

Le tabac aggrave-t-il le diabète ? On fait le point

Fumer est nocif pour tout le monde, et encore plus pour les personnes atteintes de diabète. Le tabac aggrave les complications liées à la maladie et rend plus difficile l'équilibre de la glycémie.

Pourquoi le tabac est-il dangereux en cas de diabète ?

Le tabagisme, actif ou passif, multiplie les risques :

- Augmentation du risque cardiovasculaire : infarctus, AVC, artérite des membres inférieurs... Les fumeurs diabétiques ont jusqu'à 8 fois plus de risque de développer une artérite, cause fréquente d'amputation.
- Atteintes des vaisseaux sanguins : le tabac endommage les artères, favorise la formation de caillots et entretient l'inflammation, accélérant les complications dites micro- et macrovasculaires (reins, yeux, nerfs, cœur...).
- Déséquilibre glycémique : fumer augmente la résistance à l'insuline, rendant plus difficile la stabilisation du taux de sucre dans le sang.
- Effets sur le métabolisme : hausse des triglycérides, baisse du bon cholestérol, accumulation de graisses abdominales... autant de facteurs qui aggravent le syndrome métabolique.

Et chez les femmes ?

Le tabac augmente le risque de diabète gestationnel pendant la grossesse, mais aussi de complications pour le bébé (retard de croissance, risque futur de diabète). L'association tabac + pilule multiplie par 10 à 20 le risque d'accidents cardiovasculaires.

Effets sur la santé bucco-dentaire

Les fumeurs diabétiques ont un risque accru de gingivite, parodontite, sécheresse buccale et infections. Ces problèmes, déjà plus fréquents chez les personnes diabétiques, sont aggravés par le tabac.

Pourquoi arrêter de fumer quand on a un diabète ?

Les bénéfices de l'arrêt du tabac sont nombreux et rapides :

- Meilleur équilibre glycémique
- Réduction des risques cardiovasculaires
- Amélioration du sommeil et du stress
- Alimentation plus variée et équilibrée
- Meilleure santé bucco-dentaire

✦ La prise de poids à l'arrêt reste modérée (en moyenne 2 à 4 kg) et ne contrebalance en rien les effets positifs pour votre santé.

En résumé

Le tabac est un facteur aggravant majeur du diabète et de ses complications. Arrêter de fumer est une étape essentielle du traitement du diabète, au même titre que l'alimentation, l'activité physique ou les médicaments.

👉 Parlez-en à votre médecin ou votre pharmacien. Il existe des solutions efficaces pour vous accompagner dans l'arrêt du tabac.