TABAC ET DIABETE : COMPRENDRE LES RISQUES POUR MIEUX AGIR

Le diabète touche plus de 4 millions de personnes en France, environ 6,5 % de la population [1].
Si ses complications sur la santé sont de plus en plus connues, un facteur aggravant majeur reste pourtant largement méconnu, le tabagisme.

▶ Le tabac : un accélérateur et un déclencheur de diabète

Le tabac ne se contente pas d'affecter les poumons. Ses fumées contiennent plus de **7 000 substances chimiques**, dont les métaux lourds, le monoxyde de carbone, qui circulent dans tout l'organisme, mais également la nicotine à l'origine de la dépendance qui présente aussi des risques pour la santé [2].

Ces substances ont des effets directs et indirects sur le métabolisme glucidique :

- → Elles endommagent les cellules et les vaisseaux sanguins[3],
- → Elles perturbent le fonctionnement de l'insuline, l'hormone qui régule le taux de sucre dans le sang,
- → Elles réduisent la capacité de l'organisme à réguler ce taux
- → Elles favorisent l'accumulation de graisse abdominale, l'inflammation et les déséquilibres hormonaux[4].

Le tabac accroît donc les risques de développer un diabète chez la personne qui le consomme ou qui est exposée au tabagisme passif.

- **Aggravation du diabète de type 1** et complication de son équilibre au quotidien *(voir chapitre suivant)*
- **Risque accru de diabète de type 2 :** Fumer, activement ou être exposé au tabagisme passif, augmente de 30 à 40 % le risque de développer un diabète de type 2, un prédiabète ou un diabète gestationnel[5].

[1] *Data.ameli.fr (2023). Disponible sur https://data.ameli.fr/pages/pathologies/?refine.patho_niv1=Diab%C3%A8te*
[2] *Organisation mondiale de la Santé, 2025. Résumé des connaissances sur le tabac. https://www.who.int/fr/publications/b/80110*
[3] *https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31315024/*
[4] *www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1957255723000202*
[5] *https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK179276/*

- **Insulinorésistance :** Le tabac perturbe directement le pancréas (réduction de la production d'insuline)[6] ; il provoque une inflammation chronique et entraîne une insulinorésistance, les cellules du corps ne répondant plus correctement à l'insuline.
- **Pendant la grossesse :** Le tabagisme augmente le risque de diabète gestationnel. Il nuit au développement du bébé, avec un risque de faible poids de naissance, et il augmente le risque de diabète de type 2 chez l'enfant à l'âge adulte[7].

▶ Les dangers du tabac chez les personnes fumeuses déjà diabétiques

Près de **410 000 personnes** vivant avec un diabète continuent de fumer[8].

Chez ces patients, le tabagisme aggrave considérablement la maladie et complexifie son équilibre au quotidien.

→ **Déséquilibre de la glycémie :** La nicotine stimule la production d'hormones qui augmentent le taux de sucre dans le sang et perturbent l'action de l'insuline[9].

→ **Complications vasculaires et nerveuses :** Le tabac aggrave les risques de complications graves

- **Pour les petits vaisseaux (microvasculaire) :** Risque accru d'insuffisance rénale, néphropathie[10], de perte de vision, rétinopathie[11], et de lésions nerveuses, neuropathie, pouvant se compliquer d'ulcères du pied nécessitant parfois une amputation[12].
- **Pour les gros vaisseaux (macro vasculaire) :** Le tabagisme amplifie massivement les risques cardiovasculaires, déjà élevés chez les personnes atteintes d'un diabète.
  - **+51 %** de risque d'infarctus
  - **+54 %** de risque d'AVC (Accident Vasculaire Cérébral)
  - **+115 %** de risque d'artériopathies périphériques (maladies chroniques des artères qui irriguent les membres, le plus souvent les jambes)

→ **Risque de cancers :** le diabète de type 2 augmente d'au moins 60 % les risques de cancer, particulièrement le cancer du pancréas, du foie et le cancer colorectal.

→ **Autres impacts :** Cicatrisation ralentie et fragilité des gencives.

[6] *https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16405549/*
[7] *https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10539740/*
[8] *https://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2022/22/2022_22_1.html*
[9] *https://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2022/22/pdf/2022_22_2.pdf*
[10] *https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25947882/*
[11] *https://www.drugsandalcohol.ie/37965/1/WHO_Tobacco_and_vision_loss.pdf*
[12] *https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30300476/*

▶ Attention aux nouveaux produits

Le tabac chauffé reste un produit du tabac, les risques pour les personnes diabétiques sont donc ceux listés au-dessus.

Les cigarettes électroniques, quant à elles, souvent perçues comme inoffensives, ne sont pas sans danger. Les premières données suggèrent qu'elles pourraient également être associés à une intolérance au glucose et à un risque accru de développer un diabète de type 2 [13].

▶ Le sevrage tabagique et les bénéfices

Arrêter de fumer apporte des bénéfices importants aux personnes diabétiques, notamment en réduisant le risque de maladies cardiovasculaires, de complications et de décès prématuré[14].

Malgré une possible prise de poids ou des variations de la glycémie dans les premiers mois suivant l'arrêt, **ces effets sont généralement temporaires** et ne remettent pas en cause les bénéfices de l'arrêt.

Ils peuvent par ailleurs être contrôlés dans le cadre d'une bonne **prise en charge par les professionnels de santé**. Un accompagnement par ces derniers, associant conseils nutritionnels, activité physique et substituts nicotiniques adaptés, permet de mieux gérer le manque, de limiter le grignotage et de stabiliser la glycémie

Après environ trois ans, les glycémies se normalisent et deviennent similaires à celles de personnes non-fumeuses[15].

Sites à consulter :

https://www.generationsanstabac.org/fr/fiches/tabagisme-et-diabete-pourquoi-sen-preoccuper/

https://afdlorraine.federationdesdiabetiques.org/

Arrêter de fumer, c'est reprendre le pouvoir sur votre diabète.

Chaque jour sans tabac est une victoire pour votre santé !

[13] *https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27856339/ - https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27856339/*
[14] *https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31924561/*
[15] *https://www.researchgate.net/publication/368480646_Sevrage_tabagique_et_diabete_quels_benefices_pour_quels_risques*

Vous êtes fumeur et vous souhaitez arrêter de fumer !

Mettez toutes les chances de votre côté, ***faites-vous aider par un professionnel de santé de Nancy***

- ***CHRU de Nancy,*** *Unité de coordination de tabacologie, Hôpitaux de Brabois : 03 83 15 74 90*
- ***Maternité du CHRU de Nancy*** *: 03 83 34 43 82*
- ***CSAPA, Maison des Addictions*** *: 03 57 80 66 00*
- ***Consultations Jeunes Consommateurs,*** *Maison des adolescents de Nancy : 03 83 85 83 85*
- ***Centre de médecine préventive*** *: 03 83 44 87 49*
- ***Institut de cancérologie de Lorraine*** *: 03 83 59 84 46*

Et consultez ***Tabac Info Service*** *au* ***39 89*** *et sur* ***www.tabac-info-service.fr***

©Ville Libre Sans Tabac – Novembre 2026