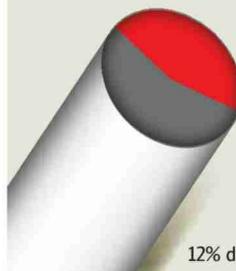




# SANTÉ

JEUDI 10 NOVEMBRE 2016 LE NOUVELLISTE

## LE SAVIEZ-VOUS?



**44%** de plus: **le risque qu'a un fumeur de contracter un diabète de type 2**, par rapport à un non-fumeur. En cas de fumée passive, le risque est de 20%.

12% des diabètes de type 2 sont liés au tabac.

**INTERACTIONS** Si le diabète est en constante augmentation, il semblerait que le tabac n'y soit pas pour rien. Ensemble, ils ont de graves impacts sur l'organisme.

## Liaisons dangereuses

ESTELLE BAUR

Chacun sait que fumer provoque des maladies cardiovasculaires. On ignore plus souvent que cela augmente aussi les risques de développer un diabète de type 2 (contrairement au diabète de type 1 – maladie auto-immune qui prive le corps de sa production d'insuline – le diabète



**ARLETTE CLOSUIT**  
SPÉCIALISTE FMH  
MÉDECINE INTERNE  
ET TABACOLOGIE,  
MÉDECIN DE  
RÉFÉRENCE  
DU CIPRET-VALAIS

de type 2 – caractérisé par un épuisement du pancréas dans sa production d'insuline – se développe généralement en raison d'un apport trop important de sucre et d'un trop grand manque d'activité physique). Ce lien pourrait contribuer, en partie du moins, à la pandémie que l'on constate ces trente dernières années (ndlr: depuis 1980, le nombre de personnes concernées par la maladie dans le monde a quadruplé, à tel point qu'on estime que 5% de la population suisse sera victime d'un diabète de type 2 au cours de

sa vie).

Le tabagisme présente donc un risque métabolique important: «Il favorise une résistance à l'insuline liée notamment à une augmentation de la masse graisseuse abdominale et à des modifications hormonales», explique Arlette Closuit, spécialiste FMH en médecine interne et tabacologie. Fumer favoriserait aussi la sédentarité (le souffle étant plus court) et un moins bon équilibre alimentaire (les papilles gustatives étant altérées par le tabac, l'apport de sauces riches en lipides est fréquent). Ces facteurs contribuent à l'adiposité abdominale liée au diabète de type 2. «La fumée a également un effet toxique direct sur le pancréas», ajoute la spécialiste.

«**Les fumeurs développent plus de graisse abdominale.**»



Le Nouvelliste  
1950 Sion  
027/ 329 75 11  
www.lenouvelliste.ch

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Presse journ./hebd.  
Tirage: 38'244  
Parution: 6x/semaine

N° de thème: 729.006  
N° d'abonnement: 729006  
Page: 16  
Surface: 101'500 mm<sup>2</sup>

**7 conseils pour arrêter le tabac, lorsqu'on a du diabète\***

- 1. Opter pour une approche pluridisciplinaire**, en demandant conseil à son médecin, son pharmacien, etc.
- 2. Rééquilibrer son alimentation** et bouger le plus souvent possible.
- 3. Contrôler régulièrement sa glycémie** pendant et après le sevrage.
- 4. Commencer par réduire sa consommation**, si la motivation pour un arrêt n'est pas encore mûre.
- 5. Utiliser des aides pharmacologiques** comme les substituts nicotiques, qui doublent ou triplent le taux de réussite.
- 6. Chercher des conseils** sur la plateforme internet «Stop-tabac» ou auprès du Cigarette-Valais.
- 7. Garder à l'esprit** que cette démarche se fait sur le long terme.

\*A noter que la majorité de ces conseils vaut aussi pour les personnes non diabétiques.



Le Nouvelliste  
1950 Sion  
027/ 329 75 11  
www.lenouvelliste.ch

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Presse journ./hebd.  
Tirage: 38'244  
Parution: 6x/semaine

N° de thème: 729.006  
N° d'abonnement: 729006  
Page: 16  
Surface: 101'500 mm<sup>2</sup>

## L'angoisse de la prise de poids

Contrairement aux idées reçues, fumer ne prévient pas toujours la prise de poids. La tabacologue explique: «Cet argument est utilisé par l'industrie du tabac, mais on constate au contraire qu'avec le temps, les fumeurs développent plus de

*masse grasseuse abdominale, voire, pour les grands fumeurs, d'obésité tout court, et donc, de risques de diabète de type 2 et de maladies cardiovasculaires.»* La

demande en insuline tend à augmenter, et il est ensuite plus difficile de contrôler son diabète lorsque l'on fume.

L'arrêt du tabac peut entraîner une prise de poids qui se stabilise en général après quelques mois. «On ne peut la minimiser, précise Arlette Clo-suit. Mais même avec une prise pondérale, les bénéfices cardiovasculaires sont conservés. Les substituts nicotiniques réduisent ce risque pondéral, et avec des stratégies com-

*portementales, la plupart des ex-fumeurs perdent ces kilos supplémentaires dans un deuxième temps.»*

## De nombreux bénéfices pour la santé

Autre bonne nouvelle, le lien de causalité entre tabac et diabète de type 2 est réversible: après cinq à dix ans sans fumée, le risque de développer un diabète de type 2 redevient le même que celui des non-fumeurs. Sans compter les bénéfices sur la santé: «Comme le tabac touche de nombreux organes, son arrêt a des effets rapides et importants sur l'ensemble de l'organisme, et bien sûr, sur le cœur et les vaisseaux sanguins.» Très vite, la fréquence cardiaque, et donc, le risque de thrombose et d'hypertension, diminuent.

Sans tabac, le mauvais cholestérol baisse et le bon augmente. Chez la personne diabétique, l'arrêt du tabac diminue le risque d'infarctus et d'AVC d'environ 50%. La mortalité chute de 30% après cinq

ans. Les besoins en insuline et le stress diminuent également.

## VRAI/FAUX Croyances populaires

Le diabète reste une maladie mal connue et de nombreuses confusions existent à son sujet.

### En cas de diabète, il faut faire un croix sur le sucre: FAUX

Les diabétiques peuvent consommer un peu de sucre ajouté. Ils doivent seulement le répartir correctement tout au long de la journée, avec l'apport en protéines et en lipides.

**Il est possible d'avoir «un peu de diabète»: FAUX**  
Le diabète est établi scientifiquement à partir d'un certain taux de glucose dans le sang. On en a, ou pas.

### On prend de l'insuline en cas d'aggravation du diabète: FAUX

Le diabète se soigne de différentes façons (comprimés, insuline, etc.), cela dépend des cas.

### L'acceptation est la clé du traitement: VRAI

Moins le diabète est craint, plus il est facile de le traiter. Passé le cap de l'acceptation, de nombreux patients se montrent particulièrement tenaces et optimistes.



Le Nouvelliste  
1950 Sion  
027/ 329 75 11  
www.lenouvelliste.ch

Genre de média: Médias imprimés  
Type de média: Presse journ./hebd.  
Tirage: 38'244  
Parution: 6x/semaine

N° de thème: 729.006  
N° d'abonnement: 729006  
Page: 16  
Surface: 101'500 mm<sup>2</sup>

## DEUX JOURNÉES POUR S'INFORMER SUR LA THÉMATIQUE DU DIABÈTE

La Journée mondiale du diabète a lieu chaque année, le 14 novembre. Ce jour-là, l'Association valaisanne du diabète organisera une journée portes ouvertes sur le thème: «Alimentation saine – vie saine». Des spécialistes répondront aux questions. Des autocontrôles gratuits et un stand de dégustation seront disponibles, de 11 h à 19 h, à l'AVsD. Le 19 novembre, à l'occasion de la journée annuelle d'information sur le diabète, l'AVsD organisera une rencontre au collège des Creusets, à Sion. Cet événement s'adresse aux adultes comme aux plus jeunes. Pour les premiers, un cycle de conférences évoquera les traitements et l'alimentation des diabétiques (la Dresse Closuit – voir article ci-contre – y proposera une présentation sur l'association du diabète et du tabac). Pour les enfants et les adolescents, le diabétologue et pédiatre Jean-Marc Vuissoz animera un atelier-discussion pour les jeunes diabétiques de type 1 (sur inscription). L'occasion d'échanger autour de témoignages.

Entrées libres. Plus d'informations sur: [www.avsd.ch](http://www.avsd.ch)

### POUR ALLER + LOIN



Vous souhaitez  
avoir plus d'infos?

L'Association valaisanne du diabète:  
[www.avsd.ch](http://www.avsd.ch)

Le Centre d'information pour la  
prévention du tabagisme:  
[www.cipretvalais.ch](http://www.cipretvalais.ch), 027 329 04 15