

LE TABAC AMPLIFIE LES COMPLICATIONS RELIÉES AU DIABÈTE

EFFET DU TABAC EN GÉNÉRAL



- ♦ Le tabac rend les doigts jaunes et donne mauvaise haleine. Et puis, ça pollue la *Gang*.
- ♦ Le tabac augmente les risques de plusieurs types de cancer. Le cancer, c'est souffrant.
- ♦ Le tabac augmente les risques de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux. Les maladies cardio-vasculaires nous tuent plus rapidement.
- ♦ Le tabac augmente les risques de maladies pulmonaires. Les maladies pulmonaires nous rendent essoufflés plus facilement.

Effet du tabac sur le diabète

- ♦ Tout comme le taux de sucre élevé dans le sang, les toxines contenues dans le tabac endommagent les vaisseaux et amplifient les risques de complications diabétiques reliées aux yeux, aux reins et aux vaisseaux. En plus, ça augmente les risques d'impuissance sexuelle.
- ♦ Le tabac rend le corps moins sensible à l'action de l'insuline.
- ♦ Si tu es une diabétique et que tu fumes, ceci accroît les risques associés à la pilule anticonceptionnelle.

UN SITE INTERNET



Voici un site Internet conçu pour les ados qui pourra t'aider à arrêter de fumer :

<http://www.jarrete.qc.ca/fr/indexFlash.asp?profil=jeune>

Conseils

Si tu ne fumes pas, ne commence pas!

Ça peut paraître cool de fumer, mais quand tu t'apercevras de tous les désavantages, tu verras qu'il n'est pas évident d'arrêter.

SI TU FUMES DÉJÀ ET QUE TU VEUX ARRÊTER, VOICI DES CONSEILS QUI POURRAIENT T'AIDER :



- ♦ Prépare-toi mentalement. Ta volonté d'arrêter va dépendre de ta motivation.
- ♦ Si tu trouves quelqu'un (parent, ami) pour arrêter de fumer en même temps que toi, vous pourrez vous encourager mutuellement!
- ♦ Quand tu arrêtes de fumer, tiens-toi le plus occupé possible: planifie des activités. *Moins tu as de choses à faire, plus tu penses à fumer.*
- ♦ Il est probablement plus payant d'arrêter totalement que de diminuer graduellement.
- ♦ Jette tout le matériel relié à la cigarette : le briquet, les cendriers... et même le paquet que tu cachais... au cas où ;-)
- ♦ Pense à briser tes anciennes habitudes qui t'amenaient à fumer. Par exemple, si tu fumais après chaque repas, trouve-toi une activité nouvelle après le repas : jouer aux jeux vidéos, pratiquer une activité sportive comme courir ou nager, suivre une série télé, cuisiner, faire le ménage.
- ♦ Bois de l'eau. L'eau apaise durant un certain temps le désir de fumer.
- ♦ Retarde au maximum les moments lorsque tu as envie de fumer, et entame une activité. L'envie ne dure que quelques minutes.
- ♦ Sois réaliste : les pastilles de Nicorette®, les timbres de nicotine ou la cigarette électronique ne sont absolument pas des moyens miraculeux. Ça ne peut remplacer les efforts que tu auras à faire. Ça peut aider si tu as vraiment une dépendance physique à la nicotine. Parles-en à ton médecin. Il t'aidera à déterminer si ces moyens sont à envisager.

Enfin, ne te décourage jamais : parfois, ça prend plusieurs essais avant de réussir à arrêter. Au final, tu seras fier de toi!

**Des
conseils
qui
pourraient
t'aider :**



***Trouve le bon moment
pour arrêter***



***Jette tout ce qui
est relié au tabac***



Faites-le en équipe



***Pratique une
activité sportive***



Tiens-toi occupé

— Une des —
**MEILLEURES CHOSES
QUE TU PEUX FAIRE**
POUR TA SANTÉ
ET EN PARTICULIER
TON DIABÈTE,
C'EST DE NE PAS
COMMENCER À FUMER
OU D'ARRÊTER
RAPIDEMENT.

Section Diabète
CHU Sainte-Justine
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant
Université de Montréal

Préparé et produit par :
L'équipe de la section
Diabète du CHU Ste-Justine

Le diabète chez
l'adolescent

**Le
tabagisme**
