



DIABÈTE *points* SAILLANTS

La cigarette et le diabète

Certains Autochtones au Canada utilisent le tabac pendant les cérémonies et les prières. Fumer la cigarette, par contre, n'est pas un usage traditionnel du tabac.

Fumer cause beaucoup de problèmes de santé. Ces problèmes sont encore plus sérieux chez les personnes atteintes du diabète.

La plupart des personnes savent que fumer peut causer le cancer et des problèmes respiratoires. Mais, il peut aussi causer d'autres problèmes, surtout si tu es diabétique. Fumer diminue la circulation du sang dans le corps; il augmente donc les complications de diabète à long terme, y compris les maladies du cœur et l'amputation.

Voici les faits :

- ◆ Si tu fumes, une plus petite quantité d'oxygène circule dans le corps, ce qui peut causer un infarctus (crise cardiaque) ou un accident cérébrovasculaire.
- ◆ Fumer augmente la quantité de gras dans le sang, ce qui augmente la possibilité d'avoir une crise cardiaque.
- ◆ Fumer endommage les vaisseaux sanguins, ce qui complique la guérison du corps et peut entraîner l'infection aux jambes et aux pieds.
- ◆ Si tu fumes et es atteint du diabète, tu es plus susceptible de souffrir d'une lésion d'un nerf ou d'une maladie des reins.
- ◆ Les fumeurs sont plus susceptibles d'avoir des rhumes et des infections respiratoires.
- ◆ Fumer peut entraîner l'impuissance.
- ◆ Les enfants sont plus susceptibles de fumer si leurs parents fument.

Bonnes nouvelles : Peu importe la durée de temps que tu fumes, ta santé va s'améliorer tout de suite après avoir cessé de fumer ou après avoir diminué de beaucoup le nombre de cigarettes fumées. Il est difficile de cesser de fumer mais ça en vaut la peine. Il y a plusieurs façons d'arrêter de fumer.

Pour obtenir plus d'information, contacte ton fournisseur de soins de santé.

C'est quoi, le diabète?

Le diabète est une condition permanente où le corps ne produit pas assez d'insuline, où le corps ne peut utiliser l'insuline qu'il produit. Le corps a besoin d'insuline pour transformer le sucre de la nourriture en énergie.

Initiative sur *le Diabète* chez les Autochtones

N° de cat. H21-195/2002-4
ISBN: 0-662-66479-5



Santé
Canada

Health
Canada

Pour plus de détails consultez le www.santecanada.ca/diabete

Canada