

## Doit-on faire un régime alimentaire quand on arrête de fumer ?

Avant l'arrêt, il est intéressant de faire le point sur son régime alimentaire et de se faire conseiller par un professionnel de la santé pour savoir ce que l'on peut améliorer dans son alimentation.

Pendant l'arrêt, il n'est pas souhaitable de faire un régime draconien : ce serait vouloir se battre sur tous les fronts et s'imposer une source de stress supplémentaire, ce qui n'est pas vraiment utile en cette période ! L'essentiel est de conserver une alimentation équilibrée. C'est le bon moment pour réviser ses habitudes alimentaires : limiter les graisses (fromage et charcuterie par exemple) et les sucres rapides (bonbons, pâtisseries). L'arrêt du tabac permet de retrouver et d'apprécier des saveurs subtiles : c'est le moment idéal pour se remettre à consommer des fruits et des légumes que l'on a trop tendance à délaisser.

## Pour en savoir plus :

La santé vient en mangeant,  
le guide alimentaire pour tous  
(Inpes, Vanves, 2002)

## Pour arrêter, décrochez !

Tabac Info Service vous aide à arrêter de fumer.

Tabac Info Service

0 825 309 310

→ 8h-20h, du lundi au samedi  
0,15 €/min

Réalisé en collaboration avec l'Office français de Prévention du Tabagisme (OFT)



Arrêter de fumer sans prendre du poids

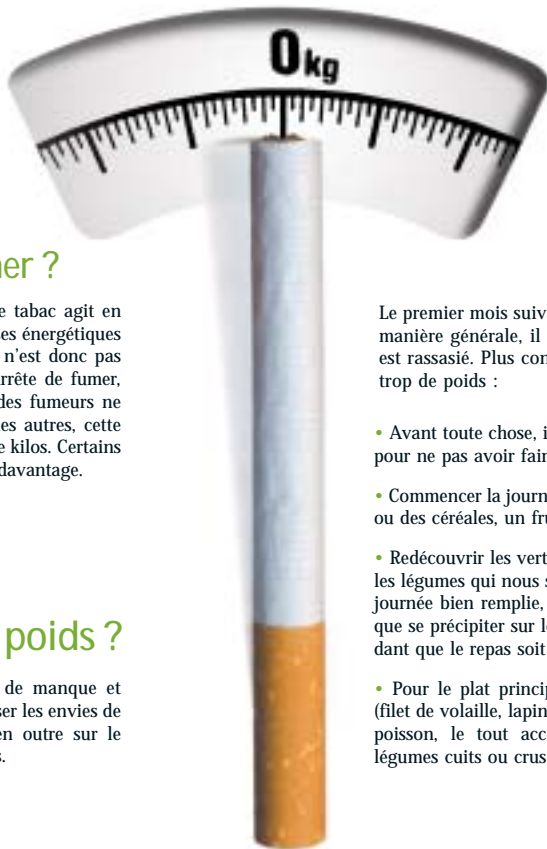
# Est-il vrai que l'on prend du poids

## quand on arrête de fumer ?

Quand on fume, la nicotine contenue dans le tabac agit en diminuant l'appétit, en augmentant les dépenses énergétiques et en ralentissant le stockage des graisses. Il n'est donc pas rare de prendre un peu de poids quand on arrête de fumer, mais ce n'est pas toujours le cas : un tiers des fumeurs ne prend pas de poids à l'arrêt du tabac. Chez les autres, cette prise de poids est en moyenne de deux à quatre kilos. Certains ne prennent qu'un kilo, d'autres en prennent davantage.

# Les substituts nicotiques limitent-ils la prise de poids ?

L'apport de nicotine supprime la sensation de manque et permet ainsi de ne pas grignoter pour compenser les envies de fumer. Les substituts nicotiques agissent en outre sur le métabolisme et freinent ainsi la prise de poids.



Ne pas oublier de bouger. La question du poids ne se réduit pas aux calories qu'on absorbe, c'est aussi une question d'élimination. En outre, avoir une activité physique permet d'évacuer le stress, de se faire plaisir, de sentir son corps. Et même si l'on ne pratique pas un sport on peut profiter des escaliers plutôt que de l'ascenseur, marcher d'un bon pas, descendre du bus ou du métro une station avant sa destination, bricoler, jardiner, etc.

# Comment faire face aux « fringales » ?

Le premier mois suivant l'arrêt, il n'est pas rare de noter une augmentation de l'appétit, mais c'est un phénomène transitoire. D'une manière générale, il est donc utile de reconnaître les signes qui indiquent si l'on a vraiment faim ou envie de manger, ou si l'on est rassasié. Plus concrètement, les nutritionnistes préconisent un certain nombre de principes qui peuvent aider à ne pas prendre trop de poids :

- Avant toute chose, il est important de faire de vrais repas pour ne pas avoir faim.
- Commencer la journée par un vrai petit déjeuner : du pain ou des céréales, un fruit, un yaourt, une boisson.
- Redécouvrir les vertus de la soupe qui rassasie et apporte les légumes qui nous sont si nécessaires : en rentrant d'une journée bien remplie, manger un petit bol de soupe plutôt que se précipiter sur le fromage ou la charcuterie en attendant que le repas soit prêt.
- Pour le plat principal, préférer les viandes peu grasses (filet de volaille, lapin, jambon blanc, bifteck, faux-filet), le poisson, le tout accompagné d'une bonne quantité de légumes cuits ou crus.

- Pas question de supprimer les aliments contenant des sucres lents : pommes de terre, pâtes, riz, pain, car ils aident à éviter les fringales. Veiller simplement à ce que la méthode de cuisson permette de limiter les graisses, et ne pas consommer ces aliments avec des sauces riches.
- Au dessert, déguster un fruit plutôt qu'une pâtisserie.

Si on a « craqué », l'important est de rééquilibrer son alimentation au repas suivant et de ne pas se culpabiliser ! On peut prendre des collations pour éviter le grignotage et les fringales : du fromage blanc, un yaourt, un fruit, des tomates, des radis, etc.

Penser à boire régulièrement, mais attention au café qui énerve et qui appelle la cigarette. Quant à l'alcool, il apporte des calories inutiles et appelle aussi fortement la cigarette.