Doit-on faire un régime 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 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 variée privilégiant certains aliments (fruits, légumes, féculents) et limitant d'autres (aliments gras et/ou sucrés). C'est le bon moment pour essayer de réviser ses habitudes alimentaires : limiter les graisses (fromage et charcuterie, par exemple) et les sucres simples (bonbons, chocolat, pâtisseries). L'arrêt du tabac permet de retrouver et d'apprécier des saveurs subtiles : c'est le moment idéal pour augmenter sa consommation de fruits et légumes que l'on avait trop tendance à délaisser.

Pour en savoir plus :

La santé vient en mangeant, le guide alimentaire pour tous
Guide Inpes, réf 250-06 187-L

www.mangerbouger.fr

Tabac Info Service vous aide à arrêter de fumer.

www.tabac-info-service.fr
Tabac Info Service
Tél. 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)

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Ministère de la Santé et des Solidarités

OFT
OFFICE FRANÇAIS DE PRÉVENTION DU TABAGISME

Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé
inpes
www.inpes.sante.fr

DRAFTFCB - RCS Nanterre B 552 041 204 - Réf. 220-07 172-DE - Ne pas jeter sur la voie publique

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 prennent 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 nicotiniques 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 nicotiniques agissent en outre sur le métabolisme et freinent ainsi la prise de poids.

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 entre les repas;
- commencer la journée par un vrai petit-déjeuner avec, par exemple, 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 complexes (contenus essentiellement dans les féculents : 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. Consommer au moins un féculent à chaque repas.
- au dessert, choisir un fruit plutôt qu'une pâtisserie.

Si on a « craqué », ce n'est pas grave, l'important est de rééquilibrer son alimentation au repas suivant et de ne pas 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 incite aussi à fumer.

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. Même si l'on ne pratique pas un sport, on peut se dépenser en utilisant les escaliers (plutôt que l'ascenseur), en marchant d'un bon pas, en descendant du bus ou du métro une station avant sa destination, en bricolant, en jardinant, etc.