MOIS sans tabac

Arrêt du tabac et prise de poids : Mythe ou réalité ?

mutuelle entrain

ACTION PRÉVENTION

Prévention Santé

Avant-propos

Vous souhaitez arrêter de fumer mais vous avez peur de prendre du poids, à travers ce livret découvrez tous nos conseils et astuces pour que sevrage tabagique ne rime pas avec prise de poids.

La peur de prendre quelques kilos peut être un véritable obstacle à l'arrêt du tabac chez les fumeurs. Avant toute chose il est important de garder à l'esprit que la prise de poids n'est pas systématique après l'arrêt du tabac. En moyenne les hommes prennent 2 à 4 kg et les femmes 3 à 6 kg dans l'année qui suit l'arrêt. Cependant 1/3 des personnes ne prennent pas de poids et 5% en perdent, ce n'est donc pas une fatalité.

Il faut donc dédramatiser et anticiper la prise de poids pour la gérer au mieux tout en sachant que les bénéfices de l'arrêt seront toujours supérieurs aux risques d'une éventuelle prise de poids !

Comment agit la nicotine ?

La nicotine agit en augmentant les dépenses énergétiques, environ 200 à 300 kcal par jour et a un effet "coupe faim" (anorexigène). Ainsi à alimentation et activité physique égale, un fumeur a un poids inférieur d'environ 1.5 à 2 kg par rapport à un non-fumeur. En réalité la prise de poids à l'arrêt du tabac engendre un retour au poids "normal" accentué par une alimentation déséquilibrée.

En arrêtant la nicotine :

L'arrêt de la nicotine engendre une augmentation de l'appétit associée à une baisse des dépenses énergétiques. De plus on observe une plus forte appétence pour les produits gras et sucrés qui pourrait expliquer le gain de poids. Les autres effets du sevrage tabagique sont le ralentissement du transit, des insomnies et des troubles de l'humeur (anxiété, irritabilité...).

Pour résumer les causes possibles d'une prise de poids peuvent être :

- L'installation d'une alimentation émotionnelle : l'ex-fumeur compense son manque de nicotine en mangeant davantage et en grignotant pour combler ce manque.
- Une baisse de la perception des goûts gras et sucrés au début du sevrage qui entraînent une surconsommation.
- Une baisse de la glycémie (taux de sucre dans le sang) les trois premiers jours qui suivent le sevrage, à l'origine de maux de tête, de vertiges et d'envies de produits sucrés.

A savoir : Le sucre active des voies de la récompense similaires à celles de la nicotine. Il agit donc comme une drogue au même titre que le tabac et peut également engendrer une dépendance.

Nos conseils pour éviter une prise de poids

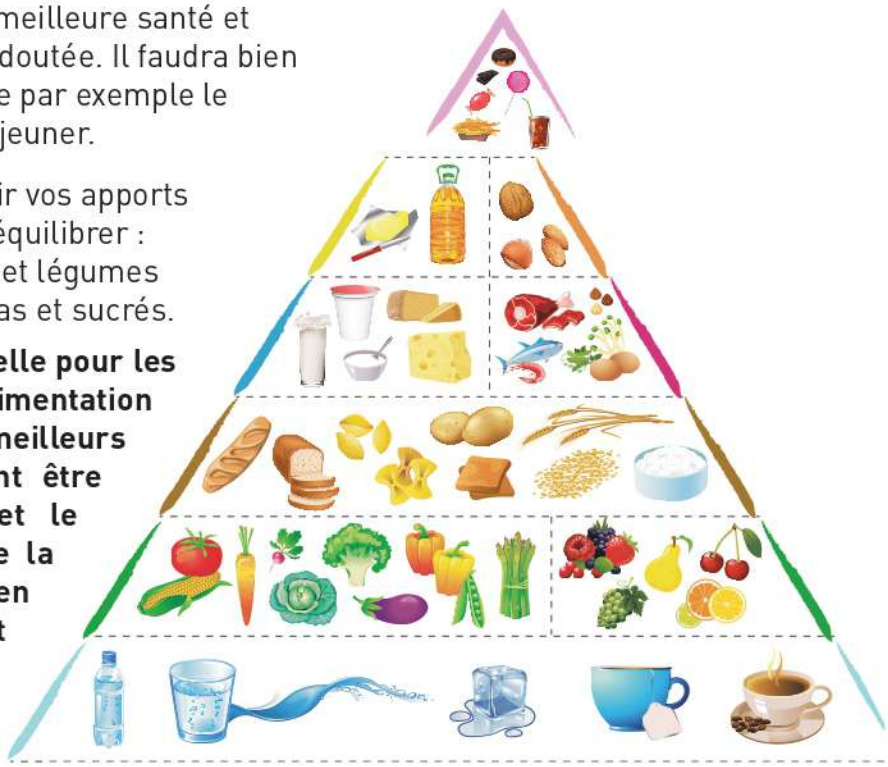
- Ne **pas faire de régimes stricts** avant l'arrêt du tabac : la privation de nourriture peut réduire le taux de dopamine (hormone du bonheur), donc réduire l'humeur positive et augmenter l'envie de prendre de la nicotine.
- Ne pas hésiter à **se faire accompagner** dans son rééquilibrage alimentaire par un professionnel (surtout en cas de surpoids ou si antécédent de prise de poids à la suite d'un arrêt).
- **Pratiquer une activité physique régulière** afin d'augmenter la dépense énergétique quotidienne, d'améliorer le transit intestinal et de réduire le stress et l'anxiété.
- La prise de chlorhydrate de bupropion (substitut nicotinique) sous avis médical permet de limiter la prise de poids.

Profiter du sevrage tabagique pour mieux manger

Le sevrage tabagique peut s'avérer être une formidable occasion de réapprendre à mieux manger afin d'être en meilleure santé et d'éviter cette fameuse prise de poids tant redoutée. Il faudra bien sûr se défaire de quelques habitudes comme par exemple le fameux "café-cigarette" en guise de petit déjeuner.

Il va vous falloir réapprendre à mieux répartir vos apports alimentaires sur la journée et surtout à les équilibrer : augmentation de la consommation de fruits et légumes riches en fibres et réduction des produits gras et sucrés.

La pyramide alimentaire est une aide visuelle pour les personnes désireuses d'adopter une alimentation équilibrée. Elle permet de distinguer les meilleurs aliments pour la santé, ceux qui doivent être consommés en plus grande quantité et le plus souvent dans la journée (au bas de la pyramide) et ceux qui sont à consommer en plus petite quantité ou occasionnellement (haut de la pyramide). Elle donne aussi des indications sur la fréquence de consommation de chaque aliment.



Apprenez à élaborer une assiette équilibrée !

L'assiette idéale est composée pour moitié de légumes crus ou cuits, d'un quart de produits céréaliers (pâtes, riz, pommes de terre...) et d'un quart de protéines animales (viande, poisson, œuf) ou végétales (lentilles, pois chiches, soja...). Elle pourra également s'accompagner d'une portion de fromage/yaourt ou bien d'un fruit.

Afin que votre assiette comble tous vos besoins énergétiques veillez à **varier les sources de protéines** en privilégiant les viandes blanches et le poisson aux viandes rouges. **Privilégiez les féculents complets** plus riches en vitamines et minéraux et qui seront plus rassasiants. **Choisissez des fruits et légumes de saison pour leur richesse en vitamines**, fibres et pour leur effet rassasiant. Pour finir, **variez vos sources de matières grasses** en privilégiant les huiles végétales (huile d'olive, de colza, de tournesol...), les poissons gras (saumon, thon...) et les fruits à coques (amandes, noix, pistaches...).

Conseils et astuces

- Faire **trois repas par jour à heures régulières** et une à deux collations si besoin permet d'éviter les grignotages entre les repas.
- **Avoir un bon apport en fibres** pour limiter les risques de constipation qui surviennent souvent à l'arrêt du tabac.
- **Boire** au moins **1.5 L d'eau par jour.**
- **Limiter la nourriture industrielle**, les plats préparés et les fast-foods souvent riches en sucres, sel et graisses saturées. Et de façon générale limiter votre consommation de produits gras (charcuterie, fromage, pizza, hamburger...) et sucrés (bonbons, gâteaux, boissons gazeuses...).
- Pour ne pas avoir la sensation de faim après avoir mangé, **manger assis dans le calme en mastiquant bien** afin que votre cerveau perçoive les signaux de satiété.

10 conseils pour éviter de grignoter

Le manque ressenti à l'arrêt du tabac entraine souvent des comportements compensatoires comme le grignotage. Bonbons, gâteaux, chips, sucreries...constituent pour certains un substitut nicotinique et calment le stress et l'anxiété engendrés par le sevrage. Or les grignotages apportent bien souvent des "calories vides "dépourvues d'intérêt nutritionnel à l'origine d'une prise de poids. Bien heureusement il existe des conseils simples pour faire face à ces grignotages :

1. **Mâchez des chewing-gums sans sucre**
2. **Privilégiez les glucides complexes (pâtes, riz, pain...)**
3. **Boire de l'eau régulièrement**
4. **Consommer 3 repas par jour et 1 à 2 collations**
5. **Évitez d'aller dans la cuisine**
6. **Mangez lentement pour que votre cerveau perçoive les signaux de satiété**
7. **Privilégiez les aliments rassasiants (riches en fibres, protéines...)**
8. **Évitez d'avoir des produits gras ou sucrés dans vos placards.**
9. **Dormez suffisamment au moins 8h par nuit**
10. **Aérez-vous l'esprit, sortez ou occupez-vous (regardez la télé, lire un livre, passer un coup de fil...)**

Bougez plus !

La pratique d'une activité physique régulière dès l'arrêt du tabac peut se révéler être d'une aide précieuse afin de limiter la prise de poids et d'éliminer les calories d'une éventuelle compensation.

L'activité physique permet aussi de récupérer une meilleure forme physique et mentale : elle réduit les symptômes de sevrage et craving (sensation de manque irrépressible), diminue l'anxiété durant le sevrage et limite les taux de rechutes. Elle a aussi pour avantage d'accélérer le transit, elle limite donc la constipation qui s'installe à l'arrêt du tabac et permet de retrouver un transit normal.

Pour bouger plus **au quotidien, privilégiez la marche à pied ou le vélo quand cela est possible, les escaliers à l'ascenseur** et pratiquez une activité physique régulière **au moins deux fois par semaine** afin d'éviter une prise de poids. **Choisissez une activité physique qui vous plaît** afin de garder votre motivation à la pratique sur le long terme. **Si vous n'avez jamais pratiqué de sport ou si vous avez arrêté depuis longtemps choisissez des activités douces telles que la marche, la natation, le vélo, la gym douce ou encore le yoga.** Rapidement vos capacités pulmonaires, cardio-respiratoires et de récupération vont s'améliorer et vous pourrez passer à des activités plus intenses.

Pour en savoir plus :

Mutuelle Entrain
Département Prévention et Promotion de la Santé
pole.prevention@mutuelle-entrain.fr

www.mutuelle-entrain.fr

MUTUELLE RÉGIE PAR LE LIVRE II DU CODE DE LA MUTUALITÉ - SIREN 775 558 778 - Crédits photos : istock