

TABAC ET PRISE DE POIDS

Effets de l'arrêt du tabac

L'ancien fumeur a tendance à manger plus (en quantité) et à grignoter. Aussi, estime-t-on dans les 2/3 des cas, une prise de poids moyenne de 3 Kg en l'absence de mesures diététiques appropriées.

Il faut, en moyenne, 2 à 3 mois pour que l'équilibre métabolique se rétablisse.

Si vous avez déjà une petite surcharge pondérale, il est judicieux de prévoir d'abord une perte de 2 à 3 Kg avant le sevrage et non pas pendant, afin d'éviter une trop grande nervosité. Ainsi, vous pourrez amorcer votre amaigrissement en douceur, car il est inutile et dangereux d'apporter des frustrations et du stress supplémentaires.

Les raisons de la prise de poids

L'arrêt du tabac va entraîner un certain nombre de phénomènes auxquels le fumeur doit être préparés. C'est là que se trouvent les principaux risques de la prise de poids.

- On compense le geste par une prise de nourriture, généralement sucrée (et souvent grasse) car facilement accessible.

- Le tabagisme n'a pas d'influence sur la localisation de la graisse. En revanche, fumer induit une augmentation du métabolisme de base d'environ 10 à 20% (suivant le nombre de cigarettes consommées). L'arrêt de la prise nicotinique entraîne une diminution du métabolisme de base : notre corps dépense donc moins d'énergie.

- Redécouverte des sensations gustatives et olfactives. Le fumeur ne sait plus trop ce qu'il mange tant le tabac masque tout; en arrêtant le goût revient, la découverte de nouvelles saveurs peut tenter, alors attention.

- Comme le tabac a un effet anorexigène (= il coupe l'appétit), lorsqu'on arrête de fumer, l'appétit revient et il est d'autant plus difficile de se limiter à table et en dehors des repas. Sans s'en rendre compte, les candidats au sevrage tabagique vont manger en plus grande quantité.

- La nervosité: elle est constante et sera compensée en général par le fatidique grignotage; pour ces fringales, il faut tout prévoir: des crudités prêtes à être mangées dans son frigo : céleris, radis, tomates par exemple; mais aussi des oeufs durs, des viandes froides maigres, des laitages maigres; boire du thé léger, des tisanes, des eaux gazeuses aromatisées mais attention ...pas de café ! (Vous connaissez les pubs...café-cigarette, café-cigarettes ...).

Conseils pour ne pas grossir

Le sport

- Augmentez votre activité physique, dans le but de tonifier vos muscles et d'affiner votre silhouette. De plus, le sport est un excellent anti-stress, il permet d'évacuer les tensions, notamment la nervosité liée au sevrage tabagique. Il permet aussi de s'aérer et "nettoyer" ses poumons et de dépenser de l'énergie.

Mais ne nous leurrions pas, si le fumeur ne "pratique" plus depuis longtemps, il ne faut pas que cela soit une contrainte supplémentaire, donc du sport oui mais uniquement si c'est un plaisir.

Les repas

- Ne sautez pas de repas, et fractionnez, si possible votre alimentation en 3 repas par jour et 1 à 2 petites collations (dans la matinée, l'après midi ou la soirée). Pour cela vous pouvez garder un aliment ou deux d'un repas pour le consommer en collation (par exemple un produit laitier, un fruit...).

- Préférez les cuissons sans graisse et respectez la quantité prescrite de matière grasse. Ajoutez l'huile, beurre ou crème fraîche crus sur les aliments prêts à être consommés.

- Consommez des légumes verts en grande quantité afin de satisfaire votre appétit.

Ces légumes peuvent être crus, cuits ou en potage. N'oubliez pas que vous pouvez consommer à volonté les légumes les moins sucrés.

- Préférez le pain complet, au son, aux céréales, de seigle... et les céréales complètes (riches en son).

- Privilégier les aliments protidiques maigres qui peuvent être consommés quasi à volonté et constituer la base du repas: poissons et crustacés, viandes maigres (veau, volaille, cheval, boeuf dégraissé, lapin) oeufs, laitages maigres.

- Eviter les sucres, sucreries et autres pâtisseries ou friandises qui sont trop sucrées, souvent trop grasses, toujours trop riches.

Le grignotage

- Ne grignotez pas entre les repas : confiserie, chocolat, pâtisseries, biscuits, amuses gueules... et méfiez-vous des boissons sucrées et alcoolisées. Tous ces aliments sont très énergétiques et apportent des calories "vides", inutiles à la santé. SURTOUT, ne pas avoir à sa disposition du chocolat, des friandises, des bonbons: le plus simple, NE PLUS EN ACHETER.

- Evitez les excitants : café et thé en trop grande quantité, surtout s'ils sont forts, ainsi que les mets trop épicés. Ils augmentent la nervosité et provoquent des troubles digestifs, des palpitations...

- Buvez 2 à 3 litres d'eau par jour, répartis en petites quantités à la fois, sous forme d'eau plate ou gazeuse, tisane, bouillon de légumes, éventuellement de boissons "light".

Prise de conscience

Contrairement à ce que l'on croit habituellement, ce n'est pas l'arrêt du tabac qui entraîne une prise de poids mais les erreurs alimentaires existantes et celles consécutives à l'arrêt du tabac: grignotage, envie de sucré etc ... A noter que les femmes sont plus pénalisées que les hommes (mais ils ne sont pas protégés pour autant) et que les très gros fumeurs ont toujours plus de risques.

La prise de conscience des effets de l'arrêt du tabac et des erreurs que vous risquez de commettre est un atout. Connaissant cela vous serez plus apte à lutter.

Avis

Le Fumeur: il s'alimente déjà très mal !

Comme l'indique la plupart des études scientifiques, le fumeur mange déjà plus mal que la population non tabagique: plus gras, pas assez de vitamines, pas assez de fibres, pas assez de fruits, pas assez de produits laitiers.

Ce type d'alimentation associé aux risques propres du tabac va dans le sens d'une augmentation des facteurs de risque cardio-vasculaires avec une consommation importante de graisses saturées d'origine animale et une moindre consommation d'antioxydant sous toutes leurs formes.

Echec

Si le fait de démarrer une activité physique, de faire attention à ce que vous mangez et d'éviter de trop saler (car cela ouvre l'appétit, favorise l'hypertension artérielle et la rétention d'eau) ne semble pas suffire, il faut alors envisager de faire le point sur vos habitudes alimentaires pour en corriger les erreurs que vous faites peut-être sans le savoir. L'équilibre alimentaire est la seule garantie du contrôle de votre poids.

Arrêter de fumer ou grossir ?

On peut parfois lire ou entendre, dans les conseils donnés pour arrêter de fumer, qu'il vaut mieux commencer par arrêter de fumer et prendre un peu de poids, l'essentiel étant de réussir à arrêter de fumer. Il est vrai que la menace du tabac sur la santé est autrement préoccupante que 4 ou 5 kilos de trop. Néanmoins, il me semble cohérent également d'aller au bout de sa démarche lorsqu'on décide de prendre sa santé en main

et donc, de ne pas faire les choses à moitié. La décision est bien sûr à prendre au cas par cas, en fonction de la volonté du futur ex-fumeur et de ses faiblesses.

Alors pour ne pas grossir il faut choisir, mais certainement pas de continuer à fumer: il faut choisir une modification et une adaptation des habitudes alimentaires sans pour autant tomber dans le régime contraignant et source de rechute.