

Arrêt du tabac : comment éviter l'éventuelle prise de poids ?

Le site du Docteur Guy Vandecandelaere

Adresse du site : www.docvadis.fr/guy-vandecandelaere



Validé par

le Comité Scientifique Endocrinologie

Vous souhaitez arrêter de fumer, mais vous avez peur de prendre du poids. Sachez que la prise de poids n'est pas systématique à l'arrêt du tabac. Une alimentation équilibrée et la pratique d'une activité sportive vous permettront d'atteindre vos objectifs de manière confortable et durable sur le long-terme.

Prend-on forcément du poids lorsqu'on arrête de fumer ?

Contrairement aux idées reçues, la prise de poids n'est pas systématique à l'arrêt du tabac : un tiers des fumeurs ne prend pas de poids, et même certains perdent un peu de poids. D'autres enfin atteignent le poids qu'ils auraient eu s'ils n'avaient jamais fumé et reviennent à leur poids de fumeur ensuite.

Pourquoi peut-on prendre du poids à l'arrêt du tabac ?

Il y a plusieurs raisons possibles :

- Le tabac contient de la nicotine, qui agit à la fois comme un « coupe-faim » et qui augmente également les dépenses énergétiques.
- Quand on arrête de fumer, on remplace parfois la prise d'une cigarette par du grignotage souvent gras et sucré pour calmer son stress.
- L'arrêt du tabac s'accompagne de la redécouverte des goûts et des odeurs. Certaines personnes deviennent un peu plus gourmandes.

Comment puis-je préparer l'arrêt du tabac pour limiter le risque de prendre du poids ?

Vous pouvez profiter de l'arrêt du tabac pour vous poser quelques questions par rapport à votre alimentation :

- La cigarette est-elle un coupe-faim avant les repas ?
- Mangez-vous ou grignotez-vous souvent par habitude, pour vous calmer, vous occuper ou combler un manque ?

Cela vous permettra de préparer des stratégies pour éviter de remplacer l'envie de fumer par la nourriture. N'hésitez pas à consulter un médecin généraliste, un endocrinologue ou un nutritionniste pour faire le point sur votre régime alimentaire. Si nécessaire, demandez également l'aide d'un tabacologue.

Que puis-je faire en pratique pour limiter la prise de poids ?

Quelques règles et astuces simples vous permettront de limiter votre prise de poids :

- Vous occuper en pratiquant des activités que vous aimez.
- Faire les courses après avoir mangé.
- Boire beaucoup d'eau pour ressentir de la satiété.
- Manger lentement. La durée conseillée pour un repas (déjeuner et dîner) est de 25 minutes au minimum.
- Vous servir une seule fois au moment des repas.
- Éviter l'alcool.
- Limiter les aliments gras, salés et sucrés.
- Sortir de table après avoir mangé.
- Éviter le grignotage en fractionnant vos repas. Par exemple, réservez votre dessert composé d'un laitage et/ ou un fruit pour le goûter.

Les substituts nicotiques peuvent-ils m'aider ?

Vous pouvez prendre un traitement si vous éprouvez une dépendance physique vis-à-vis de la cigarette.

Cette dépendance physique se traduit par une pulsion (envie irrésistible) de fumer qui peut être forte et

fréquente, mais qui ne dure en moyenne que deux minutes ; elle disparaîtra et reviendra quelques instants. Peu à peu, les pulsions feront place à des envies moins fortes, moins violentes.

Parfois, cette pulsion de fumer peut se transformer en une pulsion alimentaire. La prise d'un substitut nicotinique au moment où vous ressentez la pulsion peut vous aider.

Attention à bien vérifier que le dosage correspond à vos besoins. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien.

Est-ce qu'une activité physique peut m'aider à limiter la prise de poids ?

L'activité physique est bénéfique, car elle permet de stabiliser le poids et d'éliminer l'anxiété et le stress. Vous pouvez par exemple marcher, vous déplacer à vélo, descendre à un arrêt de bus ou de métro avant votre destination, prendre les escaliers, faire des étirements ou le ménage.

Comment gérer mon alimentation après l'arrêt du tabac ?

N'essayez pas de faire un régime strict en même temps que vous arrêtez de fumer. Mettez en place une alimentation équilibrée. Si vous ne prenez pas de poids, mais que vous vous contraignez trop, vous risquez de vous épuiser et de ne pas atteindre vos objectifs.

L'arrêt du tabac vous permet de redécouvrir la saveur des aliments, il est donc tout à fait normal d'avoir envie de manger un peu plus.

D'autres raisons peuvent rendre l'arrêt du tabac difficile, que ce soit des difficultés rencontrées dans votre vie privée ou professionnelle. Prenez le temps d'analyser votre situation et n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé qui pourra vous accompagner et vous aider à arrêter de fumer de manière confortable et efficace.

Arrêter de fumer est une décision importante pour vous permettre d'être en bonne santé. Cela demande du temps. N'hésitez pas à vous faire aider par un spécialiste, tabacologue ou nutritionniste. Pour plus d'informations, consulter Tabac info service au 3989 (service gratuit + coût de l'appel), de 8h à 20h, du lundi au samedi) ou sur www.tabac-info-service.fr