

COMMENT ARRÊTER DE FUMER SANS GROSSIR ?

2015, vous avez franchi le cap et c'est votre premier jour sans tabac ! Mais déjà l'envie de grignoter vous dévore et la crainte de grossir s'installe... Pour tous ceux qui ont arrêté de fumer, mais qui appréhendent de prendre quelques kilos, Solveig Darrigo, notre diététicienne, vous donne quelques conseils.

Par La rédaction d'Allodocteurs.fr, avec Solveig Darrigo - Rédigé le 04/10/2012, mis à jour le 02/01/2015

Selon le Dr Marion Adler, tabacologue à l'hôpital Antoine-Béclère, "pour **ne pas grossir à l'arrêt du tabac**, il y a trois choses à faire. Tout d'abord, ne pas être en manque car un des signes de manque, c'est les fringales. Pour cela, on peut conseiller les **substituts nicotiques** et les traitements validés. Ensuite, il faut les garder suffisamment longtemps pour ne pas arrêter trop tôt la nicotine. Souvent les gens ne gardent pas suffisamment longtemps les traitements.

"Il est impératif de **se bouger un peu plus que d'habitude**, c'est-à-dire de faire du sport et pratiquer l'activité que l'on aime. Mais il faut se faire plaisir. Il faut privilégier les plaisirs car le plaisir rapide est concerné quand on fume. Grâce au sport, on est moins essoufflé, on retrouve son corps et on retrouve une endurance que l'on n'avait plus du tout. On a donc l'impression de rajeunir, ce qui est très positif. Du coup on n'a plus envie de revenir en arrière. Et il faut **manger équilibré**".

Comment arrêter de fumer sans grossir ? Voici quelques **conseils de notre diététicienne**, Solveig Darrigo :

- **Le fait d'arrêter de fumer entraîne-t-il forcément une prise de poids ?**

Solveig Darrigo : "Le plus souvent oui, mais la prise de poids est très variable et transitoire. Avant l'arrêt du tabac, la nicotine sert de *coupe-faim* et elle stimule le métabolisme, donc le corps *brûle* plus facilement les calories ingérées ! Du coup, après l'appétit reprend, et le goût revient aussi alors qu'il était en quelque sorte anesthésié."

- **Faut-il pour autant se mettre au régime ?**

Solveig Darrigo : "Non, il ne faut surtout pas se mettre au régime ! Mais il va falloir s'adapter à cette nouvelle situation, apprendre à gérer son appétit, être à l'écoute de son corps, de ses goûts, et aussi bouger plus."

- **Certains aliments peuvent-ils calmer l'appétit ?**

Solveig Darrigo : "Oui, le choix des aliments a son importance, mais aussi la composition du repas et le contexte du repas (calme, sans "parasites" autour). Il existe quelques petites stratégies, comme par exemple commencer le repas par une petite assiette de crudités ou un potage qui va calmer l'appétit avant de se jeter sur le plat principal plus roboratif !

"Ne pas négliger les féculents dans le menu, en les associant aux légumes du plat principal : riz + épinards ou pâtes + champignons... Et les préférer complets, car ils sont

plus riches en fibres et donc leurs glucides/sucres sont plus lentement digérés : ils calment mieux l'appétit."

- **Comment faire si la personne a tendance à grignoter entre les repas ?**

Solveig Darrigo : "Mieux vaut anticiper et instaurer une vraie collation, qui à la différence du grignotage, est une prise alimentaire organisée. Sa composition varie selon le degré de faim et peut être modulable : un fruit à mâcher (pomme, banane...), plus un laitage, si besoin une à deux tranches de pain complet avec du jambon... À chacun de trouver ce qui lui convient et de le tester !"

- **Le sevrage tabagique a-t-il d'autres conséquences ?**

Solveig Darrigo : "Oui, on constate que le transit intestinal devient paresseux, et que les personnes sont plus sujettes à la constipation ! Pour pallier ces désagréments, il convient de boire suffisamment d'eau tout au long de la journée ou des boissons chaudes si on préfère. Il faut aussi miser sur les fibres, fruits et légumes, mais on en trouve concentrés dans les fruits séchés pris régulièrement, type pruneaux : 2-3 pruneaux coupés en morceaux dans un laitage peuvent suffire."

- **Nerveusement, l'arrêt du tabac n'est pas une situation confortable, elle peut aussi engendrer des troubles du sommeil plus fréquents. Quelles sont les solutions côté alimentation ?**

Solveig Darrigo : "Aucune solution miracle, mais pour favoriser l'endormissement, le dîner ne doit pas être trop riche en graisses, peu alcoolisé et limité en excitant type caféine. Par contre, les féculents au dîner favorisent le sommeil (toujours associés aux légumes), le magnésium présent dans les légumes secs (lentilles) et fruits à coque (amandes, noix...) est intéressant également : une petite poignée dans la journée (collation ou dans recettes de la journée, pas forcément le soir) et boire une eau minérale riche en magnésium (Hépar®, Contrex®, Rozana®...)."

- **Le fait de boire permet-il de drainer tous les résidus de nicotine et de goudrons ?**

Solveig Darrigo : "Pas totalement mais cela donne un petit coup de pouce pour éliminer et drainer de façon naturelle : de l'eau mais aussi des tisanes un peu plus diurétiques (prêle, pissenlit...). Les antioxydants favorisent aussi le drainage des radicaux libres (déchets) : l'ex-fumeur peut doper sa consommation de fruits et légumes colorés ! En revanche pas de compléments alimentaires (comprimés) qui s'avèrent néfastes pour les ex-fumeurs même s'ils sont carencés."