

ÉVITER LA PRISE DE POIDS AU MOMENT DE L'ARRÊT

Vous avez décidé d'arrêter de fumer mais appréhendez de prendre quelques kilos au passage.

Première information à garder en tête : au moment de l'arrêt du tabac, la prise de poids n'est pas systématique ! Un tiers des fumeurs ne prend en effet pas de poids et 5 % des fumeurs vont même perdre un peu de poids après avoir arrêté de fumer. Les autres fumeurs reprennent le poids qu'ils auraient eu s'ils n'avaient jamais fumé, c'est-à-dire leur poids normal.

Pourquoi peut-on prendre du poids au moment de l'arrêt ? 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. Bref, elle agit un peu à la manière d'un « coupe-faim ». Au moment de l'arrêt, on peut également pallier l'absence du geste de prendre une cigarette par du grignotage ou gérer son anxiété par la nourriture. Enfin, l'arrêt du tabac s'accompagne, ce qui est une bonne chose, de la redécouverte des goûts et des odeurs des aliments, on peut ainsi devenir un peu plus gourmand. Autant de facteurs qui font qu'il n'est pas rare de prendre un peu de poids. Cette prise de poids est en moyenne de deux à quatre kilos. Certains ne prennent qu'un kilo, d'autres en prennent beaucoup plus. Mais rien d'inéluctable ici, surtout si l'on rééquilibre son alimentation, si l'on pratique une activité physique et que l'on se pose les bonnes questions. Alors, **pour ne pas vous fâcher avec votre balance au moment de l'arrêt du tabac, suivez nos conseils !**

Avant d'arrêter de fumer, je me prépare

Avant l'arrêt, il peut être intéressant de faire le point sur son régime alimentaire et de se faire éventuellement conseiller par un professionnel de la santé pour savoir ce que l'on peut améliorer dans son alimentation. Vous pouvez, dans un premier temps, simplement commencer par voir si votre alimentation correspond aux 9 repères d'équilibre nutritionnel fixés par le Plan National Nutrition Santé (PNNS) et si votre activité physique est suffisante. Vous pouvez également préparer dès à présent des stratégies pour éviter de gérer l'envie de fumer par du grignotage.

> **1ère étape :** je décèle mon alimentation.

- **Faites tout d'abord notre test** « Je fais le point sur mon alimentation » disponible sur ce site.
- **Munissez-vous ensuite d'un carnet.** Pendant 3 jours (si possible 2 jours de semaine et 1 jour de weekend), inscrivez tout ce que vous mangez et buvez, même si c'est un simple café dans la matinée. Notez dans ce carnet de bord l'heure, le lieu, la durée et le contexte de vos petit-déjeuners, de vos déjeuners et dîners, n'oubliez pas de noter également toutes les pauses et collations que vous vous accordez. Dans la mesure du possible, précisez les quantités consommées ou indiquez des repères (2 cuillères à café de sucre, ¼ de baguette...) et n'oubliez pas de mentionner les modes de cuisson. Attention : pendant ces quelques jours, ne modifiez pas votre alimentation, le but est en effet

de décoder si vous devez ou non adapter votre alimentation en vue de votre prochain arrêt du tabac.

- Une fois que vous aurez rempli ce tableau, comparez vos habitudes avec les repères d'équilibre alimentaire que nous vous proposons. Vous pouvez également consulter un nutritionniste ou un diététicien qui vous aidera à y voir plus clair.

Quelques repères pour manger équilibré !

- **Fruits et légumes** : au moins 5 par jour, à chaque repas, en cas de petit creux, crus ou cuits, ou surgelés ou en conserve.
- **Pain, céréales, pommes de terre et légumes secs** : à chaque repas et selon l'appétit, en favorisant la variété.
- **Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)** : 3 par jour, privilégier les fromages les moins gras et les moins salés (on peut choisir du fromage blanc à 20% voire à 0% de matière grasse).
- 1 à 2 fois par jour en quantité inférieure à celle de l'accompagnement, choisir les viandes les moins grasses, poisson au moins 2 fois par semaine.
- limiter la consommation, attention aux aliments à la fois gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, chocolat, glaces).
- **Boissons** : de l'eau à volonté, limiter les boissons sucrées et l'alcool
- **Sel** : ne pas resaler avant de goûter, limiter les produits d'apéritif, la charcuterie et le fromage.
- **Activité physique** : au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche par jour.

N'hésitez pas à consulter le site mangerbouger.fr pour mieux comprendre les repères proposés.

> **2ème étape** : si besoin, je révise mes habitudes alimentaires.

Bien manger, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout mais en quantités adaptées. Cela consiste à privilégier les aliments bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons...) et à limiter la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (gâteaux apéritifs, chips...) et gras (charcuterie, beurre, crème...). Cet équilibre alimentaire ne se construit ni sur un repas ou ni sur une journée mais plutôt sur plusieurs jours, voire la semaine. Avant de rompre avec la cigarette, prenez le temps d'équilibrer votre alimentation, vous aurez ainsi de solides bases au moment de franchir le cap de l'arrêt.

Pour vous aider, gardez en tête quelques principes :

- **Mes repas**

- Ne sautez pas de repas : les repas rythment notre journée et donnent à notre organisme des repères qui vont nous aider à mieux réguler nos prises alimentaires, d'où l'importance de ne pas sauter de repas. En effet, notre corps se rattrapera au repas suivant et aura tendance à stocker en prévision d'une prochaine « famine » qu'il pourrait avoir à subir.
- Prenez votre temps: le temps que l'on prend pour manger a son importance car notre cerveau a besoin de temps pour recevoir des signaux de l'estomac lui permettant de comprendre que l'on est en train de manger. On dit qu'il lui faut environ 20 minutes pour nous faire ressentir que l'on a suffisamment mangé. Prendre le temps de faire une vraie pause est aussi une façon de passer un moment convivial. Se réunir en famille ou entre amis, autour d'un repas, joue un rôle important dans l'appréciation de ce que l'on mange.
- Apprenez à ne pas vous resservir.
- Ne vous attardez pas à table après avoir mangé.
- Privilégiez toujours l'eau, c'est la boisson incontournable à table et entre les repas et elle permet d'apporter une certaine satiété. De manière générale, évitez l'alcool et les boissons sucrées.

- **Le bon rythme pour mes repas**

- Commencez toujours la journée par un vrai petit déjeuner. Après avoir dormi une nuit entière, le corps a jeûné pendant au moins 8 heures. Un petit-déjeuner complet devrait comprendre :
 - 1 produit céréalier : du pain (complet, idéalement) ou des céréales, en favorisant les moins sucrées. On réserve les croissants et autres viennoiseries pour des occasions ponctuelles car ils contiennent beaucoup de matières grasses et de sucre.
 - 1 produit laitier : un bol ou un verre de lait (froid ou chaud), un yaourt ou un fromage blanc et pourquoi pas une part de fromage.
 - 1 fruit : kiwi, pêche, banane, abricots, orange, pomme... en fonction des saisons, un jus de fruit pressé ou un 100 % pur jus, une compote sans sucres ajoutés, un smoothie...
 - 1 boisson : café, thé, eau ou un chocolat chaud qui compte à la fois comme une boisson et un produit laitier
- Le déjeuner et le dîner peuvent avoir la même structure :
 - 1 portion de légumes (80 à 100g) : cuits ou en crudités et/ou accompagnement du plat principal... ;
- du poisson, des œufs ou de la viande (dans ce cas, préférez les viandes peu grasses tels que filet de volaille, lapin, jambon blanc, bifteck, faux-filet), environ 100 g ;
- des féculents : pain complet, riz, pomme de terre au four, pâtes, lentilles... ;
- 1 portion de produit laitier : fromage (30 g), un yaourt, un fromage blanc... ;
- 1 fruit en dessert : en quartier, en compote... ; S'il vous arrive de « craquer », rééquilibrez votre alimentation au repas suivant sans surtout culpabiliser !

- De l'eau à volonté : c'est la boisson incontournable à table !
- **M'organiser**
 - Etablissez la liste de vos menus pour la semaine : pour trouver des idées de menus, rendez-vous sur mangerbouger.fr
 - Etablissez la liste de vos courses pour la semaine en fonction de vos menus.
 - Faites vos courses après avoir mangé et non avant.
 - Etablissez une liste afin de ne pas être tenté.
 - Privilégiez les aliments frais, non préparés.
 - Adoptez les astuces pour cuisiner léger :
 - Optez pour des modes de cuisson qui réduisent l'apport en graisse telles que les papillotes (déposez un filet de poisson ou de volaille dans du papier sulfurisé, assaisonnez-le à votre goût avec des herbes, des épices, un filet d'huile ou de citron. Vous pouvez compléter cette recette en ajoutant des légumes crus découpés, des tomates, un filet de crème) ou la cuisson à la vapeur pour les légumes et les grillades pour les viandes et poissons. Adoptez une poêle anti-adhésive qui cuit rapidement les aliments tout en permettant de limiter l'apport en matières grasses.
 - Servez-vous d'une cuillère pour doser l'huile en cuisine ou la vinaigrette dans les salades: vous aurez ainsi l'œil sur la quantité. Dans la mesure du possible, avant de servir un aliment cuit dans des matières grasses, mettez-le sur une feuille de papier absorbant pour réduire la quantité de matières grasses.
 - Faites vos propres sauces avec de la moutarde, de la sauce tomate ou du fromage blanc. Vous éviterez ainsi les sauces toutes faites, souvent grasses.
 - Ajoutez du goût et des couleurs à votre assiette: assaisonnez avec du citron, sauce au yaourt, épicez vos plats. Faites de jolies présentations pour déplacer le plaisir vers le visuel.
 - Apprenez à comprendre les étiquettes. Vous pouvez connaître le contenu en graisses (ou lipides) d'un aliment en consultant son étiquette. Ainsi un plat comportant plus de 10% de graisses (10 g de graisses pour 100 g de produit) est considéré comme gras. Concernant les produits allégés en matières grasses, vous verrez que cela ne veut pas toujours dire allégé en sucres... et vice versa.

N'hésitez pas à vous rendre sur le site mangerbouger.fr pour trouver toutes les astuces qui vous permettront de mettre toutes les chances de votre côté pour rester en forme.

> **3ème étape** : je fais le point sur mon activité physique

La pratique d'une activité physique régulière est l'ingrédient indispensable pour garder la forme et combattre le stress. A long terme, cela aide à réguler une éventuelle prise de poids. Pour mettre dès à présent toutes les chances de votre côté, faites-le point sur votre activité physique via notre test ou en complétant un tableau de bord qui cette fois-ci vous permettra de noter les activités que vous pratiquez pendant la semaine.

Pour comparer, référez-vous au repère : « au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour ». La marche est une activité facile à pratiquer pour un grand nombre de personnes, quel que soit l'endroit et l'âge. Mais pratiquer une activité physique, ce n'est pas seulement marcher, cela peut aussi être jardiner, danser, bricoler, jouer avec les enfants et bien sûr faire du sport. La meilleure solution pour garder la ligne : associer le plaisir et l'effort. Si un abonnement à une salle de gym vous paraît trop contraignant, prenez plutôt un cours de danse africaine, faites du roller, de l'aquagym. Il existe aussi de nombreuses astuces pour bouger davantage dans la vie quotidienne : prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, laisser sa voiture au garage pour aller acheter son pain, visiter les parcs et forêts avoisinants le dimanche après-midi. N'oubliez pas que la régularité de l'exercice compte plus que son intensité et que, même si le repère est de 30 minutes par jour, rien ne vous oblige à les effectuer d'affilée. Vous pouvez très bien fractionner vos activités physiques en 2 séances de 15 minutes chacune, voire 3 séances de 10 minutes.

Pour vous aider à bouger plus, rendez-vous sur <http://mangerbouger.fr/bouger-plus/nous-vous-aidons-a-bouger/>

> **4ème étape** : Je mets en place des stratégies pour éviter de fumer

Vous fumez aujourd'hui dans des circonstances plus ou moins nombreuses et variées. L'arrêt va vous faire changer vos habitudes ce qui peut générer des signes de manque. Vous allez donc naturellement chercher à les compenser, et comme manger est une source de plaisir, et l'alimentation souvent accessible, il n'est donc pas surprenant que le besoin et l'envie de fumer se transforment parfois en prise alimentaire. Pour éviter cela, vous pouvez dès à présent réfléchir à l'ensemble des petites stratégies qui vous permettront de ne pas déplacer l'envie de fumer vers la nourriture (activités sportives, loisirs, remplacer le café par de l'eau ou une tisane...).

Après avoir arrêté de fumer

Sachez qu'au moment de l'arrêt, il n'est pas forcément 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 utile en cette période. L'essentiel est de conserver ou d'essayer de mettre en place une alimentation équilibrée et de vous poser les bonnes questions par rapport à l'incidence de l'arrêt du tabac sur une éventuelle prise de poids. Deux scénarios peuvent se présenter :

Vous n'avez pas pris de poids en arrêtant de fumer : c'est encourageant ! Continuez sur votre lancée mais seulement si cela ne se fait pas au prix d'efforts démesurés. En effet, si vous maintenez votre poids en vous contraignant trop, vous risquez de vous épuiser, ce serait dommage.

Vous avez pris du poids depuis votre arrêt du tabac : **ne vous découragez pas**, il est normal au début de tâtonner pour réorganiser votre nouvelle vie sans tabac et surtout pour trouver les marques qui rendront votre arrêt confortable. N'oubliez jamais que la période de l'arrêt est le moment idéal pour donner libre cours à vos papilles, pour manger mieux mais pas plus. Mais l'alimentation peut ne pas être la seule cause de votre

prise de poids. Pour éviter que cette situation ne devienne problématique, il est important que vous vous posiez les questions suivantes :

> Où en suis-je avec le manque de nicotine ?

Envies de fumer, nervosité, anxiété, irritabilité, impossibilité de tenir en place, idées tristes, envies de manger et prises alimentaires à des moments où vous ne mangiez pas avant, fringales et augmentation des prises alimentaires aux repas... Si vous vous retrouvez dans une ou plusieurs de ces situations, votre organisme est peut-être en manque de nicotine. En effet, en arrêtant de fumer, votre corps est privé de nicotine et donc de ses effets sur l'appétit, sur le stress... L'apport de nicotine par traitement de substitution (patchs, gommes, inhaleurs...) va soulager les effets du manque de cette substance. Sans effet délétère ni entretenir la dépendance au tabac, elle va agir de la même façon sur votre métabolisme et freiner la prise de poids.

- **Si vous ne prenez pas de traitement de substitution nicotinique**, renseignez-vous sur les différentes formes de substituts, les dosages. N'hésitez pas à en parler avec un professionnel de santé (votre médecin, votre pharmacien, un tabacologue) ou en appelant Tabac info service au 39 89. Vous saurez ainsi quelle sera la forme la plus adaptée et le dosage qui rendra votre arrêt plus confortable.
- **Si vous prenez déjà un traitement de substitution nicotinique**, vérifiez avec l'aide d'un professionnel de santé (votre médecin, votre pharmacien, un tabacologue) ou en appelant Tabac info service au 39 89 que votre dosage est bien adapté. Les substituts oraux pourront notamment vous aider si vous les prenez au moment des fringales ou 20 minutes avant les repas.

> Où en suis-je avec mon alimentation ?

Le premier mois suivant l'arrêt du tabac, il n'est pas rare de noter une augmentation de l'appétit, mais c'est un phénomène transitoire. Si vous avez suivi nos conseils, vous avez peut-être tenté de rééquilibrer votre alimentation avant même d'arrêter de fumer. C'est une étape importante, mais peut-être rencontrez-vous des difficultés soit pour mettre en œuvre les repères du PNNS soit pour continuer à maintenir cet équilibre maintenant que vous avez arrêté de fumer. Avant toute chose, replongez-vous dans les 9 repères et vérifiez que votre alimentation s'accorde toujours avec eux. Reprenez votre carnet de bord et notez vos habitudes alimentaires. D'une manière générale, vous verrez que reprendre ce carnet, en cas de difficultés, vous aidera à reconnaître les signes qui indiquent que vous avez vraiment faim ou seulement envie de manger.

Si vous vous rendez compte que vous avez une tendance plus importante au grignotage depuis votre arrêt du tabac, reprenez quelques grands principes pour ne pas céder aux fringales :

- N'oubliez pas qu'il est important de faire de vrais repas pour ne pas avoir faim. En commençant par prendre le temps, pour prévoir, puis déguster un petit déjeuner bien structuré, repas qui est très souvent absent chez les fumeurs mais dont l'envie revient à l'arrêt du tabagisme.
- Redécouvrez les vertus de la soupe qui rassasie et apporte les légumes qui nous sont si nécessaires : en rentrant d'une journée bien remplie, boire un petit bol de

soupe plutôt que se précipiter sur le fromage ou la charcuterie en attendant que le repas soit prêt.

- Ne supprimez pas de vos repas les aliments contenant des sucres lents : pommes de terre, pâtes, riz, pain, car ils aident à éviter les fringales et « remplissent » l'estomac.
- Pensez aux petites collations de milieu de matinée et d'après-midi qui permettent d'éviter le grignotage et les fringales : un fromage blanc ou un yaourt léger, les fruits, les crudités telles que les tomates ou les radis, etc.
- Penser aussi à boire suffisamment et régulièrement de l'eau plutôt que des sodas, et attention au café qui énerve et appelle souvent la cigarette.
- Quant à l'alcool, méfiance, car non seulement il apporte des calories, mais il peut aussi vous faire perdre votre contrôle et favoriser la prise de cigarette. Par ailleurs, la consommation excessive d'alcool comporte des risques pour la santé : si vous souhaitez en savoir plus ou faire le point sur votre consommation, vous pouvez consulter le site www.alcool-info-service.fr. Vous pouvez également appeler Tabac info service au 39 89 (0.15 euro/min depuis un poste fixe, du lundi au samedi, de 8h à 20h) pour bénéficier du conseil d'un tabacologue nutritionniste.

Si vous vous rendez compte que la répartition des prises alimentaires sur la journée se démultiplie, nous vous conseillons de consulter votre médecin traitant qui sera le plus à même de vous aider.

- **Ai-je une activité physique suffisante ?**

Dans un premier temps, nous vous proposons de réaliser le diagnostic activité physique de mangerbouger.fr. Faites ce test et piochez de bonnes idées pour atteindre les 30 minutes d'exercice physique recommandées par jour, sans vous compliquer la vie !

Pour vous aider à améliorer votre degré d'activité physique, le site mangerbouger.fr met également à votredisposition deux outils très pratiques :

- **Envie de bouger près de chez vous ?** Le site mangerbouger.fr vous permet de découvrir toutes les activités physiques de votre région.
- **Envie de bouger plus au quotidien ?** Avec l'application iPhone Bouger Plus, Mangerbouger.fr vous permet de profiter de vos déplacements quotidiens pour bouger plus que ce soit à pied, à vélo, en rollers ou encore en trottinette ! Vous pourrez facilement créer votre itinéraire et voir les informations relatives à celui-ci (distance, temps estimé), ajouter vos itinéraires préférés pour les visualiser facilement et rapidement, accéder à votre bilan journalier, hebdomadaire et mensuel vous permettant de voir si vous pratiquez l'équivalent des 30 minutes de marche rapide par jour recommandés, activer votre chronomètre pour enregistrer votre temps de parcours et enfin connaître tous les conseils pour bouger facilement.
- **Ai-je mis en place des stratégies pour éviter de compenser l'arrêt du tabac par la nourriture ?**

Vous fumiez dans des circonstances plus ou moins nombreuses et variées, l'arrêt du tabac vous a amené à changer vos habitudes et vous avez peut-être compensé vos envies de fumer par des prises alimentaires. Si vous avez suivi nos conseils, vous avez peut-être mis en place des stratégies pour éviter ce déplacement en multipliant et en prévoyant les occupations qui vous apportent du plaisir (faire du sport, dessiner, lire, prendre soin de vous, vous impliquer dans la vie associative, ou tout simplement prendre le temps de ne rien faire, ce qui peut être très satisfaisant !).

Il est possible que vous n'ayez pas mis en place ces stratégies parce que vous n'aviez pas le temps mais que, en dehors de votre prise de poids, tout se passe bien. C'est très positif. Vous pouvez maintenant essayer d'acquérir progressivement puis d'automatiser des stratégies qui pourront contrer d'éventuelles envies et reprises du tabac à distance de l'arrêt. Comment faire ? Vous pouvez, par exemple, vous arrêter quelques instants pour visualiser tous les bénéfices de votre arrêt du tabac, changer certaines habitudes simples comme marcher plus, monter systématiquement des escaliers si vous ne le faites pas déjà, car en plus de l'activité physique générée, cela vous permettra de goûter à nouveau aux sensations de votre corps.

Il est également possible que vous n'ayez pas le temps de mettre en place ces stratégies et que vous trouviez tout cela très dur. Attention, votre arrêt du tabac semble ne pas être confortable. Accordez-vous un peu de temps, occupez-vous de vous, faites-vous du bien avec des activités simples, que vous prendrez le temps de savourer, ce qui importe c'est plus la qualité que la quantité ! Il suffit parfois de quelques minutes pour se détendre et prendre du recul par rapport à l'envie de fumer, et pour ne pas craquer. Dans les moments difficiles, vous pouvez aussi appeler Tabac info service pour être mis en relation avec un tabacologue qui vous écoutera et vous prodiguera des conseils adaptés. Tabac info service : 39 89 (0.15 euro/min depuis un poste fixe, du lundi au samedi, de 8h à 20h)

- **Est-ce que je rencontre d'autres difficultés qui rendent mon arrêt inconfortable ?**

L'arrêt du tabac peut être parfois entravé par divers obstacles que l'on ne maîtrise pas toujours, la prise de poids peut alors en être favorisée. On n'identifie pas toujours la cause de ces difficultés mais des solutions peuvent exister.

Si vous rencontrez des soucis dans votre vie privée ou professionnelle, vous pouvez essayer de gérer cette difficulté seul, mais aussi en parler avec un ami ou un proche qui vous soutiendra face à cette situation.

Si vous vous sentez déprimé, si vous avez l'impression d'être dépassé, si vous continuez à prendre du poids ou n'arrivez pas à en perdre malgré toutes les recommandations, si vous avez des compulsions alimentaires, si vous consommez plus d'alcool ou si vous avez des problèmes de santé, nous vous conseillons de consulter votre médecin traitant. Il pourra vous aider à résoudre un problème simple. Parfois, l'arrêt du tabac peut révéler des troubles plus complexes qui peuvent aussi trouver des solutions. Un professionnel de santé peut vous aider dans cette démarche.

Dans tous les cas, voyez ce que vous pouvez faire, de façon confortable ; l'arrêt du tabac est un apprentissage progressif qui doit correspondre à votre personnalité, à votre mode de vie. Le but est d'être en bonne santé dans un corps que vous appréciez : prenez le temps d'apprendre à changer vos habitudes progressivement mais de façon durable, car c'est la seule façon de maintenir son poids. C'est d'autant plus vrai si vous avez associé une activité physique raisonnable à vos nouvelles habitudes alimentaires. L'effet yoyo du poids est dû à des régimes beaucoup trop souvent farfelus, violents, ne prenant pas en compte cette dimension du changement comportemental et de l'activité physique.

Je n'y arrive pas, comment me faire aider ?

Il est conseillé au fumeur qui a tendance à prendre facilement du poids, d'arrêter de fumer en se faisant accompagner par un tabacologue ou un médecin nutritionniste, qui pourra l'aider à adapter son alimentation. Parlez-en au 39 89 (0.15 euro/min depuis un poste fixe, de 8h à 20h, du lundi au samedi), vous aurez accès à l'annuaire des consultations de tabacologie proches de chez vous et pourrez bénéficier, si vous le souhaitez, d'un suivi gratuit avec un tabacologue de Tabac info service.