

TRUC ET ASTUCES POUR NE PAS PRENDRE DE POIDS QUAND ON ARRÊTE DE FUMER

1 patient sur 3 ne prend pas de poids

Et oui. Tout le monde n'est pas logé à la même enseigne. Pour un tiers des personnes qui arrête de fumer, cela n'a pas d'incidence sur le poids. Et pour les 2/3 restants, quelle est la prise de poids due à l'arrêt de la cigarette ? Sachez qu'en fumant vous déréglez votre organisme, si bien que vous vous retrouvez en réalité en sous-poids par rapport aux non-fumeurs. Les hommes qui fument par exemple pèsent 2,8 kg de moins que les hommes qui ne fument pas. Pour les femmes la différence de poids est de 3,8kg. En arrêtant de fumer, vous reprenez naturellement les quelques kilos que vous auriez conservés si vous n'aviez jamais fumé. En moyenne, la prise de poids varie de 2 à 4 kg.

Pas de quoi dramatiser ! D'autant plus qu'un peu de sport et une alimentation équilibrée vous permettront de ne pas grossir en arrêtant de fumer.

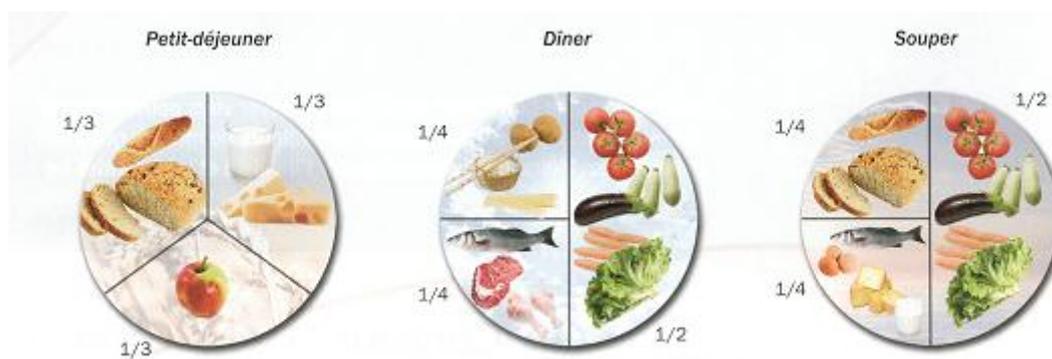
Pourquoi grossit-on quand on arrête de fumer ?

Fumer un paquet par jour permet de brûler 250 calories ! De plus, puisque vous perdez à la fois le goût et l'odorat, vous avez bien évidemment moins envie de manger. Dès lors, quand vous arrêtez de fumer, vous ne bénéficiez plus des calories brûlées et retrouvez progressivement les sens qui vous faisaient défaut. Vous l'aurez compris, votre organisme retrouve son fonctionnement naturel.

Comment arrêter de fumer sans grossir ?

Il est important de **surveiller son alimentation** avant même de commencer à arrêter de fumer et d'appliquer des règles simples comme :

1. Manger 3 repas par jour



Sources: ABD, revue mars-avril 2013

2. Pour éviter des aliments trop riches et de faire des achats inutiles qui vous pousseront à grignoter à la maison, prévoyez **une liste de courses** et **concoctez même votre menu de la semaine** (voir exemple en annexe : « liste de courses » et « on mange quoi aujourd'hui »)
3. remplacer certains aliments par d'autres moins caloriques. A titre d'exemple, **préférez le ketchup à la mayonnaise**, le lait écrémé au lait entier, le fromage blanc 0% m.g. au fromage blanc 40% m.g.

4. s'autoriser des collations peu énergétiques en cas de petite faim ; elles sont reprise ci-dessous.

Par exemple : les collations de moins de 100 kcal

- 150g de fruits frais (pomme, fraises, oranges, mandarines, poire, pêche, kiwi, clémentines, nectarines,...)
 - 100g de compote sans sucre ajouté
 - 125g à 150g de fruits en conserve au naturel
 - 200ml de potage non lié maison ou du commerce (sans pommes de terre, sans pâtes,...)
 - 200 ml de jus de légumes
 - des légumes à croquer (carottes, tomates, chou-fleur, radis, céleri, concombre,...)
 - 125 ml de yaourt nature
 - 125 ml de yaourt aux fruits édulcoré (Vitalinea, Panier de Yoplait, Delhaize,...)
 - 125g de fromage blanc nature ou édulcoré aux fruits
 - 1 crème dessert Vitalinea
 - 1 crème maison édulcorée (100g)
 - 200ml de lait demi écrémé nature ou chocolaté avec un cacao sans sucre (Kwatta, Can'kao)
 - 200 ml de Cécémel light ou lait chocolaté Vitalinea
 - 1 verre de lait de soja (200ml)
 - 1 morceau de fromage allégé (50g)
 - 1 tranche de jambon ou de viande maigre (50g)
 - 3 bâtonnets de poisson (50g)
5. **pratiquer du sport.** Marcher le plus possible. Monter les escaliers plutôt que prendre l'ascenseur.
 6. Si nécessaire : se faire accompagner par un médecin ou utiliser un substitut nicotinique comme les patchs ou les gommages à mâcher

CE QU'IL FAUT MANGER

1) Vitamine B

La vitamine B12 est importante pour votre système nerveux. Elle vous aidera si vous devenez nerveux à cause de l'arrêt du tabac aussi. Les aliments riches en vitamine B12 sont entre autres la coquille Saint-Jacques, les crevettes grises et le yaourt sans matières grasses. Veillez à manger beaucoup de vitamine B12 pour vous aider à vous sentir bien après avoir arrêté de fumer.

2) Vitamine C

La vitamine C aide votre corps à combattre les infections. Au fur et à mesure que votre organisme se débarrasse des toxines qu'il a stocké à cause du tabac, aidez le à rester sain en mangeant les aliments riches en vitamine C suivants : brocoli, poivron rouge, orange, tomates. Votre corps ne peut pas stocker la vitamine C, alors veillez à en consommer suffisamment tous les jours (1 ou 2 portions au moins).

3) Vitamine E

La vitamine E aide votre corps à utiliser l'oxygène de manière plus efficace. La vitamine E

vous protège également contre certaines formes de cancer et améliore l'apparence de votre peau. Les aliments riches en vitamine E sont notamment les graines de tournesol, les amandes, les myrtilles, les épinards.

4) L'eau

Buvez beaucoup d'eau pour évacuer hors de votre corps toute toxine résiduelle apportée par les cigarettes fumées précédemment. Boire de l'eau peut également remplir votre ventre afin que vous ayez **moins envie de grignoter**.

> CE QU'IL FAUT EVITER

Diminuez ou évitez les aliments (boissons comprises) qui vous donnent envie de fumer une cigarette. Pour beaucoup de personnes, il s'agit soit du café soit de l'alcool.

Jusqu'à ce que vous sentiez que vous avez réussi à arrêter de fumer pour de bon, prenez de la caféine à partir du thé ou d'un soda light (type Diet Coke). Si vous fumez d'habitude lorsque vous buvez une bière et ne voulez pas abandonner l'alcool complètement, prenez un verre de vin.