

Arrêt du tabac et alimentation : comment limiter la prise de poids ?

Prendre la décision d'arrêter de fumer n'est pas anodine. La prise de poids, facteur de risque de diabète type 2, reste souvent un frein à cette démarche. Comment arrêter de fumer sans (trop) grossir ? Dans le cadre de notre Semaine Nationale de Prévention qui débute aujourd'hui 23 septembre, Mélanie Mercier, diététicienne nutritionniste, nous en dit plus et nous livre quelques précieux conseils.

Je souhaiterais arrêter de fumer, mais j'ai peur de prendre du poids. Est-ce une fatalité ?

Dans les mois suivant l'arrêt du tabac, une prise de poids est fréquente. Celle-ci varie d'une personne à l'autre et est en moyenne de 4 à 5 kg dans l'année suivant l'arrêt du tabac, l'essentiel de la prise de poids se faisant dans les 3 premiers mois. Généralement une personne qui arrête de fumer retrouvera son poids de non-fumeur. Il faut préciser que néanmoins 16 % des personnes perdent du poids après le sevrage et environ 13 % prennent plus de 10 kg. Ceci constitue un facteur limitant au sevrage tabagique, en particulier chez les personnes atteintes de diabète.

Mais pourquoi cette prise de poids ?

Un fumeur brûle un peu plus de calories qu'un non-fumeur (environ 200 calories de plus), toute chose égale par ailleurs (âge, sexe et taille), du fait de l'action de la nicotine sur le métabolisme. L'arrêt du tabac entraîne donc un déséquilibre de la balance « énergétique » : les apports en énergie (= calories) restent les mêmes - voire augmentent si l'alimentation devient plus riche - et les dépenses diminuent, ce qui entraîne une prise de poids. Celle-ci n'est donc pas une fatalité mais elle est très fréquente.

Cette éventuelle prise de poids ne doit pas vous freiner dans votre démarche d'arrêt du tabac, dont les bénéfices à court, moyen et long terme sont bien supérieurs.

- 20 minutes après la dernière cigarette : la pression sanguine et les pulsations du cœur retrouvent leur rythme « normal ».
- 8 heures après la dernière cigarette : la quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié et l'oxygénation des cellules redevient normale.
- 24 heures après la dernière cigarette : le risque d'infarctus du myocarde diminue déjà et les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée. Le corps ne contient plus de nicotine.
- 48 heures après la dernière cigarette : le goût et l'odorat s'améliorent, les terminaisons nerveuses gustatives commencent à repousser.
- 72 heures après la dernière cigarette : respirer redevient plus facile.
- 2 semaines à 3 mois après la dernière cigarette : la toux et la fatigue diminuent. On récupère du souffle et on marche donc plus facilement.
- 1 à 9 mois après la dernière cigarette : les cils bronchiques repoussent et on est de ce fait moins en moins essoufflé.
- 1 an après la dernière cigarette : le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié et le risque d'accident

vasculaire cérébral rejoint celui d'un non-fumeur.

- 5 ans après la dernière cigarette : le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié.
- 10 à 15 ans après la dernière cigarette : l'espérance de vie redevient identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

N'hésitez pas à vous faire accompagner par un diététicien ou un médecin nutritionniste, pour adapter vos apports énergétiques à vos dépenses et ainsi éviter ou limiter la prise de poids pendant que vous arrêtez de fumer.

Ne vous lancez surtout pas dans un régime restrictif, veillez à manger équilibré et respectez ces quelques règles :

- faites 3 à 4 repas par jour (une collation peut être utile pour éviter les grignotages), ne sautez pas de repas,
- prenez le temps de manger, de bien mastiquer et de prêter attention à vos sensations,
- buvez de l'eau régulièrement et modérez votre consommation d'alcool,
- mangez des féculents à chaque repas,
- évitez les aliments gras (charcuterie, viennoiseries, plats en sauce) et sucrés (confiseries, pâtisseries, boissons sucrées);
- consommez 2 fruits « crus » par jour : ils apportent de la vitamine C, un antioxydant dont les besoins sont augmentés chez les fumeurs,
- augmentez votre activité physique au quotidien.

Si, malgré vos efforts, vous prenez quelques kilos en arrêtant de fumer, ne vous focalisez pas sur ces derniers : vous aurez la possibilité de les perdre par la suite, quand vous aurez dit adieu au tabagisme.

J'ai arrêté de fumer depuis 2 mois. J'ai pris 4 kg et je n'ai pas l'impression de manger plus. Comment perdre ces kilos ?

La dépense énergétique liée à la consommation de tabac n'est plus et vous brûlez donc moins de calories qu'auparavant. Même si vos apports alimentaires n'ont pas augmenté, cela peut engendrer une prise de poids. Toutefois, en général, l'arrêt du tabac s'accompagne d'une augmentation des apports alimentaires, pour plusieurs raisons :

- vous retrouvez progressivement le goût et l'odorat, ce qui vous permet de prendre plus de plaisir en mangeant. C'est positif ! Mais cela peut entraîner une consommation plus importante d'aliments « plaisir ».
- vous compensez le manque induit par l'arrêt du tabac avec des aliments réconfortants, souvent sucrés et gras.
- vous n'écoutez pas vos sensations : la faim et le rassasiement. Vous aviez en effet l'habitude de mettre fin à un repas en fumant une cigarette et, en l'absence de celle-ci, vous pouvez manger au-delà de votre faim et ainsi apporter trop d'énergie à votre organisme.

Cela fait 2 mois que vous avez arrêté de fumer et c'est une excellente nouvelle. Pas de panique pour la prise de poids. Faites le point avec un médecin nutritionniste ou un diététicien, pour évaluer vos apports alimentaires avant et après l'arrêt du tabac et adapter votre alimentation en fonction de vos dépenses énergétiques.

L'activité physique régulière peut par ailleurs être un excellent moyen d'augmenter les dépenses caloriques de votre organisme, tout en vous procurant une sensation de bien être : marcher pendant permet de brûler autant de calories que 20 à 30 cigarettes. Alors, à vos baskets !

Compenser la dépense énergétique engendrée par le tabac avec l'activité physique

10 cigarettes / jour : 100 calories => 30 min de ménage/ jardinage, 23 min de marche rapide, 15 min de natation, 10 min de footing

15 cigarettes / jour : 150 calories => 45 min de ménage/ jardinage, 34 min de marche rapide, 22 min de natation, 15 min de footing

20 cigarettes / jour : 200 calories => 1h de ménage/ jardinage, 45 min de marche rapide, 30 min de natation, 20 min de footing

25 cigarettes / jour : 250 calories => 1h15 min de ménage/ jardinage, 1h de marche rapide, 40 min de natation, 25 min de footing

Depuis que j'ai arrêté de fumer, je suis attirée par les aliments sucrés et j'ai tendance à grignoter. Comment éviter ces fringales ?

L'arrêt du tabac entraîne souvent des « compensations » d'ordre alimentaire.

Les produits sucrés et/ ou gras (confiseries, pâtisseries, biscuits apéritifs, etc.) sont souvent choisis pour les grignotages car ils stimulent les papilles gustatives et provoquent une sensation de plaisir « immédiat », recherchée pour combler le manque induit par l'arrêt du tabac.

On appelle « grignotage » une prise alimentaire anarchique, désorganisée, non prévue initialement.

Pour l'éviter, il faut lutter contre les fringales et donc s'assurer de manger suffisamment et équilibré* pendant les repas.

Prévoyez 4 repas par jour : petit-déjeuner, déjeuner, collation et dîner. Les repas doivent être espacés de 4 h maximum car c'est le temps dont l'organisme a besoin pour digérer un repas « équilibré ». Si vous avez faim avant ces 4h, c'est que le repas précédent n'a pas été suffisamment copieux. Et inversement, si vous n'avez pas faim après ces 4h, c'est que le repas précédent a été trop riche (en graisses, notamment, longues à digérer).

Consommez des féculents et des légumes à chaque repas et une source de protéines animales ou végétales. Cette assiette équilibrée vous garantit une satiété durable et vous permet ainsi d'éviter les fringales.

Ne vous lancez pas dans les régimes restrictifs : ils sont le meilleur moyen de créer des frustrations, de générer du stress dont vous n'avez sûrement pas besoin pendant cette période et, in fine, d'engendrer des compulsions alimentaires.

Pensez à vous hydrater tout au long de la journée car, nous pouvons confondre la sensation d'envie de manger avec la nécessité de s'hydrater.

Enfin, s'il ne s'agit pas de faim mais d'envie de manger : autorisez-vous un aliment plaisir occasionnellement et consommez-le sans culpabilité.

Si ces envies sont récurrentes, ayez recours à des méthodes de gestion du stress : méditation, sophrologie, activité physique, etc. car l'alimentation n'est pas la solution !

Par quoi puis-je remplacer mes cigarettes sans pour autant me jeter sur les sucreries ?

Dans les semaines qui suivent l'arrêt du tabac, l'envie de fumer peut être très fréquente et très intense (on parle de « craving »). Cette envie, qui semble irrésistible, dure généralement entre 3 et 4 minutes. Il faut donc tenir bon, elle va passer ! Pour éviter de craquer, ayez votre liste de « solutions d'urgence » (court terme) :

- Changer de pièce, aller se promener, mettre de la musique et danser ;
- Boire un grand verre d'eau, se faire un thé ;
- Respirer profondément, méditer ;
- Appeler une amie, écrire dans un journal ;
- Faire une activité manuelle.

Le but étant, vous l'aurez compris, de détourner votre attention et d'occuper votre esprit afin qu'il se concentre sur autre chose, le temps que l'envie passe. Celle-ci apparaît d'ailleurs rarement au hasard : comme un réflexe conditionné, elle intervient au cours de circonstances durant lesquelles vous aviez l'habitude de fumer.

Il faut donc mettre en place de nouvelles habitudes (solutions long terme), pour « remplacer » la cigarette dans votre quotidien.

Ancrer une nouvelle habitude dans le quotidien prend en moyenne 66 jours. Donc, si pendant 2 mois vous mettez quotidiennement en place un nouveau comportement, celui-ci sera ancré dans vos habitudes et ne vous demandera plus d'effort pour le faire perdurer.

Notez les moments « clés » pendant lesquels la cigarette est au cœur d'une habitude et trouvez des alternatives que vous pourrez mettre en place quotidiennement, sur le long terme :

- Pour la cigarette du matin, -c'est votre moment. Prenez 5 minutes pour méditer, vous étirer, écouter une chanson qui vous met de bonne humeur.
- Pour les cigarettes d'après repas : Allez marcher quelques minutes, pour vous aérer l'esprit et quitter la table sans compenser avec les desserts. Vous pouvez aussi opter pour un carré de chocolat noir (à minimum 85 % de cacao) : laissez-le fondre doucement sur votre langue, sans le croquer, dégustez-le. Et brossez-vous les dents juste après les repas, la menthe ayant tendance à « couper » l'envie de manger.
- Pour les cigarettes avec le café ou avec l'apéritif : changez les boissons qui accompagnaient vos cigarettes. Optez pour du thé, un jus de citron pressé, une eau pétillante aromatisée.
- Pour la cigarette du soir : avant d'aller dormir, optez pour une séance de gainage ou d'étirements ou lisez votre bouquin favori !

N'hésitez pas à en parler à votre entourage, qui pourra vous soutenir dans votre démarche d'arrêt et vous accompagner dans vos nouvelles habitudes !

Vous souhaitez en savoir plus sur les liens entre tabagisme et les risques de diabète de type 2 :

Faites le test sur : <https://contrelediabete.federationdesdiabetiques.org/>

Des solutions existent pour vous aider à arrêter de fumer

Contactez Tabac-Info Service : <https://www.tabac-info-service.fr/>

Vous recherchez un tabacologue ou une structure de tabacologie : consultez l'annuaire de la Société Francophone de Tabacologie (SFT) : <http://societe-francophone-de-tabacologie.org/annuaire.php>

¹ [Guide de l'Inpes : J'arrête de fumer](#)