

ARRÊT DU TABAC

&

• POIDS •



**ARRÊTER DE FUMER,
C'EST POSSIBLE
SANS PRENDRE
DE POIDS**



**LA PRISE DE POIDS
N'EST PAS UNE
FATALITÉ! (1) (2) (3) (4)**

35% des fumeurs **ne grossissent pas** à l'arrêt du tabac dont **30%** perdent quelques kilos.

Pour les autres 2/3 d'ex fumeurs, la **prise de poids moyenne** est de **2 kg**.

La prise de poids se fait essentiellement pendant les **3 premiers mois suivant l'arrêt du tabac**.

La **sensation de faim** et le goût augmenté pour les aliments sucrés **ne durent que quelques semaines**.



CONSEILS PRATIQUES

Faites un bilan de votre alimentation : pendant 3 jours notez tout ce que vous mangez et buvez ainsi que les quantités.

Comparez ensuite vos habitudes avec ces repères d'équilibre alimentaire :

- **Fruits et légumes** : au moins 5 par jour, à chaque repas,
- **Pain, céréales, pommes de terre et légumes secs** : à chaque repas et selon l'appétit,
- **Lait et produits laitiers** (yaourts, fromages) : 3 par jour, privilégier les fromages les moins gras et les moins salés,
- **Viande et poisson** : 1 à 2 fois par jour en quantité inférieure à celle de l'accompagnement,
- **Biscuit / viennoiseries** : limiter la consommation, attention aux aliments à la fois gras et sucrés,
- **Activité physique** : au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche par jour.

(1) Tabac info service : j'ai peur de prendre du poids

(2) The influence of smoking cessation on body weight may be temporary. Chen et al

(3) Accompagner l'arrêt du tabac. Actualités pharmaceutiques

(4) INPES : arrêter sans grossir



LE SAVIEZ-VOUS ? ^{(1) (4)}



Le manque de nicotine peut **entraîner un ressenti de vide** que l'on comble par la nourriture et les grignotages, **attention à la prise de poids !**



Les substituts nicotiques **réduisent la sensation de manque** qui induit les **pulsions de grignotage**.



QUELLES ASTUCES POUR M'AIDER À ARRÊTER DE FUMER ? ⁽⁵⁾



En cas d'envie, **occupez vous** : changez de pièce, brossez-vous les dents, mangez un fruit, buvez un verre d'eau.



Faites une **liste de vos motivations** pour arrêter de fumer à relire dans les moments de faiblesse.



Si vous craquez, laissez passer un **délai de 15 min** avant de prendre une cigarette.



A chaque fois que l'envie de fumer se fait sentir, vous pouvez **prendre un substitut nicotinique**. Demandez conseil à votre pharmacien.

(5) Tabac-info-service

Janvier 2018 • 799 448