



Arrêt du tabac et prise de poids

Rubrique : actualités - Date : mercredi 28 août 2002

« Arrêter de fumer fait grossir de six kilos » titre le Parisien qui indique que le Congrès international de l'obésité vient de confirmer que l'arrêt du tabac fait grossir et qu'en moyenne un fumeur en sevrage tabagique prend 5 à 6 kilos . D'après le journal « aux Etats Unis où la cigarette est devenue hors la loi dans bon nombre d'Etats, les médecins pointent du doigt l'arrêt du tabac comme une des explications à l'épidémie d'obésité qui sévit ». Selon le Pr Dulkan de l'université de Rio Grande do Sul au Brésil « aux Etats Unis 16% de l'augmentation du nombre d'obèses chez les femmes et 24% chez les hommes peut être attribuée au sevrage tabagique ». Selon le Pr Ritz, endocrinologue au CHU d'Angers, la nicotine « fait brûler davantage de calories par l'organisme, environ 300 calories par paquet de cigarettes mais elle est (&) surtout connue comme un très bon coupe faim ». Pourtant selon lui « aucune prise de poids n'est irréversible et il ajoute qu'aujourd'hui « dans les consultations antitabac des diététiciennes peuvent aider les fumeurs abstinents à prévenir cette prise de poids ». Assurant que « parfois la nature fait bien les choses » puisque « un tiers des femmes qui arrêtent de fumer ne prendront pas un gramme », le quotidien fait aussi état d'une étude présentée lors de ce congrès qui montre que « les chewing- gums à la nicotine qu'on mâche en début de sevrage(&)aident à limiter cette inexorable prise de poids » et la tabacologue Anne Borgne reconnaît « c'est ce qui marche le mieux contre les kilos ». Suivent trois conseils du journal pour limiter la prise de poids . Premier conseil :« ne pas arrêter seul » mais avec des tabacologues qui donnent des conseils diététiques et en appui des psychologues. Expliquant qu'aujourd'hui les tabacologues comprennent parfaitement que les femmes ne veulent pas prendre trois kilos, Anne Borgne souligne qu'ils ne disent plus « Madame c'est trois kilos en plus ou le cancer du poumon, parce que ça ne marche pas ». Deuxième conseil : « se faire plaisir en mangeant mieux » c'est à dire des aliments qui ne font pas grossir. Par ailleurs d'après Anne Borgne le Zyban, médicament d'aide au sevrage limite aussi les « pulsions sucrées ». Dernier conseil :« Faire de l'exercice physique » et en faire plus quand on en faisait déjà avant .