



L'arrêt du tabac sans les kilos

Rubrique : actualités - Date : lundi 25 août 2003

Arrêter de fumer ? Oui j'y pense depuis longtemps... mais combien de kilos supplémentaires vais-je devoir assumer ? Pour stopper la nicotine tout en limitant votre prise de poids, suivez quelques conseils d'hygiène de vie. Sans être systématique, l'arrêt du tabac entraîne une prise de poids, très légère ou plus importante selon les personnes.

Pourquoi ?

Il existe deux raisons à cela. # La première est psychologique. Le tabac étant une drogue, il apaise. Il occupe également une grande place gestuelle dans la vie du fumeur : il remplit les silences et les temps libres, occupe les mains, donne de l'aisance, etc. Ainsi, à l'arrêt, un ex-fumeur risque de compenser son stress et ses gestes réflexes par de nouvelles habitudes, souvent alimentaires (grignotages et/ou repas plus importants, voire déséquilibrés). # La seconde est métabolique. Par comparaison aux non-fumeurs, les accros au tabac ont généralement un poids inférieur. De même, un fumeur est très souvent en deçà de son poids optimal. La responsable : la nicotine. En effet, elle favorise la lipolyse, c'est-à-dire la fonte des graisses, et sous son influence, les dépenses énergétiques, que ce soit la marche ou les activités courantes ainsi que le métabolisme de base (respiration, battements cardiaques&), ont un coût calorique plus élevé. Le fumeur dépense donc globalement plus d'énergie. Et en plus, la sensation de faim est inhibée par la fumée.

Comment limiter cette prise de poids ?

Cette hantise des kilos supplémentaires constitue très souvent un réel frein au sevrage tabagique. Il est donc important d'offrir aux candidats à l'arrêt les quelques règles de base à respecter. # Abandonnez d'emblée toute idée de régime restrictif. Mettez sur l'harmonie en gérant vos prises alimentaires et en jouant sur la diversité. # Reprenez de bonnes habitudes de vie : ne sautez jamais de repas, prenez-les au calme et à heures régulières. # Réorientez vos prises alimentaires vers une consommation importante de fruits et de légumes, préférentiellement crus. # Augmentez légèrement votre ration de légumineuses (fèves, haricots, pois&) et de féculents (pommes de terre, pâtes, riz). Satiétogène, ils apportent des glucides lents, des fibres et des protéines végétales. # Choisissez vos matières grasses parmi les huiles végétales (huile d'olive, de colza, de noix&). Elles sont riches en acides gras mono et polyinsaturés, et en vitamine E. # Interdisez-vous les sucreries en dehors des repas et même aux repas. # Si une envie compulsive de grignoter vous prend, consommez des eaux aromatisées sans sucre ajouté et des yaourts ou laitages sans matières grasses. # Et enfin, exercez une activité physique au moins une demi-heure par jour. Préférez les sports d'endurance : gymnastique, vélo, natation, course à pied, etc.

Plus d'informations sur : e-sante.fr