



Non la cigarette ne fait pas maigrir

Rubrique : actualités - Date : lundi 3 avril 2006

« Non la cigarette ne fait pas maigrir » assène FEMINA qui lance à ses lectrices « Voici tout ce que vous devez savoir & ». Le journal qui affirme que la proportion de fumeuses a augmenté chez les femmes, en partie parce que celles-ci espèrent, à tort, maigrir avec la nicotine, souligne « qu'après sept ans de suivi on constate que la cigarette ne fait pas perdre de poids mais simplement en prendre moins à long terme », avec, après de longues années de tabagisme, un poids moyen inférieur de 3 à 4 kg chez les fumeurs . Relevant que la cigarette coupe l'appétit, favorise le déstockage de certaines graisses et entraîne une dépense calorique supplémentaire (200 kcal pour 20 cigarettes par jour) le magazine rappelle que 200 kcal est ce que l'on brûle en marchant une demi- heure et qu'il n'y a pas de comparaison entre l'espérance de vie d'un fumeur et celle d'un marcheur. Assurant par ailleurs que le prise de poids lors du sevrage est évitable, le journal indique qu'une étude menée sur des ex fumeurs pendant 10 ans, montre que 25% maigrissent, 50% ont un poids stable et 25% prennent du poids (en moyenne 2,8 kg pour les hommes et 3,8 kg pour les femmes). Pour ne pas grossir lors du sevrage, la revue propose « trois règles simples » : : « soigner son alimentation » en limitant les sucres et les corps gras ; « contrôler ses fringales en fractionnant ses repas » et avec l'aide de substituts nicotiques ; « augmenter ses dépenses énergétiques » en bougeant plus chaque jour. Et de conclure sur les bienfaits esthétiques de l'arrêt du tabac pour le teint, la peau, les ongles et l'haleine.