J'ai arrêté de fumer depuis 25 jours etj'ai une peur affreuse de prendre du poids

Rubrique : questions-réponses - Date : samedi 28 janvier 2012

J'ai arrêté de fumer depuis 25 jours.

Je prends l'équivalent de 8mg de nicotine sous forme de gomme à mâcher par jour.

J'ai une peur affreuse de prendre du poids.

La quantité de nicotine que je prends vont t-elle me permettre de freiner la prise de poids ?

Réponse :

Huit mg de nicotine sous forme de gomme à mâcher permet de compenser le manque de huit cigarettes :

Est-ce assez pour substituer le nombre de cigarettes que vous fumez ? Sinon il y a risque de rechute.

- Trois mois de substituts à dose correcte et dégressive sont nécessaires pour déshabituer ses récepteurs à la nicotine.
- Le fait de prendre des substituts permet de brûler des calories, mais cela dépendra aussi de votre régime alimentaire

Allez-vous grossir ? Cela va dépendre des compensations à l'arrêt de la cigarette que vous allez vous offrir.

- En mangeant plus et surtout gras et sucré pour compenser la manque (barres énergétiques , viennoiserie , charcuterie, chips, graines apéritives) on prend du poids et même plusieurs Kgs.
- La pratique d'une activité physique quotidienne, l'oubli de la télé, le fait de boire beaucoup d'eau, des tisanes, de manger beaucoup de fruits (la carence en Vit C et le fait de la compenser par les fruits diminue l'envie de fumer) de ne pas boire de jus de fruits sucrés, d'éviter de boire trop de café, de supprimer l'alcool, tout cela est propice à un sevrage sans prise de poids. Il faut mener une vie régulière pendant quelques semaines, prendre un petit déjeuner équilibré pour éviter les fringales, mâcher du chewing-gum et boire de l'eau ou des tisanes. Ces précautions doivent débuter dès le premier jour de l'arrêt de la cigarette.
- L'idéal est de voir un tabacologue et une diététicienne (dans les Hôpitaux, les 2 consultations sont le plus souvent couplées et de ce fait remboursées par la Sécu, avec parfois psychologue ou sophrologue pour éviter le stress).

Arrêter seul est difficile surtout si on a des soucis ou un état anxieux... Arrêter de fumer , c'est changer de vie et cela nécessite un gros travail sur soi.

Dr DNF

Copyright © DNF - Pour un monde Zéro Tabac