

! L'essentiel

Ne pas oublier de bouger. Le poids, c'est aussi une question d'élimination. **Avoir une activité physique permet d'évacuer le stress, de se faire plaisir, de bien se sentir dans son corps.** Même si l'on ne pratique aucun sport, on peut se dépenser en utilisant les escaliers (plutôt que l'ascenseur), en descendant du bus ou du métro une station avant sa destination, en bricolant, en jardinant, en profitant d'une pause pour aller marcher, etc.



tabac-info-service.fr

39 89 0.15€/min
Du lundi au samedi 08 h-20 h.

Tabac info service vous aide à arrêter de fumer. En appelant le 3989, des tabacologues vous donnent des conseils et vous proposent un suivi personnalisé et gratuit.

Le site internet offre des astuces et des tests pour faire le point sur sa dépendance. Vous pouvez aussi déposer un témoignage ou vous inscrire au coaching en ligne gratuit pour recevoir des conseils personnalisés par mail.

220-103114-DE - Février 2014



www.inpes.sante.fr
inpes
Institut national
de prévention et
d'éducation pour
la santé



**ARRÊTER
DE FUMER
SANS GROSSIR**

Est-il vrai que l'on grossit quand on arrête de fumer ?

La nicotine contenue dans le tabac diminue l'appétit, augmente les dépenses énergétiques et ralentit le stockage des graisses. Il est donc possible de prendre un peu de poids quand on arrête de fumer, mais ce n'est pas toujours le cas. **D'ailleurs, un fumeur sur trois ne grossit pas après avoir arrêté de fumer.** Chez les autres, cette prise de poids est en moyenne de deux à quatre kilos. Certains ne prennent qu'un kilo, d'autres en prennent davantage.



Est-ce que les substituts nicotiques limitent la prise de poids ?

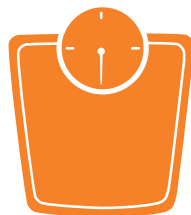
Oui, la nicotine supprime la sensation de manque et permet ainsi de limiter le grignotage pour compenser les envies de fumer. Les substituts nicotiques peuvent aussi avoir un effet sur le métabolisme et permettent donc de prendre moins de poids.

35%

des fumeurs arrêtent sans grossir.

Doit-on faire un régime quand on arrête de fumer ?

Pendant l'arrêt, il n'est pas souhaitable de faire un régime pour maigrir et de s'imposer ainsi une autre source de stress. **L'essentiel est de garder une alimentation variée. C'est le bon moment pour revoir ses habitudes alimentaires.** L'arrêt du tabac permet de retrouver des saveurs que l'on avait oubliées.



Comment bien manger tout en se faisant plaisir ?

Avec la Fabrique à menus, fini la panne d'inspiration ! Découvrez gratuitement des idées de menus de saison variés pour manger équilibré toute la semaine en accord avec les repères nutritionnels du Programme national nutrition santé. Chaque famille d'aliments y est représentée, afin d'assurer un bon équilibre nutritionnel : féculents, fruits, légumes... Les menus proposés sont personnalisables selon les goûts, le nombre de personnes, le temps disponible... Pour tester de chez vous la Fabrique à menus, rendez-vous sur www.mangerbouger.fr.

Comment résister aux « fringales » ?

Quand on arrête de fumer, on peut ressentir une augmentation de l'appétit. Dans la majorité des cas, des techniques simples suffisent à limiter la prise de poids :

- ne pas sauter de repas ;
- faire les courses après avoir mangé et non avant ;
- commencer la journée par un petit déjeuner avec, par exemple, du pain ou des céréales, un fruit, un yaourt, une boisson ;
- pour le plat principal, préférer les viandes peu grasses (filet de volaille, lapin, jambon blanc, bifteck, faux-filet), le poisson : le tout accompagné d'une bonne quantité de légumes, cuits ou crus ;
- consommer au moins un féculent à chaque repas et limiter les aliments gras (fromages, pâtisserie, charcuterie, beurre...);
- au dessert, choisir un fruit plutôt qu'une pâtisserie ;
- ne pas se servir plusieurs fois au moment des repas ;
- penser à boire régulièrement, mais attention au café qui énerve et qui « appelle » la cigarette ! L'alcool apporte des calories inutiles et incite aussi à fumer : à éviter ;
- ne pas rester à table après avoir mangé.

Pour en savoir plus : www.mangerbouger.fr