



**l'Assurance Maladie**  
sécurité sociale  
[www.cnamts.fr](http://www.cnamts.fr)



**CFES**  
Comité Français  
d'Education  
pour la Santé

[www.cfes.sante.fr](http://www.cfes.sante.fr)

# Arrêter de fumer en beauté

## Dossier de presse

Avec la participation d'Audrey Aveaux, diététicienne-nutritionniste

12 juin 2001

---

**Contacts presse :**

CNAMTS / CFES : Anne DEGROUX  
i&e Consultants : Sarah PHILIPPE

tél : 01 41 33 33 06  
tél : 01 56 03 12 92

e-mail : [anne.degroux@cfes.sante.fr](mailto:anne.degroux@cfes.sante.fr)  
e-mail : [sphilippe@i-et-e.fr](mailto:sphilippe@i-et-e.fr)

# Sommaire

<b>Arrêt du tabac et nutrition au féminin</b>	<b>p. 3</b>
<b>5, 4, 3, 2, 1 ! Pour arrêter de fumer sans prendre de poids, j'anticipe !</b>	<b>p. 6</b>
<b>5 ! « Mon stress, je le gère »</b>	<b>p. 9</b>
<b>4 ! « Je m'accorde du temps »</b>	<b>p.11</b>
<b>3 ! « Je fais un point sur mon alimentation »</b>	<b>p.13</b>
<b>2 ! « Je bouge »</b>	<b>p.16</b>
<b>1 ! « Maintenant, je peux arrêter de fumer »</b>	<b>p.18</b>
<b>Annexes</b>	<b>p.20</b>
<b>Si vous voulez vous faire aider</b>	<b>p.21</b>
<b>Les risques du tabagisme pour les femmes</b>	<b>p.22</b>
<b>Les bénéfices de l'arrêt</b>	<b>p.23</b>

# Arrêt du tabac et nutrition au féminin

La prise de poids est le premier frein à l'arrêt du tabac cité par les femmes. Elles appréhendent d'autant plus l'arrêt que certaines d'entre elles utilisent la cigarette pour contrôler leur poids. Il convient donc d'explicitier les mécanismes de la prise de poids liée à l'arrêt du tabagisme, afin que les femmes se rendent compte qu'il est possible de maîtriser, et de limiter, cette prise de poids.

## 1. La prise de poids, appréhensions et réalité

À l'arrêt du tabac, la prise de poids est fréquente, elle concerne environ deux fumeurs sur trois, ce qui constitue souvent un frein à la tentative de sevrage. En consultation spécialisée d'aide au sevrage, 20 % des fumeurs mentionnent leur crainte de grossir. Pour 10 % des fumeurs, c'est un obstacle majeur à l'arrêt. La prise de poids elle-même peut favoriser la reprise du tabagisme après un arrêt réussi. C'est le cas de 15,5 % des personnes qui recommencent à fumer.

À noter : de nombreuses personnes retrouvent leur poids de départ dans les douze mois qui suivent l'arrêt.

### ***Un gain de poids passager de 3,8 kg pour les femmes en moyenne***

L'étude de D. Williamson publiée en 1991<sup>1</sup> montre que chez les individus qui arrêtent de fumer, le gain de poids moyen est de 2,8 kg chez l'homme et de 3,8 kg chez la femme. On observe également qu'en 10 ans, le poids moyen des ex-fumeurs a rejoint celui des non-fumeurs, c'est-à-dire celui qu'ils auraient eu s'ils n'avaient pas fumé.

Cependant, cela ne constitue qu'une moyenne, avec de grandes variations individuelles.

En effet :

- environ **un tiers des sujets ne prend pas de poids** lorsqu'ils arrêtent de fumer ;
- la prise de poids est plus importante et fréquente chez les femmes :  
52 % d'entre elles prennent plus de 3 kilos, contre 44 % des hommes ;
- la prise de poids est d'autant plus importante que la consommation de cigarettes est grande.

### ***La nicotine garde la fumeuse en deçà de son poids naturel***

De nombreuses études épidémiologiques ont prouvé qu'à sexe et à âge équivalents, un **fumeur a un poids inférieur à celui d'un non-fumeur**.

En effet, **la nicotine augmente les dépenses énergétiques** de base de l'organisme d'environ 6 %. Ainsi, un fumeur qui consomme 20 cigarettes par jour, dépense environ 300 calories de plus qu'un non-fumeur, pour une même activité et un même apport alimentaire.

À l'arrêt du tabac, sans prise de précautions particulières, l'organisme retrouve son poids « naturel », celui qu'il aurait eu si la personne ne fumait pas.

**La nicotine freine également l'appétit.** De ce fait, certaines femmes utilisent la cigarette pour maîtriser leurs envies de manger, manger moins, et donc contrôler leur poids !

---

<sup>1</sup> Étude comparative sur le poids des fumeurs, ex-fumeurs et non-fumeurs, menée auprès de plus de 1000 sujets suivis pendant 10 ans - D. Williamson, 1991.

## **L'arrêt du tabac induit des modifications alimentaires**

- Lorsque le tabac est supprimé, les effets secondaires de la nicotine disparaissent. **L'organisme dépense donc moins de calories**, et l'ex-fumeur retrouve l'envie de manger.
- La disparition de la nicotine influence également la sécrétion d'insuline, ce qui provoque **une attirance particulière pour les aliments sucrés**, et augmente aussi l'envie de manger. Ainsi, il a été observé<sup>2</sup> que des femmes ayant arrêté de fumer ont augmenté leur consommation de nourriture et de boisson dans des proportions moyennes de 227 kcalories par jour.
- En arrêtant de fumer, la personne retrouve le goût et l'odorat, et **l'appétit se trouve renforcé !**
- Les mécanismes affectifs sont aussi affectés par l'arrêt du tabagisme. La cigarette est une drogue qui passe par la bouche, l'ex-fumeur va donc chercher à la remplacer par une autre « drogue orale »: la nourriture.

## **2. L'alimentation des fumeurs est moins équilibrée que celles des non-fumeurs**

Les enquêtes<sup>3</sup> sur le régime alimentaire des fumeurs montrent **qu'ils consomment peu de fruits, de légumes (cuits ou crus), de céréales, de produits laitiers** et de produits sucrés. Ils consomment en revanche volontiers viandes en sauce, charcuterie, pain blanc, frites, alcool et café.

De plus, **leur rythme alimentaire est souvent inadéquat** : petit déjeuner fantôme, déjeuner symbolique, dîner substantiel, grignotage entre les repas avec compulsion de saveur sucrée.

D'autre part, les taux de vitamines C et B6 dans le sang sont inférieurs chez les fumeurs, et leur alimentation présente des apports insuffisants en fibres, fer, vitamines A, C et B1.

**L'alimentation du fumeur influe également sur celle de son entourage immédiat.** Le conjoint et les enfants du fumeur présentent le **même profil alimentaire** : moins de fruits, légumes et pain complet, plus de viande. Dans les familles où la mère est fumeuse, les **apports en vitamines A et C du conjoint et des enfants non-fumeurs sont plus bas que dans les familles où la mère ne fume pas**. Si c'est le père qui fume, cela a moins d'influence sur la consommation alimentaire de la femme et des enfants !

## **3. Quelles solutions à la prise de poids lors de l'arrêt ?**

Afin d'arrêter définitivement de fumer en limitant la prise de poids, **les professionnels privilégient une prise en charge globale**. Outre le « soutien » des substituts nicotiques et/ou de professionnels, il est recommandé de manger autrement (réapprendre à manger), reprendre le sport, mieux gérer son stress.

### **• La prise en charge pharmacologique**

L'utilisation bien adaptée des substituts nicotiques (timbres, gommes à mâcher...) améliore singulièrement les conditions de sevrage, limite le manque et donc l'envie de « compenser » par la nourriture. Même si ces produits sont aujourd'hui en vente libre, il est important de demander conseil à son médecin ou en pharmacie.

---

<sup>2</sup> Eufic, *Tabagisme et gain de poids*, Food Today, european food information council newsletter, mars 2000

<sup>3</sup> Études menées auprès d'hommes et de femmes en Grande-Bretagne, aux Etats-Unis et en France - Maillard Catherine, *Tabac : j'arrête !*, Éditions Jouvence

- **La prise en charge comportementale**

Une aide psychologique permet de prendre en considération les facteurs psychosociologiques liés à la consommation du tabac (gestion des angoisses, recherche de bien-être, élément de lien social...). Elle peut aussi aider à gérer le rapport à l'alimentation lors de l'arrêt.

Pour éviter la prise de poids, des mesures complémentaires peuvent être nécessaires :

- **Une « mise en ordre » des prises alimentaires**

La nicotine favorise la satiété. A l'arrêt il faut compenser, tout en évitant le grignotage : fractionner l'alimentation pour limiter la survenue de « fringales » avec trois repas et deux à trois collations par jour.

- **La relaxation**

Gérer son stress, c'est apprendre à maîtriser les anciens réflexes du fumeur et à gérer ses pulsions alimentaires.

- **La pratique régulière d'une activité physique**

Les anciens fumeurs qui font de l'exercice régulièrement ont plus de chance de contrôler leur poids que ceux qui restent sédentaires.

L'exercice physique est l'une des clés du contrôle du poids pendant les 2 ans qui suivent l'arrêt : plus les personnes font de l'exercice, mieux elles contrôlent leur poids<sup>4</sup>.

Les femmes fumant moins de 25 cigarettes par jour et faisant 1 ou 2 heures d'exercice par semaine ne prennent en moyenne que 2,2 kg, à l'arrêt, contre 3,8 kg pour celles qui n'en font pas. Lorsque l'exercice dépasse 2 heures, elles limitent la prise de poids à 1,5 kg.

Bibliographie :

- Alberg A.J., Chen J.C., Zhao H., Hoffman S.C., Comstock G.W., Helzlsouer K.J., *Household exposure to passive cigarette smoking and serum micronutrients concentrations*, Am. J. Clin. Nutr., 2000, 72, 1576-82
- Eufic, *Tabagisme et gain de poids*, Food Today, european food information council newsletter, mars 2000
- Freour P., Paccalin F., *Tabac et nutrition. Sevrage tabagique et prise de poids : place de la diététique*, Méd. et Nut., 1994, T. XXX, N° 2
- Groupe de recherche en éducation nutritionnelle, *Aliments, alimentation et santé, Questions/Réponses*, 2<sup>e</sup> édition, Editions Tec et Doc
- Jarry J.L., Coombs R.B., Polivy J., Herman C.P., *Weight gain after smoking cessation in women : the impact of dieting status*, Int. J. Eating Disorders, 1998, vol. 24, 53-64
- Laguerre G., *Prise de poids et arrêt du tabac*, Le Concours médical, vol. 120, n° 43 (supplément), 1998
- Laguerre G., Audclair J., Cormier S., Grimaldi B., Demaria C., Banzet M.N., *Etude de l'action de la dexfenfluramine sur le poids et le comportement alimentaire au cours du sevrage tabagique chez les sujets en excès de poids*, Sem. Hôp. Paris, 23-30 juin 1994
- Le Petitcorps A.M., *Sevrage tabagique et nutrition*, Réseau hôpital sans tabac, juillet 98
- Maillard Catherine, *Tabac : j'arrête !*, Éditions Jouvence
- Mizoue T., Ueda R., Tokui N., Hino Y., et al, *Body mass decrease after initial gain following smoking cessation*, Int. J. Epidemiol., 1998, vol. 27, 984-8
- O'Hara P., Connett J.E., Lee W.W., Nides M., et al, *Early and late weight gain following smoking cessation in the Lung Health Study*, Am. J. Epidemiol., 1998, vol. 148, n° 9, 821-30
- Quit smoking without putting on weight*, Quit, 1995
- Tobacco and Health*, Edited by Karen Slama

---

4 Étude américaine sur le gain pondéral après l'arrêt du tabac, menée auprès de 900 femmes – Eufic, *Tabagisme et gain de poids*, Food Today, european food information council newsletter, mars 2000

# 5, 4, 3, 2, 1...

## Pour arrêter de fumer sans prendre de poids, j'anticipe !

**Vous souhaitez arrêter de fumer, mais vous craignez pour votre ligne ?**

**Voici un programme en 5 étapes pour réussir un arrêt du tabac sans stress et sans prise de poids excessive<sup>5</sup>.**

La pratique et les taux de réussite démontrent qu'une **prise en charge globale<sup>6</sup> lors du sevrage est largement plus efficace pour arrêter de fumer définitivement en limitant la prise de poids**. Gérer son stress, équilibrer son alimentation, adopter une activité physique régulière sont les clés de la réussite... avec l'anticipation et l'organisation que cela nécessite.

Cependant, le fait d'arrêter de fumer est un défi important qui demande une motivation quotidienne. Trouver en même temps la motivation pour gérer son stress, manger mieux et bouger plus est alors plus qu'ambitieux ! **Pour que l'arrêt du tabac soit plus facile, ces défis doivent être réalisés les uns après les autres**. Une fois qu'ils sont accomplis, vous pouvez entreprendre sereinement d'arrêter de fumer définitivement.

### **Pourquoi est-il important de réaliser ces étapes dans l'ordre ?**

- Les conditions du sevrage ne seront pas optimales si vous êtes angoissée. Le stress est donc le premier facteur à prendre en charge pour arrêter de fumer. Il conditionne la réussite de toutes les étapes.
- S'accorder du temps est ensuite une étape primordiale : lorsqu'on prend des résolutions pour manger plus équilibré et bouger plus, le motif de l'échec est souvent le facteur « temps ». Il faut donc s'organiser auparavant.
- Rééquilibrer son alimentation demande un peu plus de temps qu'introduire la pratique d'un sport, on le fera donc d'abord. Après la phase de bilan, il est important de se laisser du temps afin d'intégrer les nouvelles habitudes alimentaires avant d'arrêter de fumer.

---

<sup>5</sup> La prise de poids évoquée et sa prise en charge sont à considérer indépendamment du poids initial de chacune. Si vous contrôlez déjà votre alimentation, mentionnez ce fait aux spécialistes qui vous suivent.

<sup>6</sup> Il existe des centres de prise en charge globale de l'arrêt du tabac (voir p.21).

**5 ! « Mon stress, je le gère »**

Dans un premier temps, apprenez à vous détendre ! En effet, si vous êtes sujette au stress ou angoissée, l'arrêt du tabac sera moins facile, car le fait de perdre certains de vos repères et gestes quotidiens augmentera votre stress.

**4 ! « Je m'accorde du temps »**

Dans un second temps, apprenez à vous organiser, car vous devez absolument dégager du temps pour vous. Pour l'instant, occupez ce temps à vous chouchouter, à vous relaxer. Par la suite, ce temps sera en partie consacré à une activité physique.

**3 ! « Je fais un point sur mon alimentation »**

Ensuite, il est primordial de faire un point sur votre alimentation. Pour cela, effectuez un bilan alimentaire sur 3 jours. Il vous permettra de visualiser ce qu'il faut éventuellement améliorer pour ne pas prendre de poids à l'arrêt du tabac. Un spécialiste peut vous aider à analyser ce bilan alimentaire.

**2 ! « Je bouge »**

Cette étape est destinée à réintroduire une ou des activité(s) physique(s) douce(s) : aquagym, vélo, roller... Ces activités sont faciles à intégrer puisqu'elles se greffent sur le temps que vous avez dégagé pour vous. En complément, essayez de vous dépenser au quotidien, l'idéal étant par exemple de marcher au moins 30 minutes par jour (en une ou trois fois).

**1 ! « Maintenant, je peux arrêter de fumer »**

Le contexte d'arrêt du tabac est plus favorable si vous avez pris le temps de vous organiser pour arrêter de fumer dans de bonnes conditions. Pendant cette période, quelques astuces alimentaires vous aideront à compenser le geste de fumer en stimulant la sphère orale.

*Si malgré cet accompagnement, vous êtes tentée de reprendre le tabac, veillez à faire un bilan de votre « efficacité » dans chacune de ces cinq étapes : vous verrez alors d'où proviennent les difficultés et réapprendrez à les gérer en douceur.*

*Etre tentée de reprendre une cigarette après un arrêt n'est pas un échec si vous analysez et combattez vos points de faiblesse. Certaines personnes ont besoin de plusieurs tentatives pour y parvenir, suivant les circonstances de l'arrêt initial. Dans tous les cas, n'hésitez pas à faire part de votre ressenti à votre entourage pour qu'il vous apporte une aide dans l'accomplissement de ces étapes.*

## ***Un outil de suivi indispensable : le carnet de bord !***

Chaque étape de ce programme fait l'objet d'un carnet de bord. En effet, l'expérience montre que **consigner ce qui contribue à l'atteinte d'un objectif favorise l'organisation et la persévérance, donc le succès.**

La durée de ce carnet de bord varie selon le temps dont vous avez besoin pour réaliser chacune des étapes. Cela peut aller de plusieurs jours à plusieurs semaines : à titre indicatif, la première étape peut durer 1 semaine et chacune des étapes suivantes 2 semaines, mais ces durées sont théoriques et non « idéales ». **C'est à vous de déterminer le temps dont vous avez besoin pour chacune des étapes.**

Votre carnet de bord vous permet de répertorier les événements que vous auriez tendance à oublier, inconsciemment ou non, ce qui fausse l'appréciation de vos progrès.

Grâce au carnet de bord, vous prenez mieux conscience par vous-même, de ce que vous faites. Vous verrez alors beaucoup plus facilement les progrès que vous avez effectués et ce qu'il vous reste à faire pour atteindre votre objectif.

Dans le programme qui suit, trois exemples de carnets de bord vous sont proposés, ainsi qu'un bilan alimentaire. En remplissant ces documents selon l'ordre des étapes, vous verrez très vite par vous-même si vous mangez plus au dîner qu'au déjeuner, si vous êtes régulière ou non dans votre activité physique... Cela vous permettra de contrôler si vous veillez toujours à manger équilibré, à vous détendre, à bouger suffisamment.

Ces carnets de bord sont des modèles ; vous pouvez créer vos propres outils pratiques, ou les compiler dans un cahier commun.

Si vous consultez des spécialistes lors de votre arrêt du tabac, partagez avec eux vos prises de notes. Cela les aidera à vous accompagner de manière optimale.

## « Mon stress, je le gère »

**Dans un premier temps, apprenez à vous détendre !**

L'important, c'est que vous pensiez à souffler au moins une fois par jour. Cette première phase peut durer quelques jours ou quelques semaines. À vous d'évaluer votre performance avant de passer à l'étape suivante.

### ***Quelques idées***

**Identifiez ce qui vous « aère la tête »**

Les techniques « classiques » sont autant de moyens peu coûteux de prendre soin de soi : une pause silencieuse ou quelques pas à l'extérieur pendant une journée chargée... Un bain moussant relaxant, écouter des disques ou encore jardiner quand vous avez plus de temps. Si cela vous fait du bien, n'hésitez pas !

Pour vous détendre, au bureau, pensez au stretching. C'est un travail d'assouplissement que vous pouvez effectuer à tout moment : je respire amplement, de façon lente et consciente, je soupire, je m'étire... et afin de ne pas augmenter le stress, ne compensez pas sur le café !

Il existe de nombreuses autres méthodes un peu plus onéreuses !

Le yoga, la relaxation, la sophrologie, les techniques de respiration... peuvent vous aider. Il existe différentes méthodes de massage selon les pays ou le but recherché :

Le shiatsu, très répandu au Japon, consiste à exercer une pression des doigts, dans les régions du corps dans lesquelles circule un fluide énergétique.

La réflexologie permettrait d'avoir une influence sur un organe en massant une zone précise du pied ou de la main, suivant les correspondances établies par des « méridiens », lignes traversant le corps humain.

Le do-in, d'origine japonaise, vise à stimuler les circuits d'énergie par des gestes simples (friction, pression, étirements...), proches de ceux effectués pour soulager une fatigue ou une douleur.

Le massage californien se pratique à deux par des gestes lents où le contact et la chaleur échangés sont plus importants que la technique elle-même.



## « Je m'accorde du temps »

**Maintenant que vous avez appris à vous détendre, commencez à vous organiser, car vous devez absolument dégager du temps pour vous.**

Utilisez un agenda pour lister vos tâches et occupations de la semaine et visualiser ainsi votre emploi du temps. **Essayez au mieux d'optimiser votre organisation sur la semaine** et prévoyez d'emblée au moins une heure par semaine pour vous. Pour l'instant, occupez ce temps à vous chouchouter ; vous le méritez bien... **Par la suite, ce temps sera en partie occupé par des activités physiques.**

Attendez d'être sûre de pouvoir dégager du temps pendant deux ou trois semaines de suite avant de passer à l'étape suivante.

### ***Chaque semaine, trouvez une heure ou deux pour ...***

Lire, regarder un bon film chez soi ou au cinéma, écouter de la musique, faire des mots croisés, refaire sa décoration intérieure, jardiner, aller au hammam, marcher pour respirer, faire du shopping, rencontrer ses amies, prendre un bain, faire des soins corporels chez soi ou en institut de beauté, prendre des photos, dessiner, peindre, écrire son journal ou écrire tout simplement des réflexions, des pensées, des vers..., écrire à ses amis, trier ses photos et faire enfin ses albums, surfer sur le web.

Pensez aussi... à ne rien faire ! S'asseoir sur un banc, flâner, rêvasser. L'oisiveté est à la mode : profitez en !

## ***Mon carnet de bord « temps libre »***

**Remplissez ce carnet pendant la seconde étape de votre préparation à l'arrêt du tabac.**

Chaque jour, inscrivez le temps que vous avez dégagé pour vos activités, ainsi que les commentaires éventuels qui vous aident à évoluer jour après jour.

Dates de la semaine	Activités rien que pour moi	Durées	Commentaires	Mon humeur
				  

**Prenez soin de dégager 1 heure ou 2 par semaine pour vous avant de passer à l'étape suivante**

## « Je fais un point sur mon alimentation »

Une fois que vous avez réussi à dégager du temps, le moment est venu de faire un point sur votre alimentation. **Un bilan alimentaire sur trois jours vous permettra de visualiser ce qu'il faut éventuellement améliorer pour ne pas prendre de poids à l'arrêt du tabac.** Pour l'analyse de ce bilan alimentaire, il est parfois préférable de consulter un(e) diététicien(ne).

Parallèlement au bilan, calculez votre indice de masse corporelle (IMC).

C'est le rapport du poids (en kg) sur le carré de la taille (en mètre).

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids}}{\text{taille}^2}$$

$$\text{Votre IMC} = \dots\dots\dots / (\dots\dots\dots \times \dots\dots\dots) = \dots\dots\dots$$

### Interprétation de l'IMC :

Inférieur à 18,5 : maigre - De 18,5 à 24,9 : poids normal - De 25 à 29,9 : surpoids - A partir de 30 : obésité.

Si votre IMC est supérieur à 25, il est conseillé de consulter un(e) diététicien(ne) pour interpréter votre bilan alimentaire et vous aider par la suite.

### **Votre bilan alimentaire :**

- **Remplissez-le d'abord spontanément**, sans modifier votre alimentation habituelle.
- **Faites ensuite évaluer votre** alimentation en comparant votre bilan alimentaire aux règles d'équilibre alimentaire présentées ci-après ou en fonction des conseils de votre diététicien(ne).
- **Rééquilibrez votre alimentation en la modifiant en douceur.**
- Après avoir rééquilibré votre alimentation, il est conseillé d'effectuer régulièrement un nouveau bilan pour **vérifier si vous continuez à appliquer les règles d'équilibre alimentaire.**

**Attendez d'avoir adapté votre alimentation avant de passer à la phase suivante.**

## Mon bilan alimentaire

Pendant 3 jours, si possible 2 jours de semaine et 1 jour de week-end, inscrivez ce que vous mangez et buvez (même si c'est simplement un café dans la matinée).

Précisez les quantités consommées ou donnez des repères (2 cuillerées à café de sucre, 1/4 de baguette...). Si possible, mentionnez les modes de cuisson.

	Date : Jour :	Date : Jour :	Date : Jour :
<b>Petit déjeuner</b> Heure : Lieu : Durée : Contexte :			
<b>Pause ou collation</b>			
<b>Pause ou collation</b>			
<b>Déjeuner</b> Heure : Lieu : Durée : Contexte :			
<b>Pause ou collation</b>			
<b>Pause ou collation</b>			
<b>Dîner</b> Heure : Lieu : Durée : Contexte :			
<b>Pause ou collation</b>			
<b>Pause ou collation</b>			
<b>Pause collation nocturne</b> ou			

Attendez d'avoir adapté votre alimentation  
avant de passer à la phase suivante

## ***Comment rééquilibrer mon alimentation ?***

**Chaque jour, prévoyez 3 repas principaux (petit déjeuner, déjeuner, dîner) et 2 collations. Ne sautez surtout pas de repas !**

### **Ce que votre alimentation doit comporter chaque jour**

Voici des conseils généraux de fréquence de consommation des groupes alimentaires sur la journée :

- 1,5 à 2 litres d'eau par jour,
- un plat de féculents au déjeuner ou au dîner, et du pain à chaque repas,
- chaque jour : 3 fruits et au moins une portion de légumes cuits et une portion de légumes crus,
- 3 à 4 produits laitiers par jour, dont une fois du fromage,
- une portion de viande ou l'un de ses équivalents (poisson, œuf, jambon...) par jour,
- un peu de beurre le matin et d'huile/margarine en assaisonnement aux repas principaux,
- si vous aimez le sucré, consommez deux produits sucrés par jour et ce au sein d'un repas ; cela vous évitera des envies de sucré entre les repas. Exemples : de la confiture au petit déjeuner, du chocolat à la fin du déjeuner, une barre chocolatée au goûter...

### **Les deux tentations à contrôler :**

- Pas trop de matières grasses

L'alimentation actuelle des Français est trop grasse (les graisses représentent en moyenne 39 % de l'énergie consommée à la place des 30 à 35 % conseillés).

Des mesures élémentaires peuvent être prises : consommer du fromage gras une seule fois par jour, de la viande ou un équivalent une seule fois par jour, cuisiner sans corps gras et ajouter un peu de matière grasse après la cuisson, consommer pâtisserie et/ou viennoiserie une seule fois par semaine...

- Des repas ou collations pour éviter le grignotage

L'arrêt du tabac donne envie de porter des aliments à la bouche ; des prises alimentaires fréquentes peuvent alors se mettre en place. Pour éviter le grignotage, un fractionnement des repas est instauré avec de véritables pauses gourmandes rassasiantes, équilibrées bien sûr !

**Une diététicienne peut vous aider à personnaliser ces conseils de répartition en fonction de vos goûts et de votre mode de vie.**

## « Je bouge »

**Une fois votre alimentation équilibrée, défoulez-vous !** Cette étape est destinée à réintroduire une ou des activité(s) physique(s) douce(s) : aquagym, marche, vélo... Si vous ne faisiez pas d'exercice physique, commencez par **3/4 h à 1 h par semaine** : **l'important n'est pas l'intensité de cette activité mais sa régularité**. Si vous pratiquez déjà une activité, augmentez sa fréquence ou découvrez un autre sport.

### *Quelques idées*

Pour les unes, une activité physique douce permet d'apprécier les bienfaits d'un deuxième souffle « sans nicotine ». Vous pouvez vous essayer à de nombreuses activités : marche pour s'oxygéner, gym détente, promenade en forêt, flânerie à vélo. Pour d'autres, plus toniques, tennis, vélo, VTT, natation, gym aquatique, tir à l'arc, golf, ski... peuvent être expérimentés.

D'autre part, pour les unes comme pour les autres, si vous vous découvrez un goût certain pour le sport, n'hésitez pas à y consacrer plus de temps !

### **Quelques astuces pour diminuer la sédentarité au quotidien :**

- choisissez les escaliers plutôt que l'ascenseur,
- marchez ou prenez votre vélo pour vous rendre au travail ou dans les magasins,
- si vous utilisez les transports en commun, descendez un arrêt avant votre destination,
- garez votre voiture loin de votre destination,
- évitez de rester assis(e) pendant de longues périodes,
- prolongez vos activités de loisirs : jardinage, promenade,
- faites trois fois le tour du jardin public,
- si vous avez un chien, promenez-le plus souvent et plus longtemps...

## ***Mon carnet de bord « activité physique »***

**Remplissez ce carnet pendant la quatrième étape de votre préparation à l'arrêt du tabac.**  
Chaque semaine, faites le point sur votre activité physique, inscrivez les commentaires éventuels qui vous aident à évoluer jour après jour.

<b>Dates de la semaine</b>	<b>Activité physique</b>	<b>Durée</b>	<b>Commentaires</b>

**Bougez au moins 3/4 d'heure ou 1 heure par semaine,  
et complétez par des astuces pour réduire votre sédentarité au quotidien**

## « Maintenant, je peux arrêter de fumer »

**Le contexte d'arrêt du tabac est plus favorable : vous avez pris le temps de vous organiser pour arrêter de fumer dans de bonnes conditions.** Maintenant, vous pouvez dire adieu à vos cigarettes ! Gardez à l'esprit que pour ressentir tous les bénéfices santé de l'arrêt, il convient de s'arrêter complètement de fumer, et pas uniquement de réduire sa consommation de cigarette. Tenez bon, et vous verrez qu'après

20 minutes, les pulsations de votre cœur redeviennent normales,  
48 heures, l'odorat et le goût s'améliorent,  
72 heures, respirer devient plus facile et votre énergie augmente,

**Pendant cette période, il s'agit ne pas souffrir de l'arrêt du geste de fumer en stimulant la sphère orale :** fractionnement des repas, aliments à privilégier si on a une faim soudaine... Cette période est idéale pour redécouvrir le goût des aliments, le plaisir de cuisiner et de manger... car en supprimant le tabac, on retrouve la capacité des papilles gustatives à apprécier les aliments, alors à table !

### ***À table !***

#### **Quelques astuces pour cuisiner léger et savoureux :**

- Utilisez de préférence des poêles avec un revêtement anti-adhésif, ne nécessitant pas l'ajout de matières grasses, ou frottez votre poêle avec un papier ménager imbibé d'huile.
- Pensez aux cuissons pouvant être réalisées au four sans ajout de corps gras. Agrémentez les rôtis d'herbes et d'épices. Posez-les sur des lits de légumes : oignon, échalote ou champignons. Les papillotes peuvent être réalisées dans un four traditionnel ou un four à micro-ondes (avec du papier sulfurisé).
- N'hésitez pas à utiliser le four à micro-ondes pour préparer vos repas. Il a l'avantage de ne pas nécessiter de matières grasses et de conserver la saveur des aliments.
- Privilégiez la cuisson à la vapeur, rapide et sans perte de vitamines et de sels minéraux par dissolution, contrairement à la cuisson à l'eau (ex. : panier en bambou).
- Lorsque vous recevez des amis, proposez une pierrade. Chacun peut ainsi adapter le choix et la quantité des aliments en fonction de ses besoins.
- Si vous réalisez un plat en sauce, ne mettez pas de matières grasses au départ, et liez la sauce avec un fond déshydraté. Vous pouvez ajouter en fin de cuisson de la crème fraîche à 15 % de matière grasse.
- Prévoyez dans votre congélateur des légumes non cuisinés portionnables, des filets de poisson non cuisinés, des steaks hachés à 5 % de matière grasse...

**Pour parfumer vos petits plats sans apport d'énergie, jouez la carte de la variété :**

- |                   |  |
|-------------------|--|
| - poivre          | - cerfeuil, ciboulette                           |
| - persil          | - estragon                                       |
| - muscade         | - câpres   |
| - citron          | - thym, laurier, romarin, basilic                |
| - vinaigre        | - bouquet garni (persil, thym, laurier, romarin) |
| - Tabasco         | - sauce soja                                     |
| - moutarde        | - vanille  |
| - oignon          | - zestes de citron et d'orange                   |
| - ail             | - jus de citron et d'orange                      |
| - échalote        | - cannelle                                       |
| - clou de girofle | - café...  |

### ***Quelques idées de collations pour ne pas craquer***

**Instaurez des pauses gourmandes ; vous serez plus rassasiée qu'en faisant uniquement trois repas par jour. Cela vous évite de grignoter abusivement entre les repas, donc de stocker !**

- Deux tartines de pain et deux carrés de chocolat avec une boisson non sucrée (thé, café, infusion, eaux...),
- Un bol de lait ou du fromage blanc avec des céréales,
- Deux biscottes avec de la confiture et une boisson non sucrée,
- Une barre de céréales et un yaourt nature,
- Un yaourt nature et une banane,
- 100g de fromage blanc avec quelques fraises,
- Un pain au lait et une pomme
- Un blanc de dinde avec des tomates cerises,
- Un œuf dur avec des radis,
- Un bol de potage...

**Si, en plus de vos repas et pauses gourmandes, vous avez des envies incontrôlables de porter un aliment à votre bouche, voilà sur quoi vous pouvez craquer :**

- De l'eau, plate ou pétillante, aromatisée ou non,
- Du café, du thé, une infusion, des tisanes,
- Des boissons non sucrées : boissons light, jus de citron,
- Des bonbons ou chewing-gums sans sucre,
- Un bouillon,
- Des légumes crus : tomates cerises, radis, bâtonnets de carottes ou concombres...

**Bon appétit !**

# **A n n e x e s**

## Si vous voulez vous faire aider : anticipez, n'attendez pas d'avoir pris du poids

### Quelques contacts :

#### **Tabac-Info-Service**

Des téléconseillers sont à votre disposition au 0 825 309 310 (0,99F/min), de 8h à 22h et 7 jours sur 7, pour répondre à toutes vos questions sur le tabagisme et vous renseigner sur les risques liés au tabac, mais aussi sur l'aide dont vous pouvez bénéficier pour vous arrêter de fumer.



#### **Centres de consultations de tabacologie :**

Tabacologie, dynamique de groupe, psychothérapie... de nombreux centres hospitaliers et cabinets médicaux offrent des consultations spécialisées pour vous accompagner dans votre démarche d'arrêt du tabac.

Pour connaître le centre le plus proche de chez vous, appelez Tabac-Info-Service.

#### **Diététicien(ne) et médecin-nutritionniste endocrinologue**

Vous pouvez aussi demander conseil à un(e) diététicien(ne)-nutritionniste pour limiter la prise de poids et rééquilibrer votre alimentation.

De nombreux centres de Thalassothérapie proposent également des cures spécialement conçues pour aider les fumeurs à arrêter dans les meilleures conditions.

# Les risques du tabagisme pour les femmes

Les fumeuses encourent les risques suivants : pathologies cardiovasculaires et cancers (cancer du poumon, de la bouche, du larynx, du pharynx ...). D'autres risques sont spécifiques aux femmes.

## 1- Des risques spécifiques

### Tabac et pilule : passeport pour l'accident cardio-vasculaire

- Leur association accroît considérablement les risques cardiovasculaires car elle favorise la formation de caillots, abîme la paroi des vaisseaux et les rétrécit.
- Le risque de phlébite et de thrombose est augmenté.
- Quant aux cas d'infarctus, ils se trouvent multipliés par 4 à 10.

### Tabac et hormones féminines : une bombe à retardement

- Les **cycles hormonaux** de la femme sont parfois perturbés par la cigarette : ils sont plus irréguliers et les règles souvent plus douloureuses.
- Le tabac entraîne une baisse de la **fertilité** : le délai de fécondation est en général 3 à 4 fois plus long que chez les non-fumeuses.
- Le tabac, par son action anti-œstrogène, avance l'âge de la **ménopause** d'environ 2 à 3 ans.
- Par la suite, on constate une augmentation de la **décalcification** (ostéoporose, fragilité osseuse), avec notamment une incidence accrue des fractures du col du fémur chez la femme âgée.

## 2- Beauté : cigarette ou crèmes de beauté ?

**La beauté constitue la plus grande contradiction de toute femme fumeuse.** Les femmes attachent beaucoup d'importance à leur beauté mais ignorent les conséquences de la cigarette sur leur peau et sur leur beauté en général :

- Le tabac réduit l'oxygénation de la peau et rend celle-ci terne, moins souple ; les rides et ridules apparaissent plus précocement.
- Tabac rime avec **mauvaise haleine** mais aussi dents jaunies et risques de déchaussement, gencives fragilisées, irritations des yeux et conjonctivites.

## 3- Les conséquences pour bébé

- Le risque de **grossesse extra-utérine** est multiplié par 1,5 lorsque la future maman fume plus de 10 cigarettes par jour, par 3 à partir de 20 cigarettes et par 5 au-delà de 30.
- Des **fausses couches** spontanées surviennent trois fois plus souvent chez les fumeuses que chez les non-fumeuses.
- Des **accouchements prématurés** sont plus fréquents (20 %) chez les femmes qui fument un paquet de cigarettes par jour.
- 20 % des **hématomes rétroplacentaires** (situés à l'arrière du placenta) sont attribuables à des poussées d'hypertension locale provoquées par le tabagisme maternel.
- Un risque de **placenta praevia**<sup>7</sup> est multiplié par 2 à 3, ce qui nécessite un accouchement par césarienne.
- D'autre part, la sous-alimentation fréquente chez certaines fumeuses (due à l'effet anorexigène de la nicotine), associée à des déséquilibres nutritionnels et métaboliques, est responsable de **retard de croissance du fœtus**. Un déficit de poids de 300 à 400 g a été constaté chez les nouveau-nés de mamans fumeuses.

<sup>7</sup> Placenta placé devant le col de l'utérus et risquant de se déchirer pendant l'accouchement.

# Les bénéfices de l'arrêt

<b>20 mn. après</b>	La pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.
<b>8 heures</b>	La quantité de nicotine et de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié. L'oxygénation des cellules redevient normale.
<b>24 heures</b>	Le monoxyde de carbone issu de la fumée de cigarette est complètement éliminé du corps. Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée.
<b>48 heures</b>	Le corps ne contient plus de nicotine. L'odorat et le goût s'améliorent.
<b>72 heures</b>	Respirer est plus facile : les bronches commencent à se relâcher et l'énergie augmente.
<b>2 à 12 sem.</b>	La circulation s'améliore.
<b>3 à 9 mois</b>	Les problèmes respiratoires et la toux s'apaisent. La voix devient plus claire et le fonctionnement des poumons augmente de 10 %.
<b>5 ans</b>	Le risque d'être victime d'une crise cardiaque est 2 fois moins élevé que celui d'un fumeur.
<b>10 ans</b>	Le risque de développer un cancer du poumon est 2 fois moins élevé que celui d'un fumeur ; le risque d'être victime d'une crise cardiaque redescend au même niveau qu'une personne qui n'a jamais fumé.