

ARRETER DE FUMER SANS PRENDRE DE POIDS



La prise de poids est un obstacle à l'arrêt.

La crainte de la prise de poids, particulièrement pour les femmes, est un frein important à l'arrêt du tabagisme et souvent une motivation pour sa reprise.

Il est classique de dire que le fumeur est en « **sous poids relatif** » (0 à 3,8 kg chez la femme et 0 à 2,8 kg chez l'homme), ceci explique la prise moyenne de 1 à 3 kg lors de l'arrêt du tabac. En fait, l'ex fumeur retrouve le poids qu'il aurait eu s'il n'avait jamais fumé donc « son poids normal »... Ainsi, un fumeur qui prend plus de 3 kilos à l'arrêt du tabac aura plus tendance à reprendre la cigarette et ce, même si l'addiction à la nicotine a cessé.

Aussi, l'arrêt brutal du tabac, sans aide pour gérer les symptômes de sevrage et sans conseils sur l'alimentation, peut avoir de grosses répercussions sur le poids car il n'est pas rare que des compulsions alimentaires de compensation apparaissent ainsi qu'une forte attirance vers les produits sucrés.



Tabagisme et influence sur le poids

- **La nicotine accroît les dépenses caloriques du fumeur.**
Chaque cigarette augmente la dépense énergétique de repos de 2 heures environ et la dépense énergétique induite lors de l'exercice physique est supérieure de 6% environ. Un fumeur consommant 24 cigarettes par jour augmente donc en moyenne sa dépense énergétique de 200 kcal/j.
- **La nicotine entraîne une dégradation des graisses de réserve**
La nicotine freine la mise en réserve des graisses de l'organisme et favorise leur mobilisation, ceci entraîne une perte de poids par diminution de la masse grasse.
- **La nicotine a un effet coupe faim**
La nicotine via son action sur la leptine (hormone de la satiété qui régule les réserves de graisses dans l'organisme) diminue la sensation de faim.
- **La nicotine inhibe les goûts et les odeurs**
La nicotine altère les papilles gustatives. Le fumeur a tendance à rehausser le goût de ses plats en ajoutant du sucre, du sel et de la matière grasse. Une mauvaise habitude qui perdure souvent après l'arrêt du tabac et contribue à l'augmentation du surpoids et de la graisse abdominale.

Suivi diététique

Les fumeurs dépendants doivent être encouragés à utiliser, à doses suffisantes en début de sevrage et le temps qu'il faudra, des substituts nicotiniques. Ainsi, les symptômes de sevrage seront réduits au maximum et l'augmentation de l'appétit sera mieux régulé... Le fumeur sera plus disponible pour apprendre à modifier son comportement alimentaire, sans prendre de poids !

Afin de minimiser la prise de poids, il est nécessaire d'expliquer à l'ex-fumeur la compensation métabolique générée par l'arrêt du tabac et de l'aider à rééquilibrer son alimentation en conséquence. L'ex fumeur devra apprendre diminuer son apport calorique journalier et/ou augmenter sa dépense énergétique quotidienne en augmentant son activité physique.

Déséquilibre alimentaire du fumeur

Alimentation du fumeur

- Surconsommation de gras
- Salé
- Moins de fruits et légumes



Beaucoup de fumeurs ont une alimentation déséquilibrée. Il est donc important lors de l'arrêt du tabac, de remettre en place les bases d'une bonne alimentation pour que le grignotage de produits gras et/ou sucrés ne se substitue pas aux cigarettes et n'engendre pas une trop grosse prise de poids !

Comment faire pour mieux manger

- **Eviter de sauter des repas.**
- Redécouvrir le plaisir de vrais petits-déjeuners, déjeuners, dîners à heures fixes.
- **Faire des petits repas**, si nécessaire 4 à 5 par jour (Petit déjeuner, déjeuner, dîner et 1 à 2 collations)
- **Ne pas négliger les féculents** au repas du midi, afin de gérer mieux les fringales de l'après-midi.
- Ne pas hésiter à programmer une collation légère entre les repas. Pour éviter les fringales et limiter les pulsions sucrées liées à la baisse d'humeur de l'ex-fumeur.
- **Boire au moins 1,5 l d'eau par jour.** L'eau sera consommée de préférence entre les repas. Cela aide à la gestion de certaines envies de fumer.
- **Diminuer la consommation de café.** Le pouvoir excitant de la caféine est masqué par le tabac.
- **Limiter les produits sucrés**, les graisses et l'alcool. Il est important de se faire plaisir mais de manière modérée.
- Privilégier les modes de cuisson qui ne nécessitent pas ou peu de matières grasses (wok, poêles et casseroles antiadhésives, grill ...).
- Préconiser l'utilisation d'herbes, d'aromates et de condiments pour satisfaire le goût retrouvé.



Si l'ex-fumeur pratique une activité physique régulière et accepte de reconsidérer ses habitudes alimentaires, l'arrêt du tabac ne s'accompagnera pas obligatoirement d'une prise de poids.



MENUS EQUILIBRES DE LA SEMAINE

1,5 L d'eau par jour ! Tout au long de la journée, pensez à boire.

	Déjeuner	Diner
Lundi	Artichaut Saucisse de volaille Couscous et sauce tomate Camembert Fraises	Carottes râpées à l'ail Omelette au fromage Biscuits secs Poires pochées à la vanille
Mardi	Salade de riz avec thon, tomate, concombre, mais, fromage Compote	Tomates cerise et salade verte Pâtes aux asperges et aux fèves Fromage blanc au coulis de fraises
Mercredi	Salade de tomate Steak grillé Frites/haricots verts Fromage blanc vanille	Galette de légumes (pomme de terre, carottes, courgettes) Fromage de chèvre et salade verte Salade de fruit
Jeudi	Salade d'avocat aux crevettes et au citron Pâtes tomate basilic parmesan Compote	Velouté de courgette au tartare (<i>cf newsletter décembre 2013</i>) Pâtes au jambon Framboises
Vendredi	Radis Risotto aux petits légumes Flan aux œufs et au chocolat	Courgette farcie à la viande de bœuf et gratinée Riz Pomme
Samedi	Taboulé Saumon grillé Brocolis Petits suisses sucrés Pamplemousse	Pizza maison (Jambon, mozzarella, tomate, olives, poivrons...) Salade verte Verrine de tiramisu aux fraises
Dimanche	Cake aux olives Brochette de dinde marinée Tian de légumes (<i>cf newsletter Juillet-Aout 2014</i>) Ananas	Salade verte Burritos Mousse de fruit (<i>cf newsletter septembre 2011</i>)

VERINNE DE TIRAMISU AUX FRAISES (OU POMMES)

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 100g de mascarpone
- 300g de fromage blanc 0%
- 8 spéculoos
- 2 CàS de sucralose ou sucre type Rapadura
- 200g de fraises ou 2 pommes



PREPARATION

Fouettez le mascarpone avec le sucre et le fromage blanc. Coupez les fraises en dé. Émiettez grossièrement les spéculoos. Préparez les verres à Tiramisu en alternant 1 couche de spéculoos, 1 couche de crème, 1 couche de fraises. À la fin saupoudrer de quelques miettes de spéculoos et ajouter des fraises. Réservez au réfrigérateur au moins 2h

Tiramisu à la fraise	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	201	8	12	19

Equivalence => 1 part = ½ portion de fruit + 50g de féculent + 1 CàS de matières grasses

BURRITOS

INGREDIENTS POUR 8 GALETTES

- 1 paquet de 8 galettes de blé
- 400 g de viande hachée
- 8 feuilles de laitue, 2 tomates,
- 1 poivron et demi
- Sel, poivre, paprika doux
- 1 boîte de pulpe de tomate
- 70g de gruyère râpé
- 2 CàS de cumin, 1 CàS de coriandre en poudre
- 1 oignon, 3 gousses d'ail émincé
- 2 CàS d'huile d'olive
- Tabasco (pour ceux qui aiment)



PREPARATION

Faire revenir l'oignon et le poivron hachés avec 2 CaS d'huile d'olive pendant 10 min puis ajouter la viande hachée. Après 5 à 10 min de cuisson, rajouter la pulpe de tomates ; saler, poivrer et incorporer le paprika, le cumin et la coriandre. Faire cuire 20 min environ.

Chauffer les galettes de blé au four quelques minutes. Sur chaque galette, disposer une feuille de laitue, la viande hachée par-dessus, le gruyère râpé et les tomates coupées en dés. Saler et poivrer. Vous pouvez mettre quelques gouttes de tabasco ou ajouter un jus de citron vert. Rouler le burrito, et déguster.

	Energie (Kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	255	15	14	19

Equivalence => 1 galette = 100g de féculents +1 portion de viande ou équivalent+1 càc de matières grasses +1/2 portion de légumes.

CAKE AUX OLIVES

INGREDIENTS POUR 8 PERSONNES

- 2 ½ yaourts de farine (200g)
- 1 yaourt nature, 2 œufs, 10 cl crème de soja
- Une vingtaine d'olives vertes dénoyautées (ou noires si vous aimez)
- 4 CàS d'huile d'olive selon votre goût et votre envie de « léger
- Sel, poivre, 1 sachet de levure



PREPARATION

Verser le yaourt dans un saladier, ajouter un peu de sel et poivre.

Ajouter les 2 œufs, mélanger puis ajouter l'huile. Incorporer ensuite la farine, la crème de soja (en fonction de la consistance) puis les olives. La pâte doit être épaisse mais doit pouvoir couler facilement. Ajouter le sachet de levure, mélanger et verser dans un moule à cake. Enfourner à 180°C environ 40 minutes (Tester la cuisson avec la pointe d'un couteau).

Variantes : Selon vos envies vous pouvez ajouter des dés de jambon cru ou cuit, du basilic, de la fêta, des tomates séchées...

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	223	7	13	20

Equivalence = ½ portion de viande ou équivalent + 1 CàS de matières grasses + 100g de féculents