

Vitagate  
2500 Biel  
032/ 328 50 30  
vitagate.ch/fr/

Genre de média: Internet  
Type de média: Organisations spécialisées  
UUpM: 819'000

**Lire en ligne**

N° de thème: 729.006  
N° d'abonnement: 729006



© PhotoDisc

Arrêter de fumer = prendre des kilos?

Arrêter de fumer est souvent synonyme de prise de poids. Pourquoi? Et comment faire pour éviter que le sevrage de la nicotine ne se traduise par l'apparition de bourrelets sur les hanches.

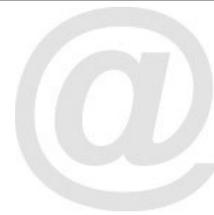
Le risque de prendre du poids après avoir arrêté de fumer est bien réel même si la nicotine est complètement inadaptée comme régime. Mais attention, ça vaut la peine de tenir bon. Quelle que soit la méthode de sevrage que vous ayez choisie.

### Raisons d'une prise de poids

Sitôt la dernière cigarette éteinte, le métabolisme se stabilise et le corps a besoin de moins d'énergie. Si l'on n'adapte pas rapidement ses habitudes alimentaires, on risque de prendre quelques kilos. En outre, on a tendance à avoir envie de manger plus, parce que la sensation de goût revient peu de temps après l'arrêt déjà et que les aliments paraissent meilleurs. Malgré cet effet positif en soi, la crainte des kilos supplémentaires décourage de nombreuses personnes d'arrêter de fumer.

Voici comment garder la ligne

A tort pourtant parce qu'il ne faut pas grand-chose pour garder la maîtrise de son poids après avoir arrêté de fumer. Il est nécessaire pour commencer de porter une attention particulière à son alimentation. Elle doit être pauvre en graisses et riche en fruits et légumes pour éviter de se retrouver avec trop de bourrelets supplémentaires. Veillez en outre à boire chaque jour au moins 1,5 litre de boissons sans alcool et sans sucre. Ça dépure et maintient l'organisme en forme. Examinez par ailleurs vos anciennes habitudes avec un œil critique. Ainsi, après le repas, vous risquez bien de vous précipiter sur la boîte à biscuits pour remplacer la cigarette rituelle.



En savoir plus sur le sujet

Association suisse pour la prévention du tabagisme (AT - Suisse)

Stop-tabac.ch

Ligue suisse contre le cancer

Ligue pulmonaire suisse

Testez votre dépendance à la nicotine

Si vous êtes tiraillé toute la journée par la faim, optez pour des gommes à mâcher sans sucre ou d' excellents coupe - faim naturels comme des bâtonnets de légumes ou des fruits. En cas d' appétence très forte, une préparation à la nicotine peut aider à calmer les symptômes liés au sevrage.

Importance du mouvement

Essayez d' opposer de nouveaux rituels sains au sevrage de la cigarette. Par exemple en faisant davantage de sport. Après l' alimentation, l' activité physique est en effet le second pilier de la lutte contre les kilos supplémentaires. Une promenade en plein air aide à lutter contre les troubles de la concentration et permet de compenser la baisse des dépenses énergétiques. Nul besoin de s' entraîner pendant des heures pour profiter de cet avantage. Une demi - heure de mouvement par jour a déjà des effets positifs sur le corps. En outre, les symptômes liés au sevrage comme la mauvaise humeur, l' irritabilité, les maux de tête ou les troubles du sommeil se font plus rares si l' on fait du sport. Mais comment intégrer le sport dans le quotidien? Allez par exemple au travail à vélo ou faites une promenade de dix minutes après le repas. Cela vous fera du bien et vous éviterez ainsi de mendier une cigarette auprès de vos collègues de travail.

Sondage

Après combien de tentatives avez - vous réussi à arrêter de fumer?

J'ai réussi la première fois. Finalement, c'est qu'une histoire de volonté.

0%

J'ai eu besoin de plus de deux tentatives pour en finir avec la cigarette.

0%

Je n'ai malheureusement toujours pas réussi. La dépendance est trop forte.

0%

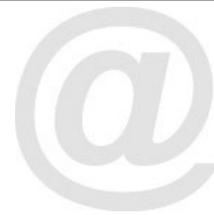
Veuillez patienter...

Voter

Source: Association suisse de prévention du tabagisme (AT - Suisse)

Date: 04.01.2017

**vita**gate.ch  
Un clic quotidien pour votre santé.



Vitagate  
2500 Biel  
032/ 328 50 30  
vitagate.ch/fr/

Genre de média: Internet  
Type de média: Organisations spécialisées  
UUpM: 819'000

**Lire en ligne**

N° de thème: 729.006  
N° d'abonnement: 729006

Photo: © PhotoDisc

Auteur et rédaction: Didier Buchmann

Traduction: Marie - Noëlle Hofmann