

Corps et ame

J'arrête de fumer sans m'empiffrer

Quelques conseils alimentaires pour éviter de prendre du poids à l'arrêt de la nicotine.

Trisconi

ESTELLE TRISCONI

C'est la hantise d'un grand nombre de fumeurs. Fumeuses en particulier. Comment éviter de grossir à l'arrêt de la cigarette? Car, n'en déplaise aux 28% des accros suisses qui, comme la députée Verte vaudoise Marianne Savary (lire ci-contre), souhaitent profiter de la réprobation ambiante pour arrêter, les chiffres sont entêtants. Deux, trois, voire quatre kilos, c'est le surplus qu'affiche en moyenne la balance d'un ex-fumeur.

«Lorsqu'on cesse la cigarette, l'appétit augmente. C'est un phénomène tout à fait normal, qu'il faut accepter. Il s'agit en fait d'un retour au poids naturel», commence par rappeler Véronique Liégeois, auteure de *Se régaler sans prendre de poids quand on a arrêté de fumer*. Trois raisons à cela: la fin de l'effet coupe-faim, le besoin de compenser et la baisse des dépenses énergétiques.

Une étude menée à la Policlinique médicale universitaire de Lausanne (PMU) auprès de 500 patients a certes montré que des veinards conservaient leur ligne. «Mais ces cas sont rares», précise Jacques Cornuz, chef de la PMU. A l'autre extrémité, et pour une poignée d'individus, l'addition peut grimper jusqu'à huit ou neuf kilos. Y a-t-il un profil à risques? Une recherche sur la question le dira d'ici à quelques mois.

Reste cette certitude, à laquelle les amateurs de clopes s'accrocheront comme à une volute d'espoir: il est possible d'atténuer ces effets indésirables. Outre l'activité physique et les substituts tels que les gommes et les patches, à l'effet désaliénant, une rigueur alimentaire s'impose. Mais inutile d'en faire une obsession. Comme le souligne Jacques Cornuz, pour tout inesthétique qu'il soit, «un surplus de 2 à 3 kilos est sans incidence sur la santé». Outre ses dangers connus, le tabagisme est aussi responsable d'augmenter la ceinture abdominale et constitue un facteur de risques pour le diabète.

Agir avant la dernière clope

C'est la première clé de réussite, selon Véronique Liégeois: «Recadrer son alimentation avant de stopper la cigarette. » Déjà que les fumeurs ne sont pas les champions de l'équilibre. «Ce sont les gens qui déjeunent le moins, se contentant d'un café et d'une cigarette. Ils ont aussi tendance à négliger les fruits et légumes, dont la teneur en antioxydants leur serait pourtant profitable», relève la diététicienne française. Autre manie constatée, celle de saler et d'épicier davantage. Une fois que le manque de nicotine se fait ressentir, induisant un malaise comparable à celui qu'endure un drogué en cure, difficile de s'initier à des habitudes plus saines.

Redonner au repas une place de choix

Une simple assiette suffit souvent à rassasier un accro de la clope. Pour répondre au regain d'appétit sans risques de virer Gargantua, la bonne idée consiste à... manger, mais en privilégiant les vrais menus. Avec entrée et dessert, de préférence un laitage ou un fruit.

Eviter le grignotage

La faim, ajoutée à la frustration liée au retrait de la cigarette des lèvres, conduit à cette insidieuse manie: le pillage du garde-manger à toute heure de la journée. «C'est un facteur important de prise de poids», confirme Véronique Liégeois. L'affaire n'est pas si simple, d'autant qu'une privation de tabac s'accompagne bien souvent d'une envie de bonbons et de gâteaux, la nicotine modifiant le métabolisme des glucides. Ce besoin de picorer, mieux vaut encore se l'autoriser, mais avec des aliments pauvres en calories. Bonbons sans sucre ou bâtonnets de légumes.

S'amuser aux fourneaux

Et si le fumeur repentí renouait avec le plaisir de bien cuisiner? Le goût retrouvé des saveurs l'y invite, tout naturellement. «C'est la première chose qu'il redécouvre, avec l'odorat. Les irritants de la fumée l'avaient atténué», explique Jacques Cornuz, citant en exemple ce patient s'étant surpris à différencier les capsules de café. Dans son ouvrage, Véronique Liégeois propose 140 recettes, riches en antioxydants et nutriments protecteurs vasculaires fort recommandés aux anciens fumeurs. Exemple avec un rôti de bœuf aux baies roses ou ce tartare d'ananas au gingembre.

S'accrocher...

«Des femmes qui prennent des kilos, et donc rechutent, j'en vois très souvent, rapporte la diététicienne. C'est terrible, car elles ne remaigrissent pas. Elles fument, tout en gardant un surpoids. »

Se régaler sans prendre de poids quand on a arrêté de fumer

Véronique Liégeois,

Solar Editions, 22 francs, chez Payot, sur commande

«On devient plus sensible à la palette des saveurs»

PIERRE CHIFFELLE, ancien conseiller d'Etat vaudois.

«Depuis que j'ai arrêté de fumer, il y a sept mois, j'ai pris deux ou trois kilos. Non que je n'avais pas d'appétit avant. Il faut éviter de compenser par autre chose, et de se ruer sur la nourriture. Cela demande un peu de discipline. Mais c'est extrêmement frappant de constater à quel point l'on devient plus sensible à la palette des saveurs dans toutes leurs subtilités. Il m'a fallu trois ou quatre mois pour retrouver ces sensations. C'est très progressif. J'ai augmenté aussi mon taux d'activité physique, vélo, tennis, ski et natation. L'amélioration du souffle est spectaculaire. La prise de poids est insignifiante par rapport aux risques qu'on encourt en fumant et au malaise qu'on éprouve. »

«Grossir? Je n'en fais pas une angoisse»

MARIANNE SAVARY, députée Verte vaudoise.

«Ce n'est pas trop difficile de se passer de la cigarette de loisir. C'est celle liée au stress qui m'a fait replonger. Les quelques kilos que j'ai pris dans l'intervalle, en mangeant davantage, ne sont pas en cause dans ma rechute. Je n'en fais pas du tout une angoisse. Tant pis, les kilos se perdent. Le gain lié à l'arrêt de la cigarette est vraiment plus intéressant. Je n'ai pas eu l'impression de grignoter ou de manger plus souvent. Seulement, mes repas étaient plus copieux. Question odorat, je n'ai pas noté de grande différence, sinon que certaines odeurs m'apparaissaient plus fortes. Ce qui m'a le plus frappée, c'est le souffle. »