



Arrêter de fumer sans grossir: impossible?

Grand dilemme: se griller une cigarette ou prendre quelques kilos? La crainte de voir l'aiguille de la balance dans le rouge est souvent un réel frein à la motivation des fumeurs. **Conseils.**

Je souhaitais arrêter de fumer, mais j'avais peur de grossir. Ma fille de 10 ans m'a dit qu'elle préférerait avoir une maman avec 3 kilos de plus qu'une maman qui fume.» C'est le déclic pour Lucie, qui raconte sur un forum comment elle a écrasé sa dernière cigarette, trois semaines auparavant. 29% des Suisses sont fumeurs. La moitié d'entre eux souhaiteraient mettre fin à cette mauvaise habitude, selon l'enquête suisse sur le tabagisme (2006). Seuls 30% y parviendront complètement.

Le problème? Le sevrage engendre en général une prise de poids de 3 à 5 kilos, ce qui peut décourager les moins motivés. En effet, un accro à la nicotine brûle environ 200 calories de plus par jour qu'un non-fumeur, à régime égal. Cela représente 10% de l'apport quotidien pour une femme active mesurant 1,65 mètre. «En fait, quand il arrête, le fumeur ne fait que rattraper cette différence. Mais bien sûr, les gens ne pensent pas comme ça», constate

Joan Germann, diététicienne, coresponsable du projet «J'arrête de fumer, mais j'ai peur de grossir».

La cigarette la plus importante

Mis sur pied conjointement par l'institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Genève et l'Antenne des diététiciens genevois, ce projet offre, toutes les deux semaines, un cours sur l'alimentation pour les personnes en cours de sevrage de nicotine. «On effectue d'abord un bilan coûts-bénéfices de l'arrêt du tabagisme, pour évaluer la motivation des participants. Puis on les aide à préparer un projet personnel,

changer de travail, chercher l'amour, qui les empêchera de penser à l'objet de leur désir.»

Dans la journée du fumeur, il y a toujours une cigarette plus importante que les autres (par

exemple la première du matin, celle après le repas ou avant de dormir...). Cette bouffée-là sera la plus difficile à abandonner, et souvent comblée par du grignotage. «Pendant le cours, on ana-

A qui s'adresser?

- > Sur le site www.stop-tabac.ch, vous pouvez faire un test en ligne pour connaître votre risque de prendre du poids, selon votre mode de vie.
- > Vous trouverez des informations sur les cours «J'arrête de fumer, mais j'ai peur de grossir»

sur le site www.adige.ch ou par mail: tabac@adige.ch
 > Le site de l'association suisse pour la prévention du tabagisme donne des conseils spécifiques quant au problème de la prise de poids: www.at-suisse.ch



Parole d'expert



Jacques Cornuz est médecin-chef, spécialiste de la prévention contre le tabagisme, à la Policlinique médicale universitaire, Lausanne.

Comment se préparer à l'instant où on arrêtera de fumer?

A la PMU, on propose aux gens de fixer une date butoir pour leur sevrage. Puis on travaille avec eux sur les «cigarettes plaisir» auxquelles ils peuvent facilement renoncer. Il faut se préparer à faire le deuil, nuancer la perte avec les bénéfices.

Bien souvent, les fumeurs hésitent à renoncer à leur vice par crainte de prendre du poids.

lyse les réactions de la personne durant son sevrage, explique Joan Germann. On cherchera à compenser la gestuelle, l'ennui ou la faim provoqués par le manque avec de petites astuces.»

Halte au grignotage!

Ces stratagèmes s'étendent du chewing-gum à mastiquer à la redécouverte du plaisir de cuisiner, en passant par le tricot ou l'évitement de ses amis fumeurs. Mais les conseils de diététique générale s'appliquent aussi aux ex-fumeurs: appeler une amie plutôt que se ruer sur l'armoire à douceurs, remplacer la barre de

chocolat par une pomme, éviter de faire ses courses le ventre creux...

Deux problèmes se posent lors du sevrage: d'une part, le métabolisme corporel ralentit, ce qui signifie un plus grand stockage des graisses. D'autre part, très vite après la dernière cigarette, le goût, les odeurs et l'appétit reviennent. Car la cigarette agit aussi comme un coupe-faim. Il arrive que les anciens fumeurs traversent une phase de boulimie. Et là, ils ne sont pas égaux: l'âge, le métabolisme, le nombre de cigarettes fumées influencent les modifications corporelles.

Les gens ont vraiment peur de grossir?

Parfois, ils arrivent en disant: «Vous me promettez que je ne prendrai pas un gramme si j'arrête?» Notre rôle est de les rassurer, car c'est possible de ne pas grossir (20% des patients sont dans ce cas). On les prévient que la sensation gustative va revenir et qu'ils auront davantage envie de manger. En utilisant des substituts, comme les patches ou les gommes, on atténue la prise de poids, car ces produits contiennent de la nicotine. Mais il faut aussi noter que le tabac augmente les risques d'obésité: le taux de graisse abdominale

s'élève, de même que les risques de diabète.

Quel est le taux de réussite des tentatives de sevrage?

On estime autour de 25 à 30% des gens qui, un an après, n'ont pas recommencé. Arrêter de fumer est un apprentissage. Souvent, les gens ne réussissent pas du premier coup, mais à la deuxième ou troisième tentative. En étant suivis par un professionnel, ils triplent leurs chances de devenir non-fumeurs. Ce produit tellement sophistiqué est fabriqué de manière que l'on devienne accro. Quand on veut arrêter, on se retrouve un peu comme David devant Goliath.

Bonne nouvelle toutefois pour les ex-fumeurs, un allié indéniable vient à leur secours: leur capacité retrouvée pour le sport. En effet, bouger, se dépenser atténue la sensation du «besoin de fumer». «Avec un peu d'effort, on arrive très vite à compenser ces 200 calories supplémentaires», insiste Joan Germann.

Un dernier conseil: garder à l'esprit qu'on ne peut pas forcément tout réussir en même temps. Un sevrage ressemble déjà à un parcours du combattant. Ajoutez à cela des restrictions alimentaires trop importantes et c'est d'abord le moral qui risque de flancher. «Arrêter la cigarette équivaut à un changement de vie, des habitudes, des petits rituels ou de la gestuelle. Il faut se répéter qu'il y a tellement de bénéfices à arrêter la cigarette que prendre du poids est secondaire!» conclut Joan Germann.

Mélanie Haab
Photo Keystone



www.migrosmagazine.ch

Des conseils pratiques pour arrêter de fumer sans grossir sur notre site internet.

Publicité

Pour votre ménopause, adoptez la couleur!

Cimifemine[®] neo

- Soulage les troubles de la ménopause tels que bouffées de chaleur, sueurs ou nervosité
- Extrait spécial Ze 450 de la plante Cimifuga (actée à grappes)
- 1 comprimé par jour suffit

Actée à grappes fortement dosée

Ceci est un médicament à base de plantes. Disponible dans votre pharmacie ou droguerie. Veuillez lire la notice d'emballage. Max Zeller Söhne AG 8590 Romanshorn



Zeller
Médicaments
phytothérapeutiques