

▶ Arrêt du tabagisme sans «grosses» conséquences

▶ Soutien

Conseils en diététique

En cas de question sur l'alimentation, adressez-vous à une diététicienne ou un diététicien diplômé. Si vous ne trouvez pas d'adresse dans votre région, vous pouvez prendre contact avec l'Asso-

ciation suisse des diétécien-ne-s diplômé-e-s ES/
HES ASDD:

téléphone 031 313 88 70
courriel service@svde-asdd.ch

▶ Ligne stop-tabac

Si vous ne vous n'avez pas l'impression de bien maîtriser la situation après avoir arrêté de fumer et que vous craignez une rechute, vous pouvez vous adresser à la ligne stop-tabac dont les conseillères et conseillers vous aideront à faire les bons choix et à consolider votre parcours sans fumée.

La ligne stop-tabac **0848 000 181** est ouverte de 11 heures à 19 heures du lundi au vendredi pour des conseils en **français**, en **allemand** ou en **italien** (8 centimes la minute sur le réseau fixe).

Vous trouverez toutes les informations ou presque en rapport avec la prévention du tabagisme sur le site de l'Association suisse pour la prévention du tabagisme www.at-suisse.ch.

Un entretien spécialisé en **albanais**, en **portugais**, en **serbe-croate-bosniaque**, en **espagnol** et en **turc** est également possible, avec un numéro de téléphone pour chacune de ces langues:

0848 183 183 albanais

0848 184 184 portugais

0848 185 185 espagnol

0848 186 186 serbe-croate-bosniaque

0848 187 187 turc

Dans ce cas, un ou une spécialiste de la ligne stop-tabac vous rappelle dans les 48 heures.



at Association suisse
pour la prévention du tabagisme
Haslerstrasse 30 3008 Berne

Pour d'autres informations et brochures:

Téléphone 031 599 10 20 Fax 031 599 10 35
info@at-schweiz.ch www.at-suisse.ch

Auteur: Christine Gafner Traduction: Valérie Vittoz, Lausanne Conception: Hanspeter Hauser Impression: Atze SA

Présenté par:

© AT Suisse 9.2013/1000/no 94



mobile.at-suisse.ch



► Cigarettes en moins – super! Kilos en plus – misère!

Vous avez décidé d'arrêter de fumer. Sage décision! La fin de cette dépendance va rapidement vous donner un sentiment de libération, à la fois physique et psychique.

Vous savez que les personnes qui arrêtent de fumer prennent souvent un peu de poids. Vous apprendrez ci-dessous comment éviter de prendre des kilos.

► Pas de panique!

La nicotine modifie et accélère le métabolisme. Elle entraîne une plus grande dépense d'énergie. Tant qu'on fume, on n'a pas son poids normal, mais un poids moindre à cause de la nicotine. Mais comme on est habitué à ce poids, on n'est pas prêt à accepter de prendre des kilos si on arrête!

Mais les kilos pris après un arrêt du tabagisme ont différentes causes et ne peuvent pas tous s'expliquer par les changements du métabolisme. La nicotine a aussi un effet de coupe-faim et diminue le besoin de sucre.

A chaque cause ses mesures! Inutile donc de désespérer!

► Problèmes? – Solutions!

«Je ne mange pas plus qu'avant et pourtant ma balance me dit le contraire.»

Cause: sans l'apport de nicotine, le corps brûle moins de calories.

Mesure: en recourant provisoirement à des substituts nicotiniques ou à des médicaments (Bupropion ou varénicline) pour vous affranchir de votre dépendance à la nicotine, vous diminuez la prise de poids. Mais il faut savoir qu'à la fin de la thérapie, cet effet préventif disparaît aussi. Vous pouvez parallèlement vous habituer à manger moins pour contrôler votre poids.

«Depuis que j'ai arrêté de fumer, j'ai davantage faim»

Cause: la nicotine a un effet de coupe-faim.

Mesure: calmez votre estomac avec des aliments peu caloriques, riches en fibres, qui doivent être beaucoup mâchés et rassasient bien.

«Tout d'un coup, j'ai un besoin irrésistible de manger sucré.»

Cause: la nicotine élève le taux de sucre dans le sang.

Mesure: remplacez les pâtisseries par des fruits, des carottes... Le fructose est plus inoffensif que le sucre raffiné, d'autant que les aliments sucrés sont souvent riches aussi en farine, en beurre et en œufs.

«J'ai plus de plaisir à manger depuis que j'ai arrêté de fumer.»

Cause: les nerfs olfactifs et gustatifs se rétablissent et retrouvent leur sensibilité dès lors qu'ils ne sont plus endommagés par la fumée de cigarette.

Mesure: (re)devenez un fin gourmet! Ne compensez pas en quantité, mais en qualité, en veillant à adopter une alimentation équilibrée.

Pensez à boire au moins un litre et demi d'eau par jour!