



## L'essentiel

Ne pas oublier de bouger ! Avoir une activité physique permet d'évacuer le stress, de se faire plaisir et de se sentir bien dans son corps. Sans être un sportif, on peut utiliser les escaliers plutôt que l'ascenseur, descendre du bus une station avant sa destination, bricoler, jardiner, marcher, etc.

Plus d'idées sur : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



## tabac info service le site + l'appli + le 39 89

Appel non surtaxé. Du lundi au samedi de 8h à 20h.



### Le 39 89

Un accompagnement personnalisé, efficace et gratuit par téléphone tout au long de votre arrêt. En appelant le 39 89, posez toutes vos questions et prenez rendez-vous avec un tabacologue.

### L'appli Tabac info service

Un soutien personnalisé et disponible 24 heures sur 24, pour choisir votre méthode d'arrêt et avoir des conseils pour tenir bon. Cette application est téléchargeable gratuitement sur l'App Store et Google Play.

### Le site Tabac info service

Des informations, des conseils sur l'arrêt du tabac, des tests pour bien vous préparer et augmenter vos chances de réussite. [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)

### La page Facebook Tabac info service

Une communauté solidaire d'ex-fumeurs et de fumeurs souhaitant arrêter, toujours prête à vous soutenir dans les moments difficiles.

3989

Service gratuit  
+ prix appel



# ARRÊTER DE FUMER SANS GROSSIR

tabac  
info  
service

bienvenue dans une vie  
sans tabac



## Est-ce qu'arrêter de fumer fait grossir ?

Il est possible de prendre un peu de poids quand on arrête de fumer. Si c'est le cas, le poids augmente en moyenne de quatre à cinq kilos.



En effet, la nicotine du tabac diminue l'appétit, augmente les dépenses en énergie et ralentit le stockage des graisses dans le corps.

La moitié des fumeurs ne prennent pas plus de 5 kilos en arrêtant de fumer.

## Est-ce que les substituts nicotiques évitent de grossir ?

Les substituts nicotiques peuvent avoir un effet sur le fonctionnement du corps et permettre de prendre moins de poids. La nicotine qu'ils contiennent, supprime la sensation de manque et limite le grignotage lié aux envies de fumer.

N'hésitez pas à en parler avec un professionnel de santé.

**50%**  
des fumeurs ne prennent pas plus de 5 kilos en arrêtant de fumer.

## Doit-on faire un régime quand on arrête de fumer ?

Pendant l'arrêt, faire un régime pour maigrir n'est pas souhaité. Pas besoin de stress en plus ! L'essentiel est de garder une alimentation variée.

L'arrêt du tabac permet de retrouver le goût et l'odorat. C'est le bon moment pour revoir ses habitudes alimentaires et découvrir de nouvelles saveurs.



## Comment bien manger et se faire plaisir ?

Rendez-vous sur [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

Avec la Fabrique à menus, découvrez gratuitement des idées pour manger équilibré toute la semaine.

Chaque famille d'aliments y est représentée : féculents, fruits, légumes... Les menus proposés sont personnalisés selon les goûts, le nombre de personnes, le temps disponible...

## Comment résister aux envies de grignoter ?

Quand on arrête de fumer, l'appétit peut augmenter. Des conseils simples peuvent limiter la prise de poids :

- faire les courses après avoir mangé et non avant ;
- ne pas sauter de repas ;
- commencer la journée par un petit déjeuner avec, par exemple : du pain complet ou aux céréales, un fruit, un yaourt, une boisson chaude peu ou pas sucrée ;
- pour le plat principal, alterner dans la semaine volaille, viande, poisson, œufs et légumes secs, accompagnés d'une bonne quantité de légumes, cuits ou crus ;
- consommer des féculents tous les jours, dont au moins un féculent complet (pain complet, pâtes ou riz complets, semoule complète...) et limiter les aliments gras (fromages, pâtisserie, charcuterie, beurre...) et sucrés (dont les jus de fruits) ;
- au dessert, choisir un fruit plutôt qu'une pâtisserie ;
- ne pas se resservir ;
- penser à boire de l'eau régulièrement ;
- éviter le café et l'alcool qui incitent à fumer. L'alcool apporte des calories inutiles et le café énerve ;
- ne pas rester à table après avoir mangé.

Pour en savoir plus : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)