L'essentiel

Ne pas oublier de bouger. Le poids, c'est aussi une question d'élimination. **Avoir une activité physique permet d'évacuer le stress, de se faire plaisir, de bien se sentir dans son corps.** Même si l'on ne pratique aucun sport, on peut se dépenser en utilisant les escaliers (plutôt que l'ascenseur), en descendant du bus ou du métro une station avant sa destination, en bricolant, en jardinant, en profitant d'une pause pour aller marcher, etc.

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

*Du lundi au samedi de 8h à 20h

Le 39 89

Un accompagnement gratuit par téléphone tout au long de votre arrêt. En composant le 39 89, vous prenez rendez-vous avec un tabacologue qui vous rappelle quand vous le souhaitez.

Le site Tabac info service

De l'information, des conseils, les adresses des tabacologues proches de chez vous et des tests pour bien vous préparer et augmenter vos chances de réussite.

Tabac info service, c'est aussi **un programme de coaching personnalisé.** Téléchargez l'appli ou rendez-vous sur le site pour bénéficier de conseils personnalisés de tabacologues, posez vos questions et visualisez vos progrès.

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.

DT01-050-19DE

3989 Service gratuit + prix appel

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE CHARGÉ DE LA SANTÉ

L'Assurance Maladie

Santé publique France

Aide en santé Label qualité

ARRÊTER DE FUMER SANS GROSSIR

Est-il vrai que l'on grossit quand on arrête de fumer ?

La nicotine contenue dans le tabac diminue l'appétit, augmente les dépenses énergétiques et ralentit le stockage des graisses. Il est donc possible de prendre un peu de poids quand on arrête de fumer, mais ce n'est pas toujours le cas. **D'ailleurs, un fumeur sur trois ne grossit pas après avoir arrêté de fumer.** Chez les autres, cette prise de poids est en moyenne de deux à quatre kilos. Certains ne prennent qu'un kilo, d'autres en prennent davantage.

Est-ce que les substituts nicotiniques limitent la prise de poids ?

Oui, la nicotine supprime la sensation de manque et permet ainsi de limiter le grignotage pour compenser les envies de fumer. Les substituts nicotiniques peuvent aussi avoir un effet sur le métabolisme et permettent donc de prendre moins de poids.

16 %
des fumeurs
ont perdu du poids.*

*12 mois après l'arrêt. Étude Aubin HJ et al. Weight gain in smokers after quitting cigarettes : meta-analysis. BMJ, 2012.

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

Pendant l'arrêt, il n'est pas souhaitable de faire un régime pour maigrir et de s'imposer ainsi une autre source de stress. **L'essentiel est de garder une alimentation variée. C'est le bon moment pour revoir ses habitudes alimentaires.** L'arrêt du tabac permet de retrouver des saveurs que l'on avait oubliées.

Comment bien manger tout en se faisant plaisir ?

Avec la Fabrique à menus, fini la panne d'inspiration ! Découvrez gratuitement des idées de menus de saison variés pour manger équilibré toute la semaine en accord avec les recommandations alimentaires du Programme national nutrition santé. Chaque famille d'aliments y est représentée, afin d'assurer un bon équilibre nutritionnel : féculents, fruits, légumes... Les menus proposés sont personnalisables selon les goûts, le nombre de personnes, le temps disponible... Pour tester de chez vous la Fabrique à menus, rendez-vous sur **www.mangerbouger.fr**.

Comment résister aux « fringales » ?

Quand on arrête de fumer, on peut ressentir une augmentation de l'appétit. Dans la majorité des cas, des techniques simples suffisent à limiter la prise de poids :

- ne pas sauter de repas ;
- faire les courses après avoir mangé et non avant ;
- 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...) car riche en fibres 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, seule boisson indispensable ; attention au café qui énerve et qui « appelle » la cigarette ! L'alcool apporte des calories inutiles et incite aussi à fumer : à éviter ;
- ne pas rester à table après avoir mangé.

Pour en savoir plus : www.manger-bouger.fr