

## Bonnes pratiques pour éviter/limiter la prise de poids à l'arrêt de la fumée

---

L'arrêt de la cigarette implique le changement de certaines habitudes. Profiter de cet élan pour adopter des comportements allant de pair avec cette nouvelle hygiène de vie se révèle payant à plus d'un titre !



### Hygiène de vie :

Répartir les aliments sur 3 repas et 1-2 collations pour éviter les à-coups glycémiques. Ne pas sauter de repas pour éviter de se rabattre sur des en-cas hypercaloriques en cas de craving. (Le craving est une pulsion incontrôlable, de très forte intensité, une envie irrésistible de consommer de façon compulsive.)

Ecouter ses sensations alimentaires : faim physiologique se traduisant par irritabilité, creux à l'estomac, malaise. Satiété se manifestant par un estomac plein, une détente, un sentiment de satisfaction. Manger calmement favorise la perception de ces signaux.

Faire la différence entre la faim physiologique et d'autres faims (envie, recherche de plaisir, réponse aux émotions, habitude).

Le retour du goût et de l'odorat permet de retrouver rapidement du plaisir à consommer des aliments peu transformés. La place des aliments trop gras-sucrés-salés souvent consommés par les fumeurs diminuera rapidement.

Bouger : c'est l'activité physique de la vie quotidienne qui joue le plus grand rôle dans le besoin de calories (déplacements, travail, famille, ménage). Pour pallier à la diminution des dépenses liées à l'arrêt de la cigarette, il est par exemple payant de : prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur ou de l'escalator, marcher au lieu de prendre le bus, faire du vélo au lieu de la voiture. Une activité quotidienne à faible essoufflement de 30 minutes par jour est déjà bénéfique. Sans compter que l'activité physique augmente la sécrétion de dopamine, hormone du plaisir (la même dont la production est induite par la nicotine, et qui est en chute libre à l'arrêt de la cigarette sans prise de substituts nicotiniques).

### Achats

Planifier les repas principaux.

Faire une liste d'achats ne comportant que les aliments prévus pour les repas et collations.

Si les armoires recèlent des stocks d'aliments gras-sucrés-salés comme les chips, les snacks apéritifs, les barres chocolatées et autres snacks, les déplacer dans un endroit peu accessible ou les donner.

Faire ses achats le ventre plein

**Boire :**

1,5 litre par jour en moyenne, soit environ 8 verres. Au quotidien : de l'eau, du thé, des tisanes sans ou avec très peu de sucre (1c.c. 1-3 fois par jour). Une boisson sucrée ou alcoolisée est à réserver pour les occasions particulières. Les jus de fruits et smoothies sont déconseillés car ils apportent beaucoup de calories sous forme liquide, augmentent rapidement la glycémie et ne rassasient pas du tout. Les boissons lactées sucrées telles que les divers caffè latte sont également déconseillées pour les mêmes raisons. Cependant, en cas d'activité physique plus soutenue, ces aliments liquides peuvent se substituer à des aliments solides plus longs à digérer. Les boissons édulcorées et light sont déconseillées car elles donnent de faux signaux au cerveau et renforcent souvent l'attrait pour le sucré.

**Commencer la journée par un repas rassasiant**

Le café-clope qui masquait le besoin de manger du début de la journée sera remplacé par un repas composé de produit céréalier complet, laitage, fruit, un peu de corps gras et le moins de sucre possible. Par exemple tartine de pain complet au fromage à tartiner et 1 fruit ou bircher de flocons d'avoine, yogourt, fruit émincé et graines de lin, accompagnés d'un thé pour éviter le souvenir café-clope. Eviter le café-croissant-jus d'orange qui non seulement est plus calorique mais pas du tout rassasiant.

Si l'on n'a pas le temps, ou pas du tout l'envie de manger autant au lever du lit, se limiter par exemple à un yogourt ou un fruit et une boisson sans sucre, et emporter un produit céréalier pour la collation de la matinée (crackers complets non sucrés, ballon ou tranche de pain complet par exemple).

**Manger des repas principaux équilibrés :**

Le type de repas proposé apporte un mix de nutriments favorisant la satiété à court et long terme. La satiété à court terme est favorisée par des aliments volumineux, comme les légumes crus et les céréales complètes cuites. Grâce à leur contenu en fibres, ces mêmes aliments associés à une bonne source de protéines et un peu de corps gras garantissent une satiété à plus long terme.

Du soin apporté à la préparation du repas (inutile d'y passer des heures ou de cuisiner des plats élaborés si l'on n'aime pas cuisiner) comme des aliments de couleurs différentes dans l'assiette, une touche d'épice sur le rebord ou quelques feuilles d'herbe aromatique permet de donner une dimension de plaisir au repas et d'envoyer des signaux positifs au cerveau.

Le repas équilibré-type se compose ainsi :

1 grande portion de légumes crus et/ou cuits : au minimum ½ assiette de légumes cuits ou une assiette de crudités par repas. Commencer le repas par une soupe de légumes ou une crudité permet de favoriser une satiété précoce tout en limitant l'apport calorique du repas.

1 portion de protéines peu grasses : viande, poisson, œuf, laitage, tofu, quorn, légumineuse comme lentilles, haricots rouges. Environ 1/3 de l'assiette.

1 portion de farineux : pommes de terre, céréales de préférence complètes pour assurer une meilleure satiété et apporter fibres, minéraux et vitamines absents des céréales raffinées (grain

entier, flocons, semoule, pâtes, pain frais, pain croustillant, etc... Environ 1/4 d'assiette. Ne pas éliminer ce groupe d'aliments apportant une énergie durable et peu de calories.

1 portion de corps gras sous forme d'huile de colza, soja, noix, olive de préférence. 1 c.s. ou 2-3 cuillères à café par repas de midi et du soir. Ne pas chauffer les huiles pressées à froid. Utiliser d'autres huiles supportant la chaleur pour la cuisson. Un peu de beurre pour les tartines du matin ou à ajouter dans un plat. Réserver la crème occasionnellement pour des mets particuliers. Mesurer les quantités de corps gras avec une cuiller à café permet d'éviter les excès. En les ajoutant sur les mets après la cuisson, on peut mieux apprécier le bon goût des huiles de noix, noisette, olive, colza, pressées à froid.

**Pour en savoir plus sur l'alimentation équilibrée (pyramide, assiette équilibrée, besoins spécifiques aux différents âges de la vie, visiter ce site : <http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/>**

Composer son assiette et ne pas se resservir. S'il y a des restes, les conserver dans des boîtes au frais pour un autre repas.

Douceur en fin de repas : peu et mieux ! De préférence un fruit frais de saison ou un dessert lacté peu ou pas sucré. Eventuellement 1-2 petits carrés de chocolat ou 1 petit biscuit. Une infusion ou une tisane aux fruits à la place de café apporte une touche de douceur supplémentaire.

## **Opter pour des collations riches en éléments nutritifs et peu caloriques**

Dans la mesure où la faim est ressentie entre les repas, une petite collation a toute sa place. Sinon cela n'est pas nécessaire.

Les aliments à préférer sont les fruits frais, les laitages non sucrés, les céréales complètes sous forme de pain, crackers et autres galettes soufflées. Accompagnés d'une boisson sans sucre de préférence.

Associer de temps à autre un carré de son chocolat préféré permet de se faire plaisir sans culpabiliser, et limite le risque d'engloutir la plaque entière lors de contrariété.

Les fruits secs (raisins et autres baies, pommes, pruneaux, figues, dattes, ...) et oléagineux (noix, noisettes, amandes, pistaches, cacahuètes, ...) sont déconseillés en raison de leur apport calorique très élevé sous un faible volume. A titre d'exemple 20g de mélange de fruits secs et noix apporte autant de calories qu'une grosse pomme de 200g. Ces aliments consommés en quantité modérée ont par contre toute leur place si l'on effectue une journée de randonnée !

## **De temps en temps : des apéritifs colorés et vitaminés**

Les snacks hypersalés et hypercaloriques seront remplacés par des légumes frais en brochettes ou en bâtonnets, trempés ou non dans des dips de séré demi-gras assaisonnés à votre goût. Quelques crackers complets et grissinis peuvent compléter le tableau.

Aux boissons alcoolisées on substituera des eaux minérales agrémentées par exemple de rondelles de citron, de tranches de concombre, et d'herbes aromatiques comme la menthe et le basilic; des jus ou des smoothies de légumes/fruits frais.

## **Pour éviter de craquer puis culpabiliser**

→ Avoir toujours à disposition des fruits frais et des légumes faciles à préparer, des chewing-gums ou des bonbons sans sucre (en cas d'envie de grignoter.)

- Manger lentement, de manière consciente, si possible dans le calme. Ne pas manger devant la télévision car le cerveau n'enregistre pas les quantités consommées, on peut avoir l'impression de ne pas avoir mangé et au final dépasser largement ce qu'on aurait mangé en toute conscience.
- Eviter les biscuits, chocolats, barres sucrées, pâtisseries, viennoiseries, snacks salés MAIS ne pas se les interdire. Si ces aliments sont pour soi source de plaisir, en consommer peu mais en les SAVOURANT.

## Viser le long terme

Des changements d'habitudes alimentaires progressives ont toutes les chances d'être durables, ce qui préservera également le nouvel ex-fumeur d'une prise de poids ultérieure. Ces conseils sont profitables pour tous ceux qui arrêtent de fumer, y compris les personnes qui utilisent des substituts nicotiques ayant pour effet de limiter voir retarder la prise de poids dans le temps, sans l'éviter totalement.

**Checklist permettant de suivre les changements, à compléter aussi longtemps que nécessaire.**

Comportements recommandés	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Total
Bouger 30 minutes par jour								
Boire 1,5 litre d'eau par jour								
Manger 1 légume midi et soir, quantité ½ assiette								
Manger 2 fruits par jour								
Privilégier les produits céréaliers complets								
Petit-déjeuner rassasiant								
Repas de midi et du soir équilibrés								
Pas de grignotage mais une collation légère								
Soin apporté au repas pour plus de plaisir								
Occupations plaisir au lieu de manger sans faim								

**Cocher chaque jour les cases où le comportement a été réalisé, à la fin de la semaine faire le total**