

Gestion du poids et tabagisme

Craignez-vous de prendre du poids si vous cessez de fumer?

Avez-vous déjà pris quelques kilos, vous qui venez d'abandonner le tabac?

Vous n'êtes pas seul.

Sachez que 80 % des personnes qui délaissent la cigarette prennent du poids. Même si les bienfaits de renoncer au tabac excèdent largement les petits problèmes dus à une légère prise de poids, bon nombre de fumeurs hésitent à « écraser » pour de bon, de crainte d'engraisser. Toutefois, il faut savoir que l'usage du tabac est bien plus néfaste pour la santé et l'apparence physique. La contrainte qu'un fumeur impose à son cœur, s'il fume un paquet par jour, correspond à peu près à celle qu'on impose au cœur lorsqu'on présente un excédent de poids de 41 kg (90 lb)!

LA LIGNE
ANTITABAC DES TNO
1-866-286-5099

Combien de kilos les ex-fumeurs prennent-ils en général?

L'ex-fumeur moyen prend entre 1,8 et 4,5 kg (entre 4 et 10 lb). Plus une personne fumait de cigarettes par jour, plus elle est susceptible de prendre du poids après avoir arrêté de fumer. La majeure partie de ce poids est généralement gagnée dans les six mois suivant l'abandon de la cigarette. Par la suite, beaucoup d'ex-fumeurs commencent à perdre les kilos récemment pris, une fois qu'ils se sont ajustés à leur nouvelle vie sans tabac.

Pourquoi les ex-fumeurs prennent-ils du poids?

Métabolisme

La nicotine que contiennent les cigarettes a pour effet d'augmenter la vitesse du métabolisme des fumeurs, ce qui accroît la quantité de calories brûlées par l'organisme, une façon bien peu saine de brûler des calories. Lorsqu'on arrête de fumer, le métabolisme ralentit et il peut s'écouler des semaines ou des mois avant que le métabolisme d'un ex-fumeur revienne à un niveau normal. Avec une vitesse de métabolisme ralentie, on brûle moins de calories, ce qui explique en partie le gain de poids.

Modification des habitudes alimentaires

Il est aussi tout à fait normal d'avoir meilleur appétit après avoir cessé de fumer. L'arrêt du tabac permet en effet de retrouver un meilleur odorat et un meilleur sens du goût, ce qui stimule souvent l'appétit.

Les anciens fumeurs disent souvent que le fait d'occuper leurs mains et leur bouche leur manque. Ils ont donc tendance à grignoter ou à manger davantage. Pour contrer cette envie, gardez les mains et la bouche occupées à l'aide d'un cure-dents ou d'une balle anti-stress, par exemple.

Vous pouvez aussi manger des aliments hypocaloriques, comme des légumes, ou mâcher de la gomme ou sucer des bonbons à la menthe sans sucre.

Que puis-je faire pour minimiser la prise de poids après avoir cessé de fumer?

- Évitez de grignoter des aliments hypercaloriques et buvez beaucoup d'eau.
- Optez pour des récompenses non alimentaires, comme prendre un bain moussant, lire un bon livre ou s'adonner à un nouveau passe-temps, pour vous aider à franchir les premières étapes de l'abandon du tabagisme.
- Élaborez un plan pour détourner votre attention pendant les moments les plus propices à l'usage du tabac lors desquels vous aviez l'habitude de fumer (p. ex. pendant les pauses au travail, au téléphone ou devant la télévision en soirée).
- Magasinez toujours le ventre plein.
- Lutte contre la prise de poids en faisant plus d'exercice physique. Prenez l'habitude de pratiquer des activités qui vous plaisent, comme les sports d'équipe, la marche rapide, le vélo ou la raquette, et trouvez quelqu'un pour vous accompagner.
- Prenez beaucoup de repos!

