

DE LA TÊTE AUX PIEDS

Ne plus troquer la clope contre la branche de choc

Arrêter de fumer sans – trop – prendre de poids, c'est possible. Le soutien institutionnel existe

Thérèse Courvoisier

Le tabac est la principale cause de mortalité en Europe, selon un rapport publié en 2011. En Suisse, un peu plus de la moitié des fumeurs souhaiterait abandonner la cigarette. Mais parfois, il suffit que les médias s'emparent d'une étude – souvent à prendre avec des pincettes – pour détruire les efforts institutionnels mis en place depuis plusieurs années. La semaine dernière, on pouvait ainsi lire un peu partout que suite à un arrêt du tabac, «la prise de poids n'est pas liée à une alimentation supérieure en calories pour compenser le manque, mais à la modification de la composition de la flore intestinale», selon les chercheurs de l'Hôpital universitaire de Zurich. Une simple phrase qui peut suffire à décourager ceux et celles qui s'étaient engagés sur le chemin de l'abstinence.

Moins d'énergie

Ces résultats ouvrent une perspective intéressante pour des nouvelles recherches, sans pour autant délivrer des informations claires entre les modifications de la flore bactérienne et la prise de poids suite à l'arrêt du tabac, commente Fanny Merminod, diététicienne à l'AdiGe (l'antenne des diététiciens genevois). L'étude montre toutefois plusieurs faiblesses, comme le fait d'avoir été réalisée sur un temps court – 9 semaines – auprès de seulement 20 personnes. Les raisons de la prise de poids, qui selon les sources varie entre 2 kg et 5,5 kg, ne sont donc pas complètement élucidées. On sait seulement que ses principaux mécanismes sont une modification de l'alimentation due à la disparition de l'effet coupe-faim de la nicotine et à l'amélioration du goût et de l'odorat, ainsi qu'une diminution d'environ 10% de la dépense énergétique quotidienne.

Pour éviter que de nombreuses personnes ne préfèrent continuer à faire du mal à leurs poumons et à leur gorge plutôt que de prendre quelques kilos, l'AdiGe a mis en place en 2012 un programme de soutien proposant des cours à ceux qui désirent se sevrer du tabac en faisant attention à leur poids. L'initiative, gratuite, a connu un vif succès dès son lancement à Genève.

Du coup, elle a également été mise en place à Lausanne, une première fois ce printemps, puis à nouveau cet automne (*lire ci-contre*). Dans une chouchette dynamique de groupe, la diététicienne donne quelques trucs et astuces pour, par exemple, lutter contre les fringales. Une large part du cours a trait aux questions, et donc à l'écoute des participants, ce qui leur permet de se sentir soutenus et encadrés.



Le sevrage de la cigarette suivi d'une énorme prise de poids a beaucoup fait rire dans le film des Inconnus *Le pari*. DR

«Je ne compense pas par la nourriture»

● Stéphanie Gravier-Renard (41 ans) en est à sa deuxième tentative d'arrêter de fumer. «La première fois, il y a trois ans et demi, j'avais arrêté seule. Le déclencheur avait été un cours à la Ligue pulmonaire vaudoise que j'avais dû suivre dans le cadre de mon travail. Ça a été très dur, mais j'y étais arrivée.» Comme souvent dans le cadre des addictions, c'est suite à un événement douloureux – dans son cas une séparation – qu'elle a rallumé une cigarette. «En deux mois c'était comme si je n'avais jamais arrêté.»

Cette année, c'est un souci de santé qui l'a conduite à pousser une nouvelle fois la porte de la Ligue pulmonaire vaudoise. «J'ai entendu parler du cours «J'arrête de fumer... peur de grossir?» A priori, ces groupes de soutien, ce n'est

pas mon truc. Je n'avais pas vraiment envie de partager, ni d'entendre les soucis des autres. Mais il est évident que la peur de prendre du poids était un

«J'avais envie d'entendre qu'il était possible d'arrêter de fumer sans finir par ressembler à une bonbonne de gaz...»

frein. J'avais envie d'entendre qu'il était possible d'arrêter de fumer sans finir par ressembler à une bonbonne de gaz...» Alors? «Je pense que ces cours rassurent, on aime voir qu'on n'est pas la seule engagée dans ce combat. Ils doivent aider pas mal de monde. En ce

qui me concerne, j'en suis arrivée à la conclusion que ce n'est qu'une histoire de mental. Mais je dois avouer que c'est quand même suite à ce cours que j'ai pris une décision définitive.»

Mère de trois enfants, infirmière aux urgences, très sportive – elle pratique la course à pied depuis onze ans et va participer au prochain Marathon de New York –, Stéphanie Gravier-Renard aime garder le contrôle. «Cette fois-ci, j'ai dû recourir aux médicaments pour arrêter. Mais je ne fume plus depuis le 19 juillet! Au début, les effets secondaires me donnaient la nausée, donc pas question de manger. Aujourd'hui, je ne compense toujours pas par la nourriture. Je n'ai pris qu'un petit kilo et comme j'ai fixé la limite à trois, ça me va très bien.»

Le programme

Quoi? Trois séances sont proposées dans le cadre du programme «J'arrête de fumer... peur de grossir».

Quand? Une fois par mois, de 18 h 30 à 19 h 30. Le 12 septembre: «Arrêter de fumer sans grossir», autour des causes entraînant une prise de poids à l'arrêt de la cigarette. Le 3 octobre: «Se voir manger, savoir manger», autour de la complexité de son comportement alimentaire. Le 7 novembre: «Manger équilibré et pour longtemps» autour des bases d'une alimentation saine, la plus adaptée pour maintenir un poids stable.

Où? Dans les locaux de la Ligue pulmonaire vaudoise, avenue de Provence 4 à Lausanne.

Inscriptions? Gratuites au 021 623 39 86, à prevention@lpvd.ch ou sur le site www.lpvd.ch

Et si on causait sexe?

«Chéri, quand on fait l'amour, j'ai comme besoin de faire pipi»

Lors de caresses intravaginales ou de la pénétration, au bout d'un moment, je ressens comme une envie d'uriner. C'est très gênant, que faire?

Delphine

Ce phénomène que vous décrivez très bien est parfaitement connu: Les sexologues parlent de «faux besoin d'uriner». Les stimulations de la paroi antérieure du vagin retentissent sur une zone proche de l'urètre, ce tuyau amenant l'urine depuis la vessie jusqu'à l'extérieur du corps. Au moment de l'excitation sexuelle, la paroi du vagin s'étire, s'assouplit et surtout, elle



Directe, technique s'il le faut, notre sexologue Catherine Solano nous parle de ce qui se passe sous notre couette.

gonfle. Elle appuie alors sur les structures sous-jacentes, en particulier l'urètre, provoquant «comme un besoin d'uriner». Et la manière dont vous le formulez est tout à fait intéressante: il ne s'agit pas d'un vrai besoin d'uriner, mais de quelque chose qui y ressemble. Cette sensation gêne les femmes. Pourtant, elle est positive, car souvent annonciatrice d'orgasme. Si vous

continuez à recevoir les mêmes stimulations, vous avez des chances d'accéder à un orgasme qui serait alors dû à la stimulation du point G. Car c'est ce fameux point G qui provoque ces sensations! Le problème, c'est que de nombreuses femmes, ayant peur d'uriner pendant la relation amoureuse, demandent à leur partenaire de cesser cette stimulation... et se privent d'un

possible orgasme. Mon conseil est donc d'aller uriner avant la relation sexuelle afin d'avoir la certitude que votre vessie est vide, puis d'apprécier cette sensation quand elle vient et de la laisser perdurer un peu plus longtemps... afin d'observer jusqu'où elle vous emmène. Peut-être à un orgasme, et peut-être même à un orgasme de type femme fontaine...