

## bonsplans



terminé!

[SANTÉ]

### ARRÊTER DE FUMER SANS (TROP) GROSSIR

ON A BEAU SAVOIR QUE LA CIGARETTE PLOMBE LE TEINT ET LES POUMONS, PAS QUESTION DE SE TRANSFORMER EN BIBENDUM LE JOUR OÙ ON Y RENONCE. MODE D'EMPLOI POUR NE PAS PRENDRE (TROP) DE KILOS...

#### C'est parti!

La réussite de votre sevrage repose sur 4 piliers:

- 1. La gestion du stress.** Tout le monde n'est pas égal face au stress. Pour certaines, arrêter de fumer en période de charrette est la goutte qui fait déborder le vase. Pour d'autres, ce défi donnera la pêche. Et vous, vous vous situez où?
- 2. L'alimentation.** En arrêtant de fumer, vous allez retrouver le goût. C'est souvent ce qui amène les ex-fumeurs à forcer sur la nourriture! Ayez toujours des fruits à proximité: zéro excuse pour piller les barres chocolatées du kiosque. Car en arrêtant la cigarette, il y a 150 à 200 calories (l'équivalent de deux lignes de chocolat!) que vous ne brûlerez pas chaque jour.
- 3. L'activité physique.** Pas besoin de vous transformer en forcenée de la course à pied, sauf si vous le sentez, évidemment. Commencez par remplacer les ascenseurs par les escaliers, marchez au lieu de prendre le bus, laissez la voiture au garage pour faire les courses... Bref, remuez-vous dès que possible!
- 4. Le substitut.** Chewing-gums, patchs, substitut nicotinique, les solutions ne manquent pas. Et si vous craignez de devenir accro à vos chewing-gums, sachez que ça n'est pas si grave: vous ne seriez dépendante que d'une substance (la nicotine) sur les 4000 – dont une soixantaine de cancérigènes – que contient une cigarette. Autrement dit, ce serait déjà 3999 substances d'éliminées.

#### QUID DE L'E-CIGARETTE?

■ Fabriquée par des tabatières, c'est un ersatz qui permet aux accros à la tige de tirer sur quelque chose dans les endroits où la vraie cigarette n'a pas droit de cité. Pour l'instant interdite en Suisse, l'e-cigarette se trouve facilement sur Internet et ne coûte qu'une centaine de francs. Des recherches sont en cours pour éprouver son innocuité – certes le «fumeur» n'aspire qu'un mélange de vapeur d'eau, de nicotine et d'arômes, mais il ne réalise pas de réel sevrage.

#### Quelques chiffres qui motivent

Il y a 29% de fumeurs chez les 14-65 ans en Suisse. 53% de ces accros à l'herbe à Nicot ont envie d'arrêter. Mais beaucoup hésitent à cause du risque de grossir pendant le sevrage. Or, cette prise de poids est à dédramatiser: en général, elle se situe entre 3 et 5 kilos et représente le poids qu'on aurait pesé si on n'avait jamais touché à la cigarette. Certes, les diététiciens voient passer des gens qui ont pris 10 kg suite à un sevrage, mais cette prise de poids conséquente est due à une compensation alimentaire du tabac très importante.

**Bon à savoir:** un tiers des personnes en sevrage ne prend pas de poids, voire en perd.

#### Avant de vous lancer

Faites un bilan. Où en êtes-vous dans votre envie de dire adieu à la cigarette? Si vous en êtes déjà à penser «ce serait bien», listez ce que vous avez à gagner et à perdre, cela devrait vous aider à passer à l'étape suivante, «j'y vais». A ce stade, pour passer de la théorie à la pratique, un stimulateur de motivation est nécessaire. A vous de le trouver... Vous pouvez par exemple mettre de côté l'argent que vous auriez dépensé en cigarettes et vous offrir un petit voyage avec; ou un bon restau histoire de vérifier que vous avez vraiment retrouvé

#### Où trouver de l'aide?

- GE:** l'ADiGe organise deux fois par mois des cours gratuits sur l'alimentation pour les fumeurs qui souhaitent maîtriser leur poids. Inscription au 022 321 00 11.
- VD:** Consultation individuelle de désaccoutumance au tabac de la Policlinique médicale universitaire de Lausanne (PMU), rue du Bugnon 44, tél. 021 314 60 60. Ou le Cipret, av. de Provence 12, à Lausanne, tél. 021 623 37 37.
- FR:** Cipret, rte de Beaumont 2, à Fribourg, tél. 026 425 54 10
- VS:** Centre d'information sur le tabagisme, rue des Condémines 14, à Sion, tél. 027 322 99 71.
- NE:** Centre neuchâtelois d'information pour la prévention du tabagisme, fbg du Lac 17, à Neuchâtel, tél. 032 724 12 06.

*Un sondage mené par l'Adige (Association des diététiciens genevois) a montré que deux tiers des fumeurs peinent à renoncer à la cigarette de peur de prendre du poids.*