

## Comment limiter la prise de poids à l'arrêt du tabac ?

**Une alimentation parfois déséquilibrée et des processus de compensation alimentaire embrayés pour surmonter le sevrage rendent l'arrêt du tabac propice à la prise de poids. Les préoccupations pondérales ne doivent pourtant pas devenir un obstacle majeur et inciter au maintien ou à la reprise du tabac. Existe-t-il une solution pour réduire les risques ? Oui, acheter malin et manger équilibré ! Mode d'emploi.**



### Dans votre caddie

Choisir des aliments adaptés à vos besoins est la première étape d'une alimentation équilibrée. Lors de vos prochaines courses, établissez à l'avance une liste vous permettant non seulement de composer des repas équilibrés, mais aussi de répondre à d'éventuelles fringales pouvant survenir lors de la période de sevrage. Privilégiez l'achat de fruits, de légumes et de farineux (pain, pâtes, pommes de terre, etc.) plutôt que des produits riches en graisse et en sucre. Un conseil primordial : faites vos courses le ventre plein, vous serez moins tenté d'acheter des aliments inutiles.

Du point de vue nutritionnel, les produits à base de céréales complètes vous rassasieront et vous procureront une sensation de satiété plus importante. De plus, ils vous aideront à maintenir une glycémie stable. Quant aux aliments riches en sucre ou en graisse (biscuit, chocolat, gâteau apéritif, chips, etc.), consommez-les avec modération et, au maximum, une fois par jour, de préférence à la fin d'un repas. Achetez-les en petite quantité, cela évitera de dérapier lors des fringales et d'éviter une frustration supplémentaire à celle de l'arrêt du tabac. Astuces.

- **Remplacez les barres chocolatées (toujours très grasses et sucrées) par du chocolat noir ou au lait, un fruit ou une tranche de pain complet.** Ce dernier choix, plus riche en fibres alimentaires, sera plus rassasiant et donc plus satisfaisant.

- **Remplacez les crèmes desserts (souvent grasses et sucrées) par un laitage plus léger** comme un yaourt, un fromage blanc ou deux petits suisses. Si vous les choisissez nature, cela vous permettra de contrôler la quantité de sucre ajouté.

- Si vous êtes un(e) inconditionnel(le) des sodas ou des sirops, **optez pour les versions « light » ou allégées pour éviter le trop plein de sucre.**
- **Remplacez les biscuits salés et produits apéritifs (gras et très salés) par des bâtonnets de légumes, des crackers ou encore des grissini.**

### **Dans votre assiette**

Maintenant que vos courses intelligentes vous ont permis de faire le tri dans votre frigo et vos placards, posez-vous la question de l'organisation des repas. Il est conseillé, afin de répartir ses apports alimentaires, de prendre trois repas par jour. Vous éviterez ainsi les chutes de glycémie qui provoquent les fringales. A ces repas peuvent s'ajouter quelques petites collations. Petit tour d'horizon.

### **Petit déjeuner**

Reprenez l'habitude de savourer et de profiter du repas. Le petit déjeuner doit être un véritable moment de plaisir (pensez au petit déjeuner classique : pain, beurre, confiture et fruit/jus de fruit).

- Commencez par vous réhydrater avec une boisson chaude ou froide : eau, thé, café, infusion.
- Reconstituez vos réserves en sucre en choisissant du pain intégral, des biscottes complètes, du muesli sans sucre ajouté ou des flocons d'avoine par exemple.
- Faites le plein de vitamines en prenant un fruit entier (banane, kiwis, clémentines, pomme, poire, orange, etc.), ou un jus de fruits 100 % pur jus ou une compote sans sucre ajouté.
- Et si vous avez encore faim, n'hésitez pas à prendre un laitage : un verre de lait, un yaourt nature, une faisselle, un fromage blanc ou deux petits suisses.

### **Repas de midi et du soir**

Il serait préférable que le repas du soir soit moins copieux que celui de midi. Ils restent néanmoins de composition semblable, chaque repas se composerait au minimum :

- 1 farineux (pâtes, riz, pommes de terre, pain, etc.)
- 1 légume ou 1 fruit.
- 1 source de protéines (viande, poisson, œufs, légumineuses, fromage, ...)

Des crudités pourront également accompagner votre repas afin de lui apporter de la couleur. Vous bénéficierez en plus de leurs vitamines et de leurs fibres particulièrement rassasiantes. Si vous souhaitez terminer votre repas par une touche sucrée, pensez aux fruits frais, à un laitage (yaourt, fromage blanc) ou, de temps en temps, à un produit sucré. Une tisane aux fruits pourra répondre à vos envies de douceur.

### **Collation**

Si entre les repas vous ressentez la moindre sensation de faim, choisissez un fruit, un farineux (pain) ou un laitage (vous pouvez combiner deux de ces possibilités), cela vous évitera les fringales ou de trop manger pendant les repas.

### **Les substituts nicotiques, une aide efficace**

En plus de rendre plus confortable l'arrêt du tabac et de doubler (voire de tripler) les chances de réussite, les substituts nicotiques peuvent se révéler une aide précieuse pour contrôler votre poids.

En diffusant de la nicotine de manière lente et progressive, les substituts nicotiniques permettent d'éviter les hypoglycémies à l'origine des sensations de faim entre les repas. C'est pourquoi, si vous souhaitez mettre toutes les chances de votre côté pour limiter la prise de poids, nous vous conseillons de consulter votre médecin traitant, votre pharmacien ou encore un tabacologue. Ils vous aideront à choisir le substitut adapté à vos besoins.

Article rédigé par l'Antenne des Diététiciens Genevois (ADiGe)