NB anti-tobacco COALITION antitabac du N.-B.

Tobacco Free. Everyone. Everywhere.
Sans tabac. Pour tous. Partout.

Est-ce que je vais prendre du poids quand j'arrêterai de fumer?

Lorsqu'on arrête de fumer, les bienfaits pour la santé dépassent de loin les problèmes associés aux quelques kilos pris en cours de route. Par exemple, il faudrait que vous pesiez 40 kg (90 lb) de plus que votre poids santé recommandé pour que vos risques de développer une maladie du cœur soient les mêmes que ceux occasionnés par le tabagisme.

Après avoir arrêté de fumer, de nombreuses personnes ont un léger gain de poids pendant quelques mois parce que:

- la nicotine est un stimulant et elle accélère le métabolisme; lorsqu'on arrête de fumer, notre métabolisme retourne à la normale;
- la nicotine est un coupe-faim;
- les aliments goûtent et sentent meilleur après qu'on a arrêté de fumer, alors on risque de manger plus que d'habitude;
- on risque aussi d'utiliser la nourriture pour remplacer la cigarette et aider à maîtriser notre envie impérieuse de fumer.

Que puis-je faire pour maîtriser mes envies impérieuses?

- **Évitez de garder des aliments hypercaloriques et tentants dans la maison.** Ne les achetez pas. Ayez des collations santé à portée de la main et prêtes à manger.

- **Occupez votre bouche.** Buvez de l'eau, sucez une pastille à la menthe, mâchez de la gomme sans sucre ou mangez du maïs soufflé nature, des bâtonnets de légumes crus ou des fruits frais.

- **Créez de nouveaux indices.** Fumer une cigarette signale souvent la fin du repas. Créez un nouvel indice pour indiquer que le repas est fini en vous levant de la table, en vous brossant les dents, ou en allant faire de la marche.

- **Évitez l'alcool.** La consommation d'alcool est un facteur de risque du tabagisme. Il est préférable d'éviter l'alcool jusqu'à ce que vous ayez la certitude d'avoir dissocié alcool et cigarette.

HEPAC CSAAP
Healthy Eating Physical Activity Coalition of New Brunswick
Coalition pour une saine alimentation et l'activité physique au Nouveau-Brunswick

Que puis-je faire pour maintenir un poids santé après avoir cessé de fumer?

Mangez régulièrement. À partir du déjeuner, mangez toutes les trois ou quatre heures (trois repas et deux collations). Si vous sautez des repas, vous risquez de trop manger plus tard dans la journée et de devenir irritable. Il vous sera alors plus difficile de résister aux envies impérieuses.

Mangez une grande sélection d'aliments sains. Il vous faut une variété de nutriments pour maintenir une bonne santé, mais aucun aliment ne peut les fournir à lui seul. Le Guide alimentaire canadien peut vous aider à choisir une variété d'aliments sains, selon les portions recommandées, à partir des quatre groupes alimentaires.

Augmentez votre consommation de fruits et de légumes. Les fruits et les légumes sont remplis de vitamines, de fibres et d'antioxydants, tous reconnus pour leur capacité à prévenir et à combattre la maladie. Mangez au moins un légume ou fruit à chaque repas et à chaque collation afin d'obtenir les 7 à 10 portions recommandées chaque jour.

Mangez des repas équilibrés. Remplissez la moitié de votre assiette de légumes, le quart d'une source de protéines maigres et l'autre quart d'une source de glucides riches en fibre.

Optez pour des aliments à faible teneur en matière grasse. Les régimes riches en gras ont aussi tendance à être riches en calories. Pour réduire votre apport en matière grasse, essayez le lait écrémé, 1 % ou 2 %, choisissez des yogourts et des fromages à faible teneur en gras et mangez des viandes maigres. N'oubliez pas aussi d'enlever l'excédent de gras de la viande.

Augmentez votre apport en fibre. Un régime à haute teneur en fibre peut contribuer à assouvir l'appétit, à créer une sensation de rassasiement et à réduire le risque de développer une maladie du cœur et le diabète, entre autres. Augmentez votre apport en fibre en mangeant des légumes, des fruits, des fèves, des lentilles et des grains entiers comme le riz brun, l'avoine, les pains à grains entiers et les pâtes de blé entier.

Planifiez vos repas et vos collations. Si vous planifiez vos repas et vos collations à l'avance, vous aurez davantage tendance à bien manger.

Choisissez des collations santé. Les collations santé aident à prévenir les excès à l'heure des repas. Voici quelques possibilités simples et saines : légumes crus, fruits, yogourts à faible teneur en gras, craquelins et céréales de grains entiers, œufs à la coque, lait blanc ou au chocolat et noix à faible teneur en matière grasse, graines de citrouille ou de tournesol.

Buvez beaucoup de liquide. Boire beaucoup d'eau chaque jour contribue au maintien d'une bonne santé, coupe l'appétit et aide à remplacer les boissons hypercaloriques et celles qui contiennent de la caféine.

Soyez actif. Pour obtenir des bienfaits pour la santé, il faut être actif pendant 30 à 60 minutes tous les jours. Marcher, faire du vélo, jardiner ou monter les escaliers sont des exemples d'activités physiques que vous pouvez intégrer à votre quotidien. Qui plus est, la recherche a montré que l'activité physique contribue à calmer les envies.

Pour en savoir plus, veuillez consulter les sites suivants:

Coalition antitabac du Nouveau-Brunswick: www.nbatc.ca

Coalition pour une saine alimentation et l'activité physique au Nouveau-Brunswick: www.csaap.ca

Téléassistance pour fumeurs: www.teleassistancepourfumeurs.ca/fr/default.aspx

Les diététistes du Canada: www.dietetistes.ca

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien: www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php