

**TABAC** Renoncer à la cigarette peut aller de pair avec une prise de poids. Une bonne préparation améliore les chances de succès et limite les effets sur la balance.

La peur de grossir peut freiner certains fumeurs qui envisagent la fin de leur relation avec le tabac. «C'est vrai. L'arrêt du tabac s'associe à une diminution des dépenses énergétiques et à une réduction du sentiment de satiété. Cela peut mener à une prise de poids. On parle en moyenne de 2 à 4,5 kilos», relève la doctoresse Arlette Closuit, tabacologue et médecin de référence au CIPRET Valais. Une bonne préparation alliée à une recherche d'un nouvel équilibre peuvent limiter la prise de poids. D'ailleurs, un quart des ex-fumeurs ne prennent pas du tout de poids. «Ce n'est donc pas une fatalité et surtout, les bénéfices de l'arrêt du tabac, notamment cardiovasculaires, sont supérieurs aux effets négatifs des éventuels kilos pris.»



**Les bénéfices de l'arrêt du tabac sont supérieurs aux kilos pris.**

DR<sup>h.c.</sup> ARLETTE CLOSUIT  
TABACOLOGUE

#### PRÉPARER SES STRATÉGIES

Pour commencer, il est utile de voir quels contextes sont associés au tabac et quelles stratégies pourraient être adoptées. «Face au stress, par exemple, la personne peut se demander ce qu'elle pourrait mettre en place. Cela pourrait être une activité physique plaisante (marcher 30 minutes) ou alors de la méditation ou de la re-



#### QUELQUES ASTUCES POUR LIMITER L'ENVIE DE GRIGNOTER

- se brosser les dents après chaque repas
- bouger davantage
- se préparer ses collations pour la journée
- changer ses habitudes en lien avec la cigarette et trouver des stratégies
- utiliser des substituts de nicotine

## ARRÊTER DE FUMER ET LIMITER LA PRISE DE POIDS

PAR LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH

laxation. Comment les émotions ou les préoccupations pourraient-elles être exprimées alors qu'elles sont souvent réprimées avec le tabagisme? Certains utiliseront la parole, l'écriture ou la création artistique tandis que d'autres bénéficieront de l'hypnose ou de l'acupuncture», explique la tabacologue. Chacun doit trouver les outils qui lui conviennent. Plus l'arrêt du tabac est confortable, plus le risque de prendre du poids diminue. «C'est pour cela qu'il ne faut pas hésiter à recourir à une aide médicamenteuse pour les premiers mois de sevrage», conseille la doctoresse Closuit.

Par exemple, les substituts de nicotine (pachs, gommes, inhalateurs,...), conseillés par le pharmacien, atténuent le risque de prendre du poids et doublent les taux de réussite d'arrêt du tabac. Après trois mois de sevrage, la dépendance physique disparaît et le risque de fringales s'atténue.

#### GÉRER SON COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

Pour certaines personnes, la compensation de la cigarette se fait par la nourriture. «Les émotions négatives, l'anxiété peuvent générer une sorte de «faim psychologique» qui favorise le grignotage. Auparavant

la personne y répondait avec une cigarette. Il est alors judicieux d'associer progressivement rééquilibrage émotionnel et alimentaire», précise la tabacologue.

«Je propose à mes patients de noter pendant une journée tout ce qu'ils mangent. Ils peuvent ainsi prendre conscience de leurs automatismes. Ils peuvent voir s'ils mangent par faim ou pour combler une émotion», explique Laurence Bridel, diététicienne diplômée (ASDD BSC nutrition et diététique). Cet exercice permet d'identifier son mode de fonctionnement.

Parfois, l'envie de manger est irrésistible. «Dans ce cas, il faut se dire que tout n'est pas perdu! Toutefois, il est important de cadrer ce moment. Je propose à la personne de s'installer à table. Il faut préparer une portion de l'aliment qui nous fait envie et le manger en mode dégustation», conseille la diététicienne. Parfois, il faut accepter de vivre un moment d'inconfort. «La personne peut se donner 5 ou 10 minutes avant de s'installer pour manger. Ce laps de temps peut suffire pour faire disparaître l'émotion qui nous envahit.

Cela peut faire passer l'envie de manger. Entre-temps, il faut trouver une petite activité plaisante à faire pour s'occuper l'esprit», recommande Laurence Bridel.

Enfin, rappelons qu'il est important de maintenir des repas équilibrés. La personne n'a pas besoin de restreindre ses repas. Par contre, elle peut se motiver à bouger davantage. Si la situation est trop difficile à gérer, il est important de se faire accompagner par une diététicienne. Et la doctoresse Closuit de terminer sur un message encourageant: «De nombreux patients se sentent capables de se lancer de nouveaux défis après avoir arrêté de fumer. Bien souvent, d'ailleurs, ils ressentent le besoin de rééquilibrer leur alimentation dans un deuxième temps.»

Plus d'infos sous:  
[www.cipretvalais.ch](http://www.cipretvalais.ch)  
[www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)



**SANTE.LENOUVELLISTE.CH**  
NOS DOSSIERS SANTÉ

#### EN BREF

##### APPRENTIS

#### Une vie sans fumée

Une personne n'ayant jamais fumé à 18 ans a environ 90% de chance de ne jamais commencer. Le CIPRET Valais, centre d'information pour la prévention du tabagisme, veut valoriser la vie sans tabac auprès des jeunes. C'est pourquoi le concours Apprentissage sans tabac reprend cette année encore. Les apprentis intéressés s'engagent à ne pas consommer de tabac (cigarettes, chicha, joints, snus, snuff, etc.) durant une année complète de formation. Un tirage au sort désignera les vainqueurs. Ils



pourront gagner un week-end à Europa Park pour deux personnes, trois bons Tickets corner ou encore de l'argent en cash (trois fois 100 francs). La prévention s'oriente davantage auprès des apprentis. Des études montrent qu'ils sont plus nombreux que leurs collègues étudiants à entrer en consommation. Enfin, sachez que le photomaton Smokefree se balade actuellement en Valais dans les centres de formation pour les apprentis. Il permet de se rendre compte des effets du tabac sur la peau.

Plus d'infos:  
[www.apprentissage-sans-tabac.ch](http://www.apprentissage-sans-tabac.ch)

#### PROCHES-AIDANTS

#### Une ligne d'écoute

L'association proches aidants Valais a lancé une ligne téléphonique d'écoute et d'aide pour soutenir les personnes concernées. Les proches aidants pourront trouver de l'écoute et du soutien. Une consultante en psycho-éducation répond aux appels. Elle pourra donner des conseils et des pistes adaptés à la situation pour améliorer le quotidien du proche aidant. Cette ligne téléphonique sera ouverte les 11, 18 et 25 octobre de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 17 h au 027 321 28 28. La ligne est actuellement en phase de test. Si la période d'essai est concluante, elle pourrait perdurer.

Plus d'infos:  
[www.proches-aidants-valais.ch](http://www.proches-aidants-valais.ch)

#### GESTION DE SON POIDS

#### ÉVITER LES GRIGNOTAGES

«Avoir une alimentation équilibrée et une structure de repas (2-3 repas principaux et des collations si besoin) va permettre d'éviter les grignotages», souligne Laurence Bridel, diététicienne diplômée (ASDD BSC nutrition et diététique). «L'envie de grignoter peut également survenir si l'on ne prend pas de petit-déjeuner. C'est fréquent chez les fumeurs qui ont ainsi un manque d'apports en protéines et en glucides lents le matin. En cessant de fumer, l'envie de déjeuner reviendra progressivement

et réduira les fringales», note la doctoresse Closuit, tabacologue. Rappelons enfin que l'arrêt du tabac a ses avantages puisqu'il permet le réveil des sens. «L'odorat et le goût s'améliorent rapidement. Les anciens fumeurs peuvent redécouvrir toute la palette des saveurs. Je les invite à profiter de ce moment pour déguster en toute conscience les aliments», conclut Laurence Bridel, diététicienne diplômée (ASDD BSC nutrition et diététique).