

## › ET SURTOUT NE SAUTEZ PAS DE REPAS !

Le fait de sauter des repas fait en sorte que votre métabolisme a tendance à faire des réserves, donc à stocker des graisses. En plus, le saut de repas garantit le grignotage, pour compenser.

Au bout de quelques jours, vous respirerez plus facilement. Vous vous sentirez plus en forme. Autant en profiter **pour reprendre ou commencer un sport**. Les calories qui s'envolaient sous l'effet de la nicotine peuvent être utilisées pour une activité sportive.

Bonne réalisation!

**Consultations sur rendez-vous avec une diététicienne au Centre Médical - CHL Eich :**

Tél : 4411 8152



## SERVICE DE PNEUMOLOGIE

Pour vous aider à arrêter, n'hésitez pas à en parler à votre médecin et à vos infirmières au CHL. Ils sont à votre écoute et souhaitent voir diminuer le nombre de fumeurs. Ils peuvent vous aider directement ou faire appel à une équipe spécialisée au CHL. Les substituts nicotiniques (patches, gommes, tablettes à sucer,...) et des médicaments sur prescription médicale aident à supporter le syndrome de manque et à vaincre le tabagisme. La prise de poids n'est pas inéluctable. Vous pouvez aussi vous adresser à la :

### Consultation de sevrage tabagique

Tél : 4411 8720  
tabac.stop@chl.lu

Une équipe spécialisée de médecins et d'infirmières peuvent vous aider à élaborer et à mettre en place votre projet d'arrêt du tabac.

Flyer Arrêt tabac = Prise de poids ? Août 2016

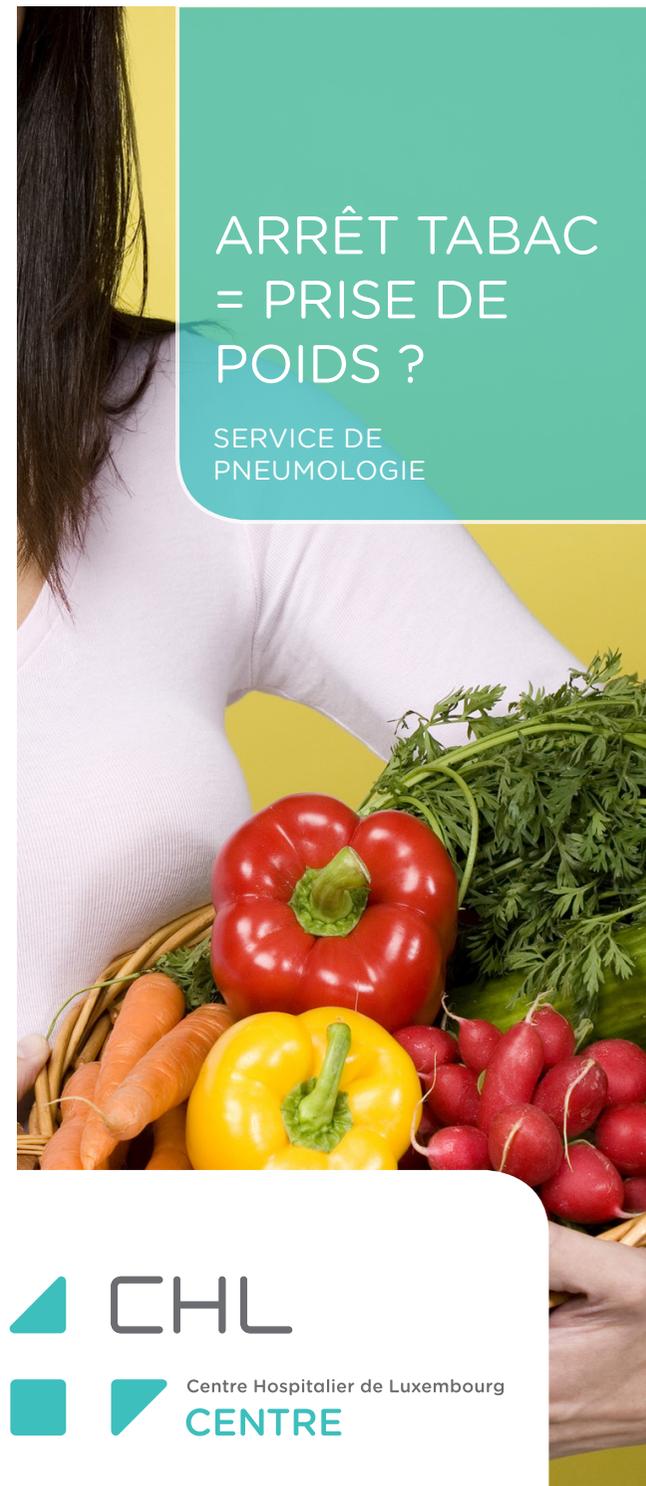


Centre Hospitalier de Luxembourg  
**CENTRE**

CHL Centre  
4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg  
Tél : +352 44 11 11 Fax : +352 45 87 62 [www.chl.lu](http://www.chl.lu)

## ARRÊT TABAC = PRISE DE POIDS ?

SERVICE DE  
PNEUMOLOGIE



Centre Hospitalier de Luxembourg  
**CENTRE**

# ARRÊT TABAC = PRISE DE POIDS ?



## › NON, PAS FORCÉMENT !

On estime, qu'en moyenne la prise de poids est de 3,8 kg pour les femmes, et de 2,8 kg pour les hommes lors de l'arrêt du tabac. Mais ce n'est pas une fatalité : **30 % de ceux qui arrêtent ne prennent pas un gramme.**

Il ne faut surtout pas s'arrêter de manger, mais manger bien et profiter de ce moment de changement d'habitudes pour adopter une meilleure hygiène alimentaire.

Mieux manger du point de vue diététique, ce n'est pas se priver. C'est juste se nourrir de manière plus équilibrée et plus saine. Cela va complètement dans la même logique que l'arrêt du tabac.

L'une des causes de rechute à fumer... est la prise de poids. Un argument de plus pour bien cadrer et bien gérer le problème dès le départ. Prenez éventuellement contact avec une diététicienne, qui pourra vous aider dans le choix alimentaire, surtout si vous avez tendance à prendre du poids.

Contrairement à ce que l'on peut imaginer, le moment de l'arrêt du tabac est un bon moment pour modifier son alimentation, parce qu'à l'arrêt de la cigarette, on retrouve assez rapidement le goût et l'odorat. C'est donc l'occasion de mettre du plaisir dans son assiette.

## › QUELQUES PETITS CONSEILS POUR PRÉVENIR UNE PRISE DE POIDS

Dans les jours qui précèdent l'arrêt, réduisez votre consommation de thé, de café et d'alcool, et commencez à intégrer la marche à vos activités quotidiennes.

### Attention au vin et aux apéritifs !

Ils apportent beaucoup de calories et donnent envie de fumer. Cela dit, il vaut mieux un petit verre de vin, si vous allez chez des amis qu'une grosse frustration qui risque de vous faire rechuter.

### Lâchez-vous sur les épices.

Il faut que ce soit bon et beau dans votre assiette. Découvrez des saveurs nouvelles : l'origan, l'aneth, le thym, le basilic, mais aussi le safran, le poivre, le curry et le paprika.

### Récompensez-vous.

Manger, cela fait plaisir. Faites en sorte que ce soit beau en plus. Au lieu de grignoter votre fruit sur un coin de table, prenez le temps de vous préparer une belle salade de fruits, colorée et parfumée. Décorez vos assiettes de salade et de crudités.

### Évitez de stocker des plats tout faits dans votre frigo.

Choisissez des fruits et légumes de saison et des viandes et poissons frais, que vous accompagnez de pommes de terre, pâtes ou riz.

Et si l'envie vous prend trop forte de grignoter, alors mangez des fruits ou des carottes, des tomates, du fenouil ou des radis. **Mais, cela se prévoit !**

Si vous n'avez que des petits gâteaux chez vous, ce sont eux que vous mangerez en cas de fringale.

### Anticipez !

Préparez vos bâtonnets de carottes dans votre frigo pour piocher dedans quand vous aurez un petit creux.

Prenez éventuellement recours aux chewing-gums sans sucre et hydratez-vous bien avec de l'eau plate ou pétillante.