



# Comment ne pas prendre du poids?

**84 % des personnes vont prendre du poids après l'arrêt du tabac. Une prise de poids modérée qu'il est possible d'éviter avec quelques mesures simples de prévention.**

La prise de poids n'est pas inéluctable: 1 an après avoir arrêté de fumer, un quart des ex-fumeurs aura pris moins d'un kilo, ou aura maigri, tandis qu'un quart aura pris plus de 10 kilos. Mais il faut savoir que la prise de poids se fait principalement les 3 premiers mois, pour arriver à une moyenne au bout d'un an de 4,7 kilos.

## Quand les hormones s'en mêlent

Un surpoids que l'on explique notamment par des modifications hormonales. En effet à l'arrêt du tabac, la sécrétion d'insuline, plus basse pendant la période de tabagisme, revient à la normale. Rappelons que l'insuline favorise le stockage des graisses dans les cellules et donc la prise de poids. Indépendamment de l'effet sur l'insuline, l'arrêt du tabac provoque également une « lipogénèse » accrue. En d'autres termes, une synthèse plus importante de graisse qui va réclamer une alimentation quantitativement plus importante: l'ex-fumeur va avoir plus faim et consommer 200 à 300 calories de plus par jour. Mais tout rentre dans l'ordre en général 6 mois après l'arrêt.

## Un peu de sport...

Quelques mesures de prévention permettent de maîtriser cette prise de poids. Pratiquer une activité physique régulière permet d'augmenter la dépense calorique, qui va se prolonger également lors du repos. Au repos, un sportif brûle environ 200 calories de plus qu'un sédentaire. 3 séances hebdomadaires de 45 minutes, en endurance (course à pied, vélo, natation...), sont suffisantes pour maintenir son poids de départ. En fonction de son âge, et notamment après 40 ans, il est recommandé de faire un point avec son médecin traitant avant de reprendre une activité sportive.

À défaut de sport, la marche à pied quotidienne à bonne vitesse pendant 30 minutes, les travaux ménagers, le jardinage et le bricolage permettent une dépense énergétique appréciable.

## ... Et un régime alimentaire adapté

Pour perdre du poids et/ou ne pas en prendre, il faut équilibrer la balance énergétique. Ce qui signifie que les apports caloriques alimentaires doivent être inférieurs à la dépense énergétique générée par l'activité physique. Un petit régime alimentaire est donc nécessaire: limiter la consommation d'aliments riches en graisses (plats en sauce, frites, viandes rouges, produits lactés, charcuteries...) ou en sucres rapides (pâtisseries, bonbons, barres chocolatées...) et diminuer la consommation d'alcool et de sodas.

### Source:

« Weight gain in smokers after quitting cigarettes: meta-analysis » par Henri-Jean Aubin, Amanda Farley, Deborah Lycett, Pierre Lahmek, Paul Aveyard - Méta-analyse franco-britannique, parue dans le British Medical Journal le 10 juillet 2012



Plus d'informations sur [www.lasantegagnelentreprise.fr](http://www.lasantegagnelentreprise.fr)



**Harmonie mutuelle**

GRUPE **vyv**

