

Craignez-vous de prendre du poids si vous arrêtez de fumer?

Parfois, l'arrêt du tabac s'accompagne d'une prise de poids. Cela peut s'expliquer par les raisons suivantes: Les personnes qui cessent de fumer consomment souvent davantage de confiseries et autres friandises très caloriques pour s'occuper la bouche. De plus, après l'arrêt du tabac, le goût et l'odorat s'affinent, les aliments semblent avoir meilleur goût et l'envie de manger de bonnes choses aiguise l'appétit. Par ailleurs, la prise de nicotine a pour effet de modifier le métabolisme. En arrêtant de fumer, on brûle ainsi environ 200 kilocalories de moins qu'auparavant. Mais tous ces facteurs ne signifient par forcément que l'on va prendre du poids et les bénéfices découlant de l'arrêt du tabac sont de toutes façons largement plus importants que les effets indésirables liés à une éventuelle prise de poids.

Vous pouvez être fier de vouloir arrêter de fumer ou de l'avoir même déjà fait. Armez-vous de patience, car il faut beaucoup de temps pour se débarrasser d'une très vieille habitude sans en prendre une autre, aussi mauvaise, pour compenser.

Il est donc très important que vous réfléchissiez à ce que vous pourrez faire au lieu de fumer. Les astuces suivantes vous permettront de remplacer la cigarette ou tout du moins de réduire l'envie de fumer. Dans le même temps, elles vous empêcheront de prendre du poids.

## Alternatives au tabac et conseils pour stabiliser son poids

1. Prenez de temps à autre quelque chose qui a un goût fort, p. ex. un chewing-gum à la menthe ou un bonbon rafraîchissant.
2. Ne mangez pas de confiseries: optez plutôt pour des légumes ou des fruits.
3. Buvez régulièrement de l'eau ou des infusions non sucrées. Évitez les boissons sucrées.
4. Trouvez de nouvelles habitudes qui vous font plaisir pendant les pauses, p. ex. écouter de la musique, lire, faire une promenade ou boire un café ou un thé.
5. Faire du sport permet de libérer les «hormones du bonheur» dans le cerveau, ce qui diminue l'envie de fumer. En outre, l'activité sportive permet de dépenser des calories.
6. Au lieu de fumer une cigarette en attendant le bus ou le tram, marchez jusqu'à l'arrêt suivant. Quelques brefs exercices quotidiens permettent également de lutter contre la prise de poids et tout en améliorant la sensation de bien-être.

### Arrêter de fumer sans prendre du poids



7. Écrivez un SMS à vos proches au lieu de fumer une cigarette.
8. Brossez-vous les dents après les repas: cela peut également faire disparaître l'envie d'une cigarette ou de confiseries.
9. Le coach Coop en ligne peut également vous aider à ne pas prendre de poids. Cette option vous donne la possibilité d'échanger avec d'autres personnes. Pour en savoir plus: [www.coopcoach.ch](http://www.coopcoach.ch)

### Pour toute information:

Pour toute question sur les produits Coop, **Coop Info Service** se tient à votre disposition:

**Coop Info Service**

Case postale 2550  
4002 Bâle

Téléphone 0848 888 444  
[www.coop.ch](http://www.coop.ch)



Pour votre alimentation et votre bien-être, faites le plein d'idées et d'informations en vous abonnant à notre newsletter spéciale alimentation:  
[www.coop.ch/newsletter](http://www.coop.ch/newsletter)