

Tabac & Alimentation

Aude Dillis

Diététicienne - Tabacologue

Je
souhaite
arrêter de
fumer
mais ...

- Chez beaucoup de personnes, la peur de prendre du poids lors du sevrage est un obstacle majeur surtout chez les femmes.
- Et la prise de poids est un facteur important de rechute.

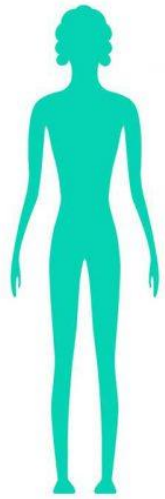
Pourquoi?

- IMC (rapport poids/taille) en Moyenne plus bas chez les fumeurs que chez les non-
 - A l'arrêt en Moyenne + 2kg500
 - Poids qu'ils auraient dû faire si ils n'avaient jamais fumé
- Pourquoi ?
 - La nicotine :
 - Augmente la lipolyse
 - Diminue l'appétit

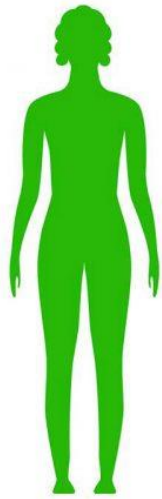


IMC : Indice de masse corporelle

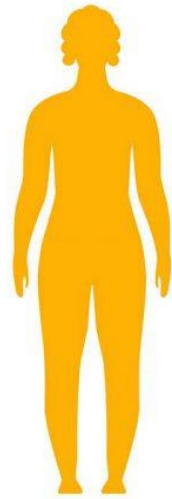
IMC = INDICE DE MASSE CORPORELLE
CALCUL : POIDS EN KG / TAILLE EN M²



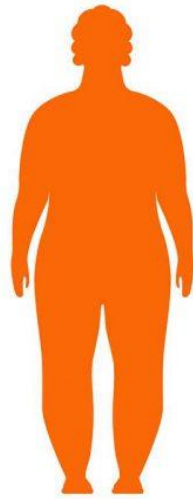
<18,5
SOUS-POIDS



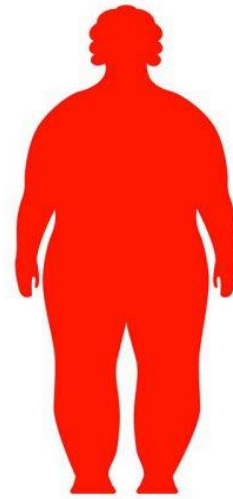
18,5-24,9
NORMAL



25-29,9
SURPOIDS



30-34,9
OBÉSITÉ



35<
OBÉSITÉ SÉVÈRE



L'exemple de Marie

Marie à 1m65
et 63kg

$$63 / (1,65 \times 1,65) \\ = 23 \text{kg/m}^2$$

→ Marie à un IMC
dans la norme



Comment?



- Le Belge mange mal, c'est-à-dire qu'elle ne respecte pas les principes d'une alimentation équilibrée.
- On constate une alimentation trop riche :
 - en protéines, en lipides (notamment saturés et trans), en glucides simples et en alcool.
- Pas assez riches :
 - en glucides complexes, en fibres alimentaire...
- Ce type de consommation contribue au surpoids, à l'obésité et au risque cardiovasculaire.

Comment?

- Le fumeur a tendance à aggraver la situation en consommant les nutriments incriminés en plus grandes quantités et ainsi, en plus de la qualité de son alimentation, il augmente les risques de par la quantité d'énergie supplémentaire que cela engendre.
- Lorsqu'il cesse de fumer ses habitudes alimentaires ne changent pas, bien au contraire.
 - Il reprend GOUT à l'alimentation
- De plus, il n'est plus aidé par la nicotine pour ses dépenses énergétiques ce qui lui garantit une prise de poids.



Mais encore ?

- La disparition de la dépense énergétique induite par la nicotine explique environ 40% de la prise de poids. Les 60% restants proviennent de l'augmentation de la prise alimentaire.
- En d'autres termes, à l'arrêt du tabac :
 - la diminution des dépenses énergétiques est estimée à 200 calories par jour chez un sujet modérément actif.
 - l'augmentation de la prise alimentaire, elle se situe autour des 300 calories.

C'est donc contre un excédent quotidien de près de 500 calories que certains ex-fumeurs vont devoir lutter.

OR
+ 100* kcal Quotidien
=
+ 2kg sur 1 an

*+ 36 500kcal

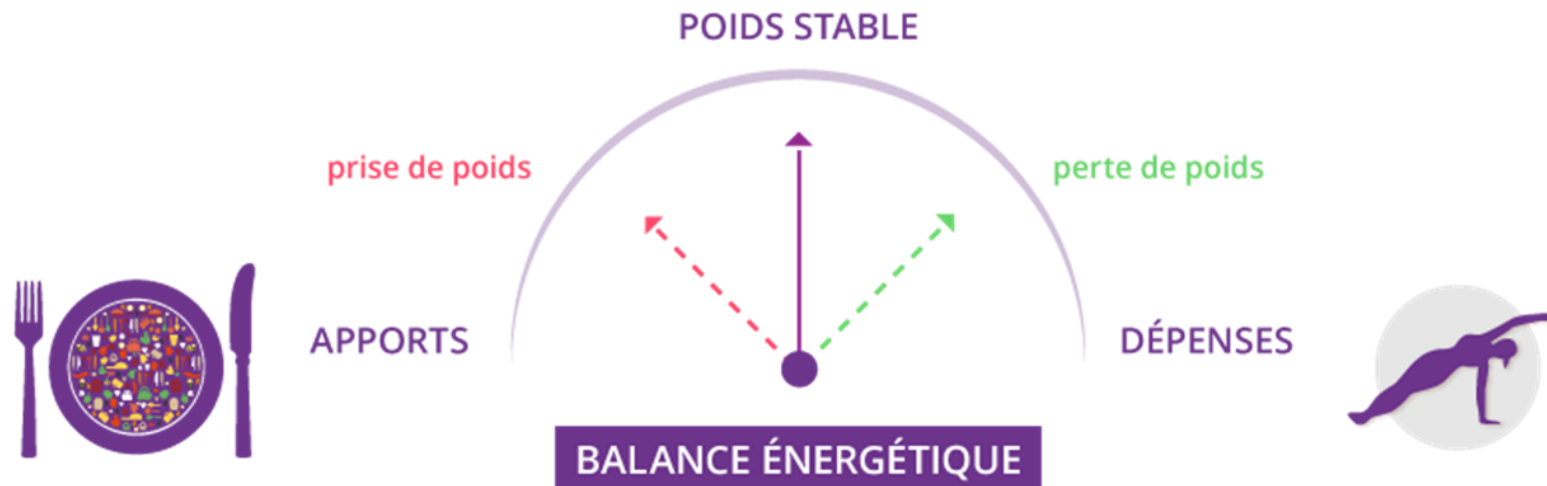


De plus...

- L'arrêt du tabac est frustrant et augmente l'appétit. Les fringales fréquentes s'accompagnent de pulsions sucrées.
- Les portions de repas sont plus grandes, le grignotage s'installe à chaque envie de cigarette, accentué par l'usage retrouvé du goût et de l'odeur.



Balance énergétique



Solution 1ère partie

- Rééquilibrer son alimentation :
 - 3 repas par jour
 - Collations si nécessaire
 - Plaisir & Satiété
 - Récupérer en qualité





Chaque jour :

min 125g de produits céréaliers complets

250g de légumes & 300g de fruits

20g de fruits à coques

Max 125g de viande maigre par jour



Un fois par semaine : légumineuses



Moins de sel

Moins de viande rouge

Moins de charcuterie

Aliments Ultra-transformés

Solution 2^{ème} partie

- Augmenter sa dépense énergétique
 - Plus de pas – Au moins 6000 pas par jour

Poids	60kg		70kg		80kg		90kg	
Sexe	Femme	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme
Kcal	192	204	222	240	267	280	301	316

- Autres activités



*Et pourquoi pas un peu les deux
Rééquilibrer son alimentation sans se frustrer
&
bouger un peu plus*



On en parle ?



www.aude-dillis-dieteticienne.be



Aude Dillis – Diëticienne



[audrey.diets.and.lifestyle](https://www.instagram.com/audrey.diets.and.lifestyle)