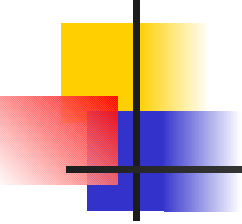


Alimentation et tabac

Le rôle du tabac dans la régulation du poids

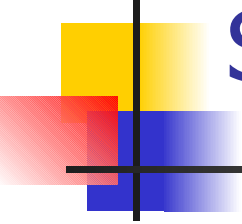
Les modifications à l'arrêt de la cigarette

Les conseils (TCC) pour ne pas prendre de poids



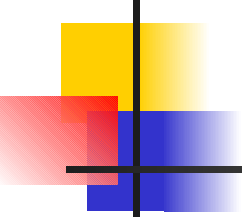
Les constatations

- **A âge égal, sexe et conditions sociales identiques**
 - **le fumeur pèse 3 à 5 kilo de moins que le non fumeur ; or**
 - **les apports énergétiques du fumeur sont supérieurs à ceux du non fumeur ;**
 - **les dépenses de repos sont voisines ;**
 - **mais les dépenses à l'exercice du fumeur sont supérieures à celles du non-fumeur.**



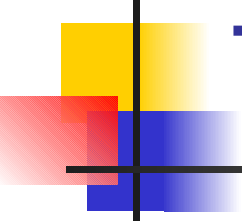
Sur le plan du métabolisme quotidien

- La nicotine augmente de 12 % les dépenses énergétiques à l'effort.
 - un fumeur dépense en moyenne 200 Kcal par jour de plus que le non fumeur.
- la nicotine accélère le transit intestinal, et diminue le stockage des graisses dans l'organisme.
 - la masse grasse du fumeur est donc inférieure à celle d'un non fumeur.



L'alimentation du fumeur

- Le fumeur préfère un certain type d'aliments, viandes grasses riches en graisses saturées.
- Il resale volontiers les plats: l'adjonction de sel modifie le coefficient de partage des lipides et favorise l'explosion des odeurs. (*Or le fumeur souffre sans en avoir conscience d'une perte de goût semblable à celle observée chez des malades atteints de troubles vasculaires cérébraux.*) (Professeur J. Louis Sylvestre)
- Il délaisse certains aliments comme les légumes, les fruits, les sources de fibres.



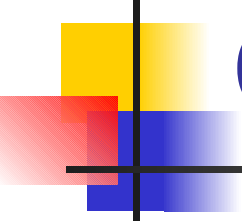
Tabac et rythme des repas

Le fumeur saute volontiers des repas,
concentre tout son apport calorique en
un à 2 repas par jour.

Et le poids... si j'arrête de fumer?

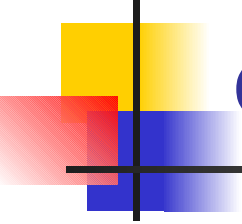
- **Les raisons pour prendre du poids:**
 - La cigarette est utilisée comme coupe faim
 - La nicotine augmente les dépenses en calories
 - On compense l'envie de cigarettes en grignotant





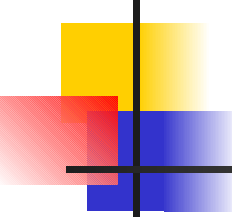
Conséquences du tabagisme

- **La diminution de la dépense énergétique chez le non fumeur entraîne une prise:**
 - **de poids de 100 à 150g par jour**
 - **pendant une période variable de 1 à 2 mois dans la mesure où il ne modifie pas son alimentation et où il ne fait pas d'exercice physique**



Comportements et arrêt de la cigarette

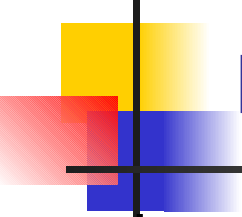
- Compensation du manque de nicotine par la nourriture (au niveau du paléocortex)
- L'aliment vient à la place de la cigarette pour entraîner la satiété et le manque de plaisir.
- Le grignotage d'aliments riches en sucre et en lipides, comme le chocolat, fait partie des compensations comportementales que le fumeur s'octroie.



Phénomènes neurobiologiques

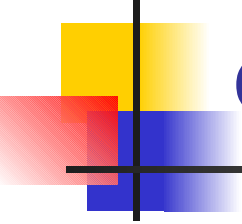
Modification du goût pour le salé vers le sucré.

- Le sucre joue son rôle de précurseur de la sérotonine.
- Au moment du sevrage, le besoin en sérotonine augmente induisant la prise de sucre (GRUNBERG 1984)
(La nicotine agirait sur l'absorption des aliments énergétiques en décroissant l'appétence pour les aliments sucrés ou riches en hydrates de carbone).



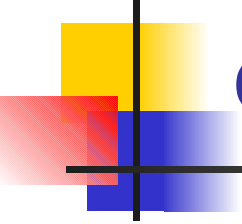
Quels sont les fumeurs qui risquent de prendre du poids

- Les fumeurs qui ont déjà un surpoids
- Ceux qui ont de grandes variations de poids de plus de 5 kilos
- Ceux qui pour maintenir leur poids font des régimes stricts
- Ceux qui sautent des repas, qui mangent vite
- Ceux qui mangent peu de légumes verts et peu de fruits
- Ceux qui sont plus attirés par les plats en sauce, les frites, l'alcool.
- Ceux qui ne font aucun exercice physique
- Ceux qui sont en sous-poids.
- Ceux qui ont une consommation d'alcool importante



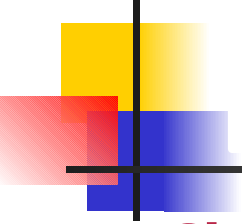
Analyses fonctionnelles des comportements boulimiques

- Restrictions:
 - Frustration vis-à-vis de la cigarette
 - Restriction alimentaire au moment du sevrage
- Obsession d'un manque
 - De la cigarette
 - Manque de plaisir



Analyses fonctionnelles des comportements boulimiques

- La crise:
 - Après un moment de tension pénible
 - Anxiété
 - Brève sensation de plaisir
 - Culpabilisation



Le cercle vicieux

Situation déclenchante:
retour du travail; les
enfants me réclament

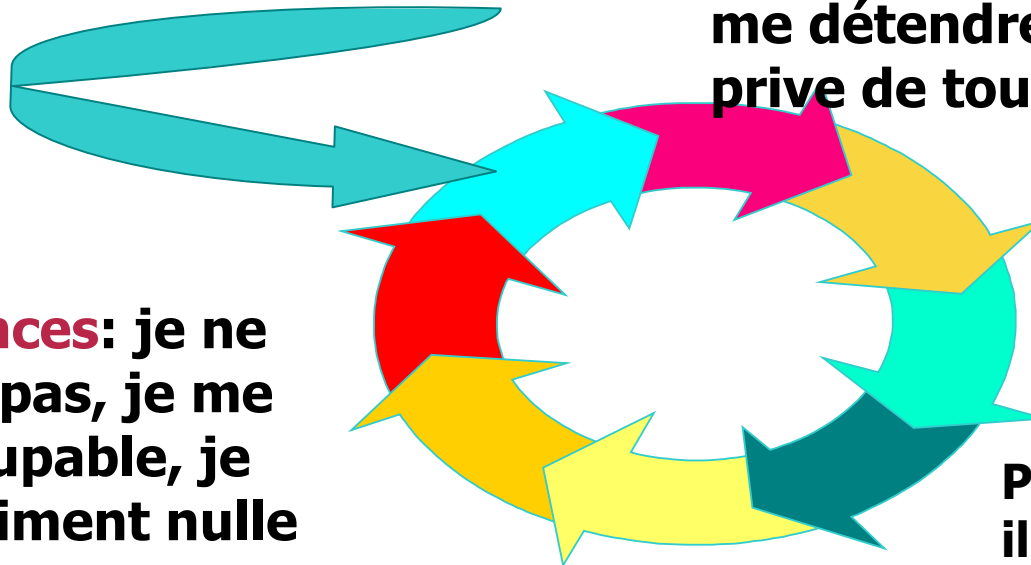
Pensées: je n'est même
pas une cigarette pour
me détendre. Je me
prive de tout

Conséquences: je ne
devrais pas, je me
sens coupable, je
suis vraiment nulle

Emotions: colère

Pensées couvertes:
il me faut quelque
chose

Comportement: j'ouvre le
placard et j'avale les mars

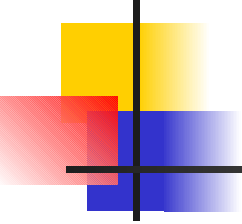




Charles de Castelbajac

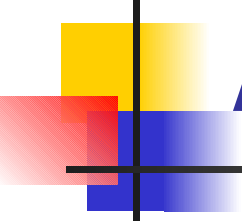


Givenchy



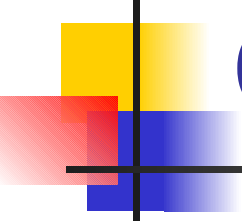
La compensation alimentaire

- Iris, (48 ans) lors de la 2ème consultation de suivi se plaint de se jeter sur le chocolat
- Elle avait annoncé si je prends un kilo je re fume
- Elle pesait au moment du sevrage 56 kilos pour 1,68
- Elle sautait fréquemment des repas pour garder la ligne.



Analyse fonctionnelle d'Iris

- Pour plaire je n'ai que ma silhouette de jeune fille
- Puisque je risque de grossir en arrêtant de fumer, je vais faire un régime draconien et faire une heure de cardio gym tous les jours
- Hypoglycémie, carence alimentaire, hypotension
- Impulsions irrésistibles de manger
- Prise d'un plaquette de chocolat



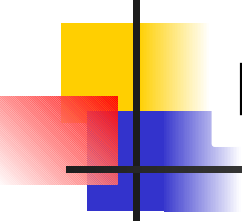
Comment aborder le problème

- Dominer la crise
- Retrouver des repères
- Manger de manière satisfaisante
- Maintenir ses acquis

Comment aborder le problème

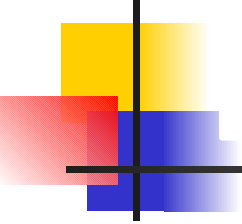
- Retrouver des repères
 - Autres moyens de plaire que sa silhouette faire la liste (yeux, aimable et souriante, aime à rendre service...)
 - Noter chaque compliment qu'elle recevait
- Manger de façon satisfaisante
 - Pour le plaisir du goût et garder une peau ferme et des muscles





Suivi d'une future ex fumeuse risque: la prise de poids

- Madame C.O, 48 ans, femme de ménage, a arrêté de fumer depuis 3 semaines et pris 2, 4 kilos.
- Résumé des premières consultations:
 - Fumait 30 gauloises par jour
 - Test de Fagerström: 5
 - HAD: A =5, D =6
 - Consommation d'alcool régulière excessive, 12 cafés par jour
 - Prise de 12 kilos, en 6 mois, lors d'un arrêt de tabac de 6 mois
 - Poids actuel: 62, kilos/155 cm
 - Traitement: Patch 21 mg, sympavagol, atararax



Suivi d'une future ex fumeuse risque: la prise de poids

L'envie de cigarette survient en fin de repas

- Analyse fonctionnelle:
 - Situation: la fin du repas approche
 - Emotion: je me sens frustrée
 - Pensée: Je vais me refuser une cigarette
 - Comportement: Je vais continuer à manger
 - Anticipation: Je vais retarder le moment de manque

Pas de grignotage

Suivi d'une future ex fumeuse risque: la prise de poids

- A partir de l'analyse fonctionnelle construction d'un cercle vicieux:

Avant la fin du repas,
je sais que je vais
devoir me priver de la
cigarette

Sentiment de
frustration

sentiment d'échec:
prise de poids

Que je comble en
mangeant

AM Clauzel

