



CLAIRE DORAY

diététicienne-tabacologue

Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

Préface de Sybille Montignac

J'arrête de fumer **SANS GROSSIR**

**MON PROGRAMME
EN 6 SEMAINES**

LEDUC 

Vous souhaitez arrêter de fumer mais vous avez peur de grossir ?

Grâce à la méthode de Claire Doray, diététicienne-tabacologue, prendre du poids à l'arrêt de la cigarette n'est plus une fatalité !

- **Toutes les clés pour comprendre les mécanismes complexes de votre addiction** et les liens étroits entre tabagisme et poids afin de reprendre le contrôle.
- **Les 10 règles d'or alimentaires pour éviter la prise de poids à l'arrêt du tabac.**
- **Des menus types** et des astuces faciles pour composer des assiettes santé adaptées à vos envies.
- **Une multitude de conseils pratiques**, des tests pour mesurer vos niveaux de dépendance, des astuces naturelles pour éviter le grignotage et tromper l'envie de fumer, des exercices de respiration pour rester zen, etc.

LE GUIDE ULTRA-COMPLET POUR ARRÊTER DE FUMER SANS PRENDRE DE POIDS !

Claire Doray est diététicienne-tabacologue. Depuis 15 ans, elle aide les fumeurs à arrêter le tabac tout en mettant en place de nouveaux réflexes alimentaires. Claire consulte à Montpellier et en visioconférence. Elle est également formatrice en nutrition, aux côtés du D^r Rougier, médecin en neurosciences, et rédactrice de nombreux articles de nutrition.

Avec la collaboration d'**Alix Lefief-Delcourt**, auteure de nombreux best-sellers en santé. Préface de **Sybillle Montignac**. Diététicienne et fille de Michel Montignac, elle est experte en nutrithérapie ainsi que dans l'emploi des index glycémiques dans la perte de poids et l'alimentation-santé.

18 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2609-2



9 791028 526092

editionsleduc.com

LEDUC 



Rayon : Santé, bien-être

J'arrête de fumer sans grossir

Mon programme en 6 semaines

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux ! Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com** et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison. Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Émilie Choupin

Relecture : Nathalie Reyss

Maquette : Patrick Leleux PAO

Design de couverture : Constance Clavel

Image de couverture : Shutterstock

© 2022 Leduc Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2609-2

CLAIRE DORAY

diététicienne-tabacologue

Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

Préface de Sybille Montignac

**J'arrête
de fumer
SANS
GROSSIR**

**MON PROGRAMME
EN 6 SEMAINES**

L'EDUC 

Sommaire

Sommaire	5
Préface	7
Introduction	11
PARTIE 1 : TABAC ET SEVRAGE TABAGIQUE : LES RAISONS DE LA PRISE DE POIDS	15
PARTIE 2 : ARRÊTER DE FUMER SANS PRENDRE DE POIDS : LES CLÉS POUR RÉUSSIR	53
PARTIE 3 : MON PROGRAMME EN 6 SEMAINES	181
ANNEXE : QUESTIONS / RÉPONSES	235
Bibliographie	245
Remerciements	247
Table des matières	249

Préface

Avec Claire Doray, tout a commencé en 2010 lorsqu'elle a rejoint mon équipe de diététiciennes pour travailler sur le programme de coaching de la méthode Montignac. Son expérience dans la nutrition-santé tournée vers une alimentation à index glycémique bas a d'abord retenu toute mon attention (c'était assez rare à l'époque). Mais ce qui a vraiment fait la différence avec les autres candidats, ce fût sa joie de vivre et sa bonne humeur hors du commun. Je me souviens m'être demandée un jour si toute cette positivité n'était pas un peu surjouée mais je me suis rapidement rendu compte que ce non : Claire est bel et bien une jeune femme qui voit toujours le verre à moitié plein. Cet esprit positif à toute épreuve est sans nul doute sa signature et elle en fait profiter chaque personne qu'elle accompagne en tant que diététicienne-tabacologue. Cher lecteur : vous êtes entre de bonnes mains !

Étant la fille d'un nutritionniste, j'ai eu la chance de toujours bien manger et d'avoir presque de façon innée de bonnes habitudes alimentaires. Faire les bons choix alimentaires et acquérir les bons réflexes de santé n'est donc pas difficile

pour moi. Pour autant, fumeuse pendant 10 années, je n'ai pas échappé à la prise de poids lors de mon arrêt du tabac. Après deux tentatives qui se sont avérées vaines, j'ai finalement arrêté de fumer en ayant recours à l'acupuncture japonaise. Pour tout vous dire, j'ai oublié la date précise de ce mois de décembre 2014 qui a marqué le début de ma vie de non-fumeuse, mais selon Claire Doray, cela est plutôt très bon signe quant à mon avenir vis-à-vis du tabac !

D'après mon expérience en tant que diététicienne, je peux dire que sans accompagnement et sans véritable programme spécifique, il est très difficile d'échapper à la prise de poids lorsque l'on arrête de fumer, bien que cela ne soit pas inéluctable. Pour y parvenir, il est selon moi indispensable de bien comprendre les modifications physiologiques et psychologiques qu'entraîne le tabac. Elles sont d'ailleurs parfaitement expliquées et détaillées dans la première partie de ce livre. Comprendre l'impact de la cigarette sur mon poids m'a permis de ne pas me servir de ce prétexte pour en repousser l'arrêt : j'étais déterminée à en finir avec la cigarette et ce, malgré la prise de quelques kilos.

Je me souviens très bien de l'angoisse que j'ai éprouvée juste avant la date de mon rendez-vous chez l'acupuncteur. J'avais l'impression que je me préparais à une intense rupture : mon émotion était semblable à celle que l'on éprouve quand on se prépare à faire le deuil d'une personne très chère... Aujourd'hui, avec le recul, je suis absolument convaincue qu'avec une très bonne préparation mentale et les astuces et outils proposés dans ce livre, ne plus jamais retoucher à une cigarette sans prendre de poids est un projet réalisable. Je

PRÉFACE

suis certaine que la lecture de cet ouvrage m'aurait beaucoup aidée moi-même.

Alors certes, je vous mentirais en vous disant que c'est facile, en revanche je peux vous affirmer que c'est possible et que plus le temps passe, moins vous aurez envie de fumer. Vous découvrirez dans les pages qui suivent de nombreuses informations qui vous guideront pas à pas et vous permettront de réussir le pari d'arrêter de fumer sans prendre de poids. Bonne lecture !

Sybille Montignac

Introduction

« La prise de poids à l'arrêt du tabac vient uniquement des "stoppeurs"¹ mais pas des ex-fumeurs. »

Professeur Robert Molimard

Il ne peut y avoir de meilleure introduction à cet ouvrage que ce constat du professeur Molimard, père de la tabacologie en France. Il a consacré sa vie aux fumeurs, lancé les premières recherches sur le tabac dans notre pays et créé le premier enseignement mondial en tabacologie. Diététicienne tout juste diplômée, j'ai eu l'honneur de faire partie de ses élèves. Sans le savoir, en évaluant mon mémoire de fin d'études² – « 19/20, mériterait publication » –, il a semé il y a quinze ans la graine à l'origine de ce livre. Pour la faire germer, il m'aura fallu, durant tout ce temps, travailler notamment avec Michel Montignac, pionnier des index glycémiques en France

1. Les « stoppeurs » sont ceux qui arrêtent de fumer durant une période plus moins longue, mais qui finissent par fumer à nouveau, par opposition aux « ex-fumeurs » qui arrêtent de fumer définitivement.

2. « Le problème du snacking (grignotage) lors du sevrage tabagique : essai sur ses origines et sur ses solutions », Paris, 2008.

et reconnu mondialement pour avoir prouvé scientifiquement leur rôle dans la perte de poids, ainsi qu'avec sa fille, Sybille Montignac, et le docteur Yann Rougier, médecin spécialiste, passionné de neurosciences appliquées et de neuro-nutrition. Au travers des programmes de coaching et de mes consultations en nutrition et tabacologie, j'ai transmis à des milliers de personnes les clés et les outils pour les aider à retrouver leur poids de forme, mais aussi pour arrêter de fumer sans prendre de poids.

Comme la majeure partie des fumeurs qui consultent à mon cabinet, vous êtes sans doute persuadé(e) que si vous arrêtez de fumer, vous allez grossir. Je tiens à vous rassurer sur ce point : la prise de poids à l'arrêt du tabac n'est pas inéluctable... à condition d'être bien préparé(e). C'est précisément ce que je vous propose dans cet ouvrage. Vous pensiez découvrir un régime alimentaire pour éviter de prendre du poids à l'arrêt du tabac ? Détrompez-vous : il s'agit d'un programme de préparation en plusieurs étapes pour activer pas à pas les deux clés qui vous permettront d'arrêter de fumer sans prendre de poids : votre motivation et votre confiance en vous. Dans chacune des parties, vous trouverez des outils pratiques ainsi que des exercices pour vous préparer mentalement à déjouer les pièges du tabac et éviter toute prise de poids.

Vous êtes aussi sans doute persuadé(e) que ce n'est qu'une question de volonté. Regardez votre montre, gonflez au maximum vos poumons et retenez votre souffle. Persévérez pour tenir le plus longtemps possible. Faites preuve de volonté. Soyez sûr(e) que vous réussirez à vous surpasser ! Vous n'avez pas réussi à tenir plus de quelques dizaines de secondes ?

Est-ce alors que vous manquez de volonté ? Si fumer devient rapidement un automatisme, « défumer³ » est également automatique, dès lors que la motivation est suffisante, comme un fruit se décroche de l'arbre quand il est suffisamment mûr. Mais alors comment atteindre ce niveau de maturation suffisant ? Comme l'explique si bien le professeur Molimard, « défumer n'est pas simplement ne pas fumer et serrer les dents en attendant que ça passe ». Le fumeur doit entreprendre un travail actif sur lui-même, une sorte de préparation mentale – comme un sportif professionnel se prépare à sa victoire. Car quand on commence à fumer, on n'a plus le choix de la suite : le cerveau prend rapidement les commandes malgré notre volonté. À ce sujet, vous qui fumez, vous dites souvent : « J'ai **envie de fumer.** » Mais, avec du recul, avez-vous vraiment le choix ? N'avez-vous pas plutôt **besoin de fumer** ?

Dans la première partie – **Tabac et sevrage tabagique : les raisons de la prise de poids** –, vous découvrirez comment le tabac a modifié les réactions de votre cerveau ainsi que votre physiologie et vos habitudes alimentaires. L'objectif est de comprendre les mécanismes du tabagisme pour trouver par la suite vos propres stratégies et reprendre le contrôle sur le tabac, mais aussi devenir pleinement acteur(trice) de votre propre poids.

Dans la deuxième partie – **Arrêter de fumer sans prendre de poids : les clés pour réussir** –, je vous transmets les 10 règles d'or de la nutrition pour arrêter de fumer sans faire bondir l'aiguille de votre balance, ainsi que les techniques

3. « Défumer » est un néologisme proposé par le professeur Molimard pour désigner le travail actif et enrichissant qui permet au fumeur d'atteindre l'état d'ex-fumeur.

d'aide au sevrage tabagique qui vous permettront de faire votre propre choix, en conscience. Vous y découvrirez également des astuces naturelles pour vous aider à résister à l'envie de fumer et de grignoter.

Dans la troisième et dernière partie – **Mon programme en 6 semaines** –, vous entrerez dans le vif du sujet et découvrirez votre programme de préparation physique et mentale détaillé en plusieurs phases : un programme digne d'un sportif de haut niveau. Vous y trouverez également de nombreux outils et conseils pour atteindre votre objectif.

Ne soyez pas tenté(e) d'aller trop vite et de passer le début de ce livre, prenez le temps de bien lire chaque partie car elles ont toutes autant d'importance dans votre processus de maturation. Une première lecture est toujours rapide : on veut connaître la fin et, dans votre cas précis, vous souhaitez savoir si « ça marche ». Lisez donc ce livre une première fois, marquez les pages qui sont importantes pour vous et faites les exercices. Puis relisez-le, recommencez les exercices et reprenez les pages que vous avez relevées. Cela fait partie de votre entraînement, ce fameux travail personnel qui vous permettra de mûrir progressivement pour vous défaire du tabac comme le fruit qui se décroche de l'arbre, le moment venu. Donnez-vous le temps nécessaire et faites-vous confiance.

PARTIE 1

TABAC ET SEVRAGE

TABAGIQUE :

LES RAISONS DE LA PRISE DE POIDS

Fumeur ou non, tout le monde est d'accord sur un point : arrêter de fumer fait grossir. Cette évidence est telle que la prise de poids constitue pour les fumeurs un frein psychologique majeur à l'arrêt du tabac. C'est peut-être d'ailleurs un véritable obstacle pour vous, voire la principale raison qui vous décourage d'arrêter. Et vous n'êtes pas seul(e) : si plus d'un fumeur sur deux souhaite arrêter de fumer⁴, la peur de la prise de poids constitue un des obstacles les plus courants, avec la peur des symptômes de manque et de l'échec⁵.

4. Santé publique France, Bulletin épidémiologique hebdomadaire n° 8, 26 mai 2021.

5. H.-J. Aubin, A. Luquiens, P. Dupont, A. Borgne, « Stratégies thérapeutiques contre la dépendance tabagique », *La Revue du praticien*, 2012.

D'où vient cette peur de grossir à l'arrêt du tabac ? Avant les années 1990, lorsque la publicité pour le tabac était permise (elle a été interdite par la loi Évin du 10 janvier 1991), les industries du tabac ont mis en scène des mannequins et des célébrités aux silhouettes élancées, avec une cigarette à la main ou à la bouche dans le but de promouvoir la consommation du tabac. C'est ainsi que ces industriels ont savamment participé à renforcer l'idée selon laquelle le tabac est un fidèle allié pour avoir une silhouette de rêve et rester mince.

La réalité, quant à elle, est légèrement différente, et il est important de comprendre, dans un premier temps, quels sont les véritables liens entre le tabac (et son arrêt) et le poids.

Combien de kilos prend-on à l'arrêt du tabac ?

Une prise de poids variable, mais pas inéluctable

Vous avez très certainement rencontré des personnes qui ont pris beaucoup de poids en arrêtant de fumer et cela ne vous aide certainement pas à sauter le pas. Soyons francs : prendre 6 ou 8 kg, voire 12 ou 13 kg, a de quoi décourager. Pour autant, la prise de poids à l'arrêt du tabac n'est pas inévitable, et les chiffres sont même plutôt encourageants !

Une méta-analyse franco-britannique⁶ réalisée par le Pr Henri-Jean Aubin et son équipe de l'hôpital Paul-Brousse, à Villejuif, sur 62 études portant sur le lien entre sevrage tabagique et prise de poids, montre que, un an après le sevrage tabagique :

- 16 % des ex-fumeurs ont perdu du poids ;
- 37 % des ex-fumeurs ont pris jusqu'à 5 kg ;
- 34 % des ex-fumeurs ont pris entre 5 à 10 kg ;
- 13 % des ex-fumeurs ont pris plus de 10 kg.

Cette méta-analyse souligne aussi que la prise de poids serait très rapide durant les deux premiers mois, avec un gain cumulé de 3,4 kg en moyenne. Dès le troisième mois cependant, elle commence à ralentir, avec une prise de 600 g en moyenne sur le mois. La prise de poids, quand elle a lieu, survient donc immédiatement après l'arrêt du tabac, dès lors que les mécanismes physiologiques du sevrage se mettent en place. Vous saurez donc très vite si vous faites partie de ceux qui prendront ou ne prendront pas de poids : les deux premières semaines de sevrage sont décisives.

À l'évidence, tous ces résultats ne permettent pas de prédire combien de kilos vous prendrez à l'arrêt du tabac. Ils ne permettent évidemment pas non plus de visualiser si, sans ce programme de 6 semaines, vous auriez pris du poids ! Cependant, ils permettent de bien prendre conscience qu'arrêter de fumer n'induit pas nécessairement une prise de poids et que lorsque celle-ci a lieu, elle est très variable d'un individu à un autre. S'il n'est pas possible de prévoir l'éventuelle

6. H.-J. Aubin, G. Lagrue, P. Legeron *et al.*, « Weight Gain in Smokers after Quitting Cigarettes: Meta-Analysis », *British Medical Journal*, 2012.

prise de poids à l'arrêt du tabac, des études⁷ révèlent que vous risquez de prendre du poids si :

- vous êtes un gros fumeur (plus de 15 cigarettes par jour) ;
- vous avez moins de 55 ans ;
- vous êtes une femme ;
- vous avez des apports énergétiques importants ou, au contraire, vous restreignez vos apports alimentaires durant la période de tabagisme ;
- vous êtes sédentaire.

Plus rassurant encore : **les individus qui prennent du poids à l'arrêt du tabac ne font en réalité que retrouver leur poids physiologique normal.** Il existe en effet une relation inverse entre le tabagisme et le poids corporel : le poids des fumeurs est inférieur de 2,5 à 5 kg (en moyenne 3,2 kg)⁸ à celui des non-fumeurs. Comprenez bien : **un fumeur a un poids artificiellement inférieur à celui qu'il aurait s'il ne fumait pas.** À l'arrêt du tabac, les mécanismes métaboliques qui induisaient le sous-poids cessent, l'organisme retrouve donc son fonctionnement normal et le poids remonte jusqu'à revenir à sa valeur « normale ». C'est la raison pour laquelle vous avez peut-être déjà rencontré des personnes qui n'ont pas pris de poids ou ont même maigri en arrêtant de fumer. Dans une étude américaine⁹ menée pendant dix ans sur

7. C. Filozof, M. C. Fernandez Pinilla, A. Fernandez-Cruz, « Smoking Cessation and Weight Gain », *Obesity Reviews*, 2004 ; Aubin *et al.*, *op. cit.*

8. A. Molarius, J. C. Seidell, K. Kuulasmaa, A. J. Dobson, S. Sans, « Smoking and Relative Body Weight: an International Perspective from the WHO MONICA Project », *The Journal of Epidemiology and Community Health*, 1997 ; J.-M. Lecerf, « Tabagisme et poids », *La Lettre du pneumologue*, Vol. XIII, n° 4, juillet-août 2010.

9. D. F. Williamson, J. Madans, R. F. Anda, J. C. Kleinman *et al.*, « Smoking Cessation and Severity of Weight Gain in a National Cohort », *The New England Journal of Medicine*, 1991.

1 000 fumeurs et non-fumeurs, les chercheurs montrent ainsi que **la prise de poids des fumeurs est en moyenne de 2,8 kg pour les hommes et de 3,8 kg pour les femmes, leur poids rejoignant celui des non-fumeurs, c'est-à-dire celui qu'ils auraient eu s'ils n'avaient pas fumé.**

Le paradoxe du fumeur

Les fumeurs ont, en règle générale, une alimentation moins bien équilibrée – avec un attrait pour les produits gras, salés et sucrés – que les non-fumeurs mais, contrairement aux attentes, sur une population homogène d'individus, les premiers sont statistiquement plus minces que les seconds. Comme nous allons vous l'expliquer, ce paradoxe est en lien direct avec le nouvel équilibre biologique induit par le tabac et explique les raisons de la prise de poids à l'arrêt de celui-ci. Petite explication des mécanismes d'action et des modifications physiologiques qui s'opèrent lorsque l'on fume...

➡ Pourquoi le fumeur mange-t-il mal ?

En règle générale, le fumeur dépendant a une alimentation bien particulière, plutôt déstructurée tant au niveau du rythme de ses repas que de leur composition nutritionnelle.

- ▶ Il aime les viandes grasses et, de manière générale, les aliments riches en lipides, qui lui paraissent plus goûteux.
- ▶ Il préfère manger des aliments généreusement épicés.

- ▶ Il n'hésite pas à ajouter du sel dans tous ses plats pour en relever la saveur.
- ▶ Il consomme relativement peu de légumes et de fruits, qui lui paraissent insipides.
- ▶ Il saute plus souvent le petit déjeuner.
- ▶ Il a davantage tendance à sauter le déjeuner alors que le repas du soir s'avère particulièrement copieux et riche.
- ▶ Il grignote généralement plus que le non-fumeur.
- ▶ Il boit aussi plus d'alcool et de café.

Ces caractéristiques s'expliquent par différents facteurs, et en particulier par le fait que le fumeur a une perception des saveurs beaucoup moins développée que le non-fumeur. La cigarette provoque en effet des altérations significatives plus ou moins importantes du goût et de l'odorat, et cela pour plusieurs raisons.

- Elle est l'un des facteurs – avec l'alcool, un surdosage en vitamine C de synthèse et certains médicaments – qui **inhibent l'absorption de la vitamine B12**¹⁰, une vitamine impliquée dans la régénération du bourgeon gustatif (organe récepteur du goût) et de l'épithélium lingual (cellules de la langue). C'est pourquoi une carence en vitamine B12 est souvent constatée chez le fumeur.
- Le fait de fumer provoque **un déficit en zinc**, le chlorure de cadmium, un des métaux lourds contenus dans le tabac, entrant en compétition avec celui-ci. Or, il a été démontré expérimentalement qu'un déficit en zinc provoque des

10. S. D. McConnell, R. I. Henkin, « Altered Preference for Sodium Chloride, Anorexia, and Changes in Plasma and Urinary Zinc in Rats Fed a Zinc-deficient Diet », *The Journal of Nutrition*, 1974.

modifications gustatives et les troubles du goût qui sont associées à des lésions au niveau du bourgeon gustatif¹¹.

- Les muqueuses buccale et nasale sont également endommagées par **la chaleur de la fumée à chaque bouffée**, entraînant une altération des papilles gustatives et une détérioration progressive des lobules olfactifs.
- **D'autres substances irritantes**, issues de la combustion du tabac, seraient aussi à l'origine de ces troubles.

Cette altération du goût et de l'odorat favorise l'attrance du fumeur pour des aliments plus goûteux, souvent plus gras. Il va se tourner vers les produits les plus « palatables », ceux qui sont agréables en bouche de par leur texture et leur saveur. Or, ces aliments sont pour la plupart à teneur élevée en sucre et en graisses : barres chocolatées, biscuits, gâteaux, viennoiseries, crèmes glacées et produits (ultra) transformés en tout genre. Le régime du fumeur est donc trop gras, trop riche en épices, en sucre et en sel ; il est en revanche peu riche en fruits, légumes, céréales et produits laitiers, qui lui paraissent trop fades. Cela explique les manques en antioxydants (composés permettant de lutter contre les radicaux libres) et en diverses vitamines (A, B, C et E notamment) souvent constatés chez les fumeurs.

Cette attrance pour ces produits de mauvaise qualité nutritionnelle perdue dans les jours qui suivent l'arrêt du tabac, le temps que les papilles gustatives et olfactives se

11. A. M. Preston, « Cigarette Smoking-Nutritional Implications », *Progress in Food and Nutrition Science*, 1991. H. Milnerowicz *et al.*, « Levels of Cd, Pb in Blood and Zn, Cu, Cd, Pb in Amniotic Fluid of Tobacco Smoking Women during Pregnancy Complicated Oligohydramnios or Premature Rupture of Membranes », *Ginekologia Polska*, 2000.

régénèrent. Il vous faut compter environ 15 jours pour retrouver de bonnes perceptions gustatives. En attendant, certains aliments vous paraîtront toujours sans aucune saveur, en particulier les fruits et les légumes. Vous continuerez donc, pendant cette phase, d'être tenté(e) par les aliments très sucrés et/ou très gras notamment. Ces aliments induisent une libération de sérotonine qui provoque une envie accrue de réitérer l'expérience, c'est pourquoi vous devrez redoubler de vigilance durant les 15 premiers jours de sevrage.

➔ Pourquoi reste-t-il paradoxalement plus mince ?

Le sous-poids du fumeur, malgré cette alimentation déséquilibrée, peut s'expliquer par différents facteurs.

- En premier lieu, **la consommation de tabac induit une augmentation du métabolisme de base** qui correspond à l'énergie minimale dont le corps a besoin au repos pour assurer ses fonctions vitales (alimenter le cœur et le cerveau, assurer la digestion, la respiration, maintenir une température optimale, etc.). En d'autres termes, quand on fume, on brûle plus d'énergie (calories), même sans faire d'activité supplémentaire. Fumer un paquet de cigarettes consomme autant d'énergie (de calories) que nager 20 minutes ou marcher d'un bon pas pendant une demi-heure.
- En second lieu, **le tabac freine la lipogenèse** – c'est-à-dire la fabrication des graisses – **et favorise la métabolisation des réserves adipeuses**. En d'autres mots, la mise en réserve de l'énergie sous forme de graisses est diminuée et la graisse de stockage est plus facilement éliminée.

- Enfin, **la nicotine augmente la glycémie à chaque cigarette fumée, ce qui diminue la sensation de faim.** Le même phénomène est produit physiologiquement par le cortisol matinal, ce qui explique qu'on n'ait pas envie de manger tôt le matin.

Le grand fumeur « classique » dispose donc d'un appétit modéré et d'un métabolisme augmenté qui, en plus de fabriquer peu de graisses, les déstocke plus facilement.

CE QU'IL FAUT RETENIR

- Les fumeurs ont en moyenne un poids inférieur à celui des non-fumeurs de l'ordre de 3,2 kg. Cette différence augmente avec la durée du tabagisme et avec l'âge.
- À l'arrêt du tabac, la prise de poids n'est pas systématique ni inéluctable. Elle est très variable d'une personne à une autre (certaines personnes ne grossissent pas, tandis que d'autres prennent plus de 10 kg).
- Contrairement aux idées reçues, la prise de poids moyenne à l'arrêt du tabac est le plus souvent modérée : + 2,8 kg pour les hommes et + 3,8 kg pour les femmes.
- Les individus qui prennent du poids ne font, en réalité, que retrouver leur poids physiologique normal.
- La prise de poids la plus importante a lieu durant les deux premiers mois. Par la suite, la courbe de poids se stabilise et parfois même redescend.

Les modifications physiologiques qui expliquent la prise de poids

La prise de poids à l'arrêt du tabac s'explique par la conjonction de plusieurs facteurs :

- l'augmentation de l'appétit (arrêter de fumer vous amène à manger plus en quantité) ;
- la diminution du métabolisme de base (vous brûlez moins de calories au repos) ;
- la diminution de la lipolyse (vous brûlez moins vos graisses) et l'augmentation de la lipogenèse (vous stockez plus).

Étudions plus en détail ces différents facteurs afin de bien comprendre les rouages du tabagisme sur votre poids.

L'augmentation de l'appétit

➔ La nicotine est un véritable imposteur !

La caractéristique d'un imposteur est de prendre la place de quelqu'un, de faire croire qu'il en a les caractéristiques ou les capacités sans que ce soit vraiment le cas. C'est en ce sens que la nicotine est un véritable imposteur car elle fait croire aux récepteurs du système nerveux qu'elle a les caractéristiques de l'acétylcholine, un neurotransmetteur (autrement dit, un messenger chimique) important pour l'attention, la mémoire ou encore l'humeur. Elle déclenche ainsi une cascade d'effets parasympathiques (relaxants) à faible dose et certains effets sympathiques (stimulants) à forte dose. La nicotine augmente également la sécrétion de cortisol, ce

qui induit une augmentation de la glycémie (taux de sucre dans le sang). Le cortisol est en effet normalement sécrété lorsque la glycémie baisse en dessous de 0,60 g/l. En d'autres termes, l'organisme « croit » qu'il manque de sucre dans le sang, et donc augmente sa glycémie, alors que cela n'est pas physiologiquement nécessaire.

Donc, chaque fois que vous fumez, vous augmentez votre taux de nicotine mais également votre taux de sucre dans le sang. Le glucose est alors libéré dans la veine porte et est détecté par des cellules spécialisées qui sont connectées au système nerveux périphérique. Ce dernier, via des neurotransmetteurs, délivre alors à votre cerveau le (faux !) message « glucose disponible », ce qui se traduit par une activation de l'hypothalamus. À ce stade, vous vous demandez probablement en quoi cela pose problème. Vous allez vite le comprendre...

L'hypothalamus est la région de votre cerveau qui est directement impliquée dans le contrôle des sensations de faim et de satiété. À chaque cigarette, vous diminuez progressivement votre sensation de faim : c'est l'effet coupe-faim. À l'arrêt du tabac, les fumeurs sont privés de ces effets hyperglycémiantes de la nicotine. Conséquence : leur glycémie diminue le temps que l'organisme retrouve ses mécanismes de fonctionnement normal. De manière générale, une hypoglycémie se manifeste par de multiples symptômes : fatigue, pâleur, coup de pompe, fringale, besoin de manger du sucre, tremblements, maux de tête, nervosité, etc. Autant de symptômes qu'on associe, en période de sevrage, au manque de nicotine en lui-même, mais qui sont en réalité précisément liés à la privation du pouvoir