

# GESTION DES ENVIES DE FUMER / DE GRINGOTER

Lors d'un arrêt du tabac, il est souvent observé une compensation alimentaire

On pense souvent que manger plus de trois repas par jour fait grossir, mais c'est faux.

Le fractionnement des repas (répartir ses apports en plusieurs petits repas) permet de mieux contrôler la faim et d'éviter les grignotages, tant que les apports nutritionnels ne dépassent pas la dépense énergétique.

Voici un exemple :

**7h → Petit-déjeuner** : 2 tranches de pain complet + beurre + confiture + 1 fruit + 1 yaourt nature

**12h → Déjeuner** : pâtes bolognaises (carottes + sauce tomate + pâte complètes + viande hachée 5% de matière grasse) + 1 fruit

**19h → Dîner** : riz + cabillaud + fondue de poireaux à la crème + 1 yaourt nature + 1 càc de confiture + 1 càs de graines de chia

**7h → Petit-déjeuner** : 1 tranche de pain complet + beurre + confiture + 1 fruit

**10h → Collation 1** : 1 yaourt nature + 1 poignée d'oléagineux

**12h → Déjeuner** : pâtes bolognaises (carottes + sauce tomate + pâte complètes + viande hachée 5% de matière grasse)

**16h → Collation 2** : 1 barre de céréales + 1 fruit

**19h → Dîner** : riz + cabillaud + fondue de poireaux à la crème

**21h → Collation 3** : 1 yaourt nature + 1 càc de confiture + 1 càs de graines de chia



Le corps réagit au manque de nicotine et à la disparition des habitudes liées à la cigarette, ce qui peut provoquer des envies de manger.

L'objectif est d'occuper l'esprit afin qu'il se concentre sur autre chose le temps que l'envie passe (environ 2 à 3 min). Pour cela, vous pouvez vous créer une boîte à piocher ou une liste d'activités à faire :

- Manuelles : coloriage, musique, bricolage...
- Relaxantes : sophrologie, méditation, douche chaude, lecture, écouter de la musique / podcast, prendre une boisson chaude
- Physiques : marche, vélo, séance de sport



L'envie de manger apparaît rarement au hasard. Elle intervient souvent quand il y avait une habitude de fumer. Il faut alors identifier ces moments et prévoir une alternative :

Cigarette du matin → 5 min d'étirements

Cigarette du midi → 5 min de marche

Cigarette en rentrant → prendre une infusion

Cigarette du soir → 5 min pour écrire ses pensées

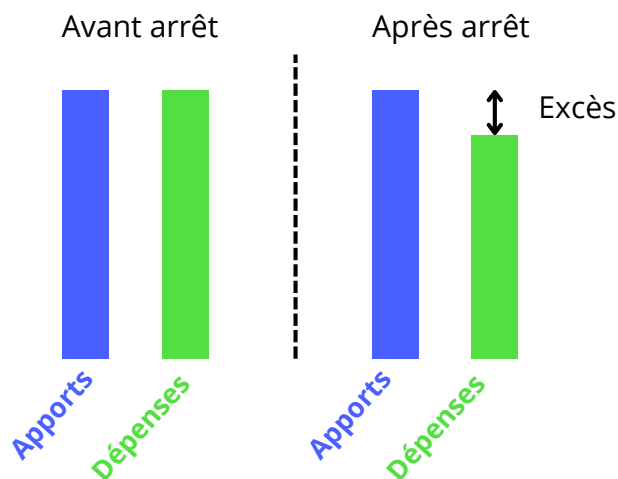


**ALIMENTATION  
ET  
ARRET DU TABAC**

# CONSÉQUENCES DE L'ARRÊT DU TABAC SUR L'ORGANISME

Il est courant d'observer une **prise de poids** durant l'arrêt du tabac. En fumant, notre corps brûle de l'énergie.

A l'arrêt du tabac, cette dépense diminue un peu. Ainsi, en mangeant les mêmes quantités qu'avant l'arrêt, on consomme plus d'énergie que l'on en dépense ce qui entraîne une prise de poids.



Les goudrons et produits chimiques présents dans la fumée de cigarette altèrent les capacités gustatives. Lors de l'arrêt, le **goût** et l'**odorat** reviennent petit à petit pouvant entraîner une augmentation de l'appétit.

La nicotine a différents effets sur l'organisme qui stoppent lors de l'arrêt du tabac.

- **Effet coupe faim** → accentuant la potentielle prise de poids lors de l'arrêt.
- **Effet dopaminergique** entraînant une **sensation de plaisir et de satisfaction** → lors de l'arrêt, le corps subit un manque de nicotine, ce qui augmente le stress et l'anxiété. Le cerveau cherche alors une autre source de plaisir, souvent la nourriture, qui libère temporairement de la dopamine comme la cigarette le faisait. Ces prises alimentaires répétées augmentent les apports pouvant entraîner une prise de poids.



Santra Plus propose des accompagnements :

**Arrêt du tabac**  
**Suivi diététique**

Plus d'infos sur  
[www.santraplus.fr](http://www.santraplus.fr)  
[equipe.examens@santraplus.fr](mailto:equipe.examens@santraplus.fr)

## L'IMPORTANCE D'UNE ALIMENTATION EQUILIBREE

Une alimentation équilibrée apporte à l'organisme l'énergie et les nutriments essentiels pour rester en bonne santé, prévenir les maladies et se sentir bien au quotidien.

Varier Equilibrer	Augmenter	Réduire
 Assiette complète : féculents + protéines + légumes + matières grasses	Produits frais, de saison, locaux et bio 	Produits industriels : plats préparés, sodas, jus...
 Eau : 1.5 l / jour	Fruits et légumes 5 portions / jour : apportent des vitamines et minéraux pour réparer les dommages du tabac	Produits salés 
Varier et privilégier la qualité plutôt que la quantité	Fibres : légumineuses, céréales complètes : permettent une bonne santé intestinale et un rassasiement	Produits sucrés 