

Tabac et poids corporel

Claire DORAY, diététicienne

I. Effets du tabac sur le poids corporel

1. Epidémiologie

L'ensemble des études transversales et longitudinales menées chez l'homme depuis ces trente dernières années montre qu'entreprendre de fumer provoque bien une perte pondérale, certes modérée, mais non négligeable. Cette perte de poids n'est que transitoire puisque qu'elle se stabilise jusqu'à ce qu'un nouveau poids d'équilibre soit atteint. Lorsque le tabagisme est interrompu, une prise pondérale est à l'inverse observée, qui n'est en réalité qu'un rattrapage du poids perdu au début du tabagisme. En d'autres termes cette reprise de poids correspond au poids que le sujet aurait atteint s'il n'avait pas fumé.

Pour illustrer la variation du poids lors du comportement tabagique, nous nous appuyons sur deux études essentielles. L'étude de Williamson et al., (1991) a été réalisée de 1971 à 1984 et a porté sur un échantillon représentatif de la population américaine comportant près de 1000 sujets fumeurs et non fumeurs tous suivis pendant 10 ans. Dans cette cohorte d'adultes, le gain pondéral moyen des sujets ayant cessé de fumer fut de 2,8 kg pour les hommes et de 3,8 kg pour les femmes. Le poids moyen de ces sujets a simplement atteint le poids moyen des sujets non-fumeurs et qui le sont restés. Parmi les hommes abstinents depuis plus d'un an, 56 % avaient pris moins de 3 kg, 22 % avaient pris de 3 à 8 kg et 12 % de 8 à 13 kg. Chez les femmes ces chiffres atteignaient respectivement 48, 27 et 11 %. Cependant, pour 9,8 % des hommes et 13,4 % des femmes l'augmentation de poids a dépassé 13 kg alors que 30 % des sujets qui avaient cessé de fumer ne prenaient pas de poids ou en perdaient. L'étude montre aussi que la prise de poids, qui peut s'étaler sur plusieurs années, s'atténue avec le temps.

Une étude plus récente, celle de Janzon et al. en 2004 (Janzon *et al.*, 2004) conduite en Suède, a comparé 1550 femmes tabagiques à 2381 femmes témoins après 9 ans de suivi. Parmi les fumeuses, 388 avaient cessé de fumer. Leur prise de poids atteignait 7,6 kg contre 3,2 kg pour celles restées fumeuses et 3,7 kg pour les femmes témoins. Les déviations standards, de 5 à 6 kg, illustraient la variabilité de ces prises pondérales, et donc la nécessité de détecter les facteurs de risque.

La situation décrite par l'ensemble des études peut être résumée ainsi : fumer fait perdre du poids, le sous-poids demeure tant que dure le tabagisme, et la prise pondérale qui suit l'arrêt n'est en général qu'un rattrapage qui, d'ailleurs, n'est pas inéluctable.

2. Les facteurs de risque

Le risque d'une prise de poids massive concerne avant tout les fumeurs qui, ayant moins de 55 ans, consomment plus de 15 cigarettes par jour. Pour les femmes, celles qui sont en sous-poids et/ou qui se restreignent et/ou qui sont particulièrement inactives et celles dont le tabagisme est ancien sont les plus à risque. Une étude allemande (John *et al.*, 2005) apporte des informations importantes pour les conseils de sevrage chez les femmes. En effet, chez 7124 sujets, il apparaît que les risques d'obésité du sevrage tabagique ne sont augmentés significativement (d'un facteur 5) que chez les hommes. Mais cette moyenne cache des situations individuelles diverses qui ne doivent pas être ignorées.

3. Le rôle de la nicotine

La nicotine est la molécule responsable des effets du tabac sur la variation du poids corporel lors du tabagisme. En effet, en activant l'activité sympathique, la nicotine va induire :

- 1) Une augmentation de la thermogénèse qui est potentialisée par l'exercice physique avec un accroissement de la dépense énergétique de 10 à 15% pour un même exercice (Perkins *et al.*, 1989). Il est important de noter que cet effet est plus importante cependant chez le sujet mince qu'obèse (Audrain *et al.*, 1995)
- 2) Une augmentation de la lipolyse adipocytaire qui est dose-dépendante et qui est objectivée par l'augmentation du glycérol sortant du tissu adipeux (un triglycéride = 1 glycérol + 3 acides gras). A noter que l'activité de la lipoprotéine lipase (enzyme qui fait entrer les graisses dans le tissu adipeux) est, de manière cohérente, diminuée par la nicotine au niveau adipocytaire, mais augmentée au niveau du muscle cardiaque, poste d'oxydation potentielle important des graisses (Sztalryd *et al.*, 1996).

Chaque fois que le sujet fume une cigarette, il bénéficie du pouvoir hyperglycémiant de la nicotine et augmente donc un peu sa glycémie. Le glucose est alors libéré dans la veine porte et est détecté par des cellules spécialisées présentes dans la paroi de la veine, lesquelles sont connectées au système nerveux périphérique. Ce dernier, via des neurotransmetteurs, transmet alors le message « glucose au cerveau », ce qui se traduit par une activation de la région cérébrale impliquée dans le contrôle des sensations de faim et de satiété: l'hypothalamus. La sensation de faim est ainsi progressivement diminuée: c'est l'effet coupe faim de la cigarette.

Lors du tabagisme, la nicotine induit :

- une augmentation de la DER de l'ordre de 200 kcal/ paquet de cigarettes
- une augmentation du métabolisme basal de l'ordre de 6 % au repos, et de 12 % en moyenne lors d'un effort physique
- une augmentation de la lipolyse

A l'arrêt du tabac, le défumeur ne bénéficie plus des effets de la nicotine sur la DER, sur le MB, la lipogénèse est augmentée, la lipolyse diminuée.

II. L'arrêt du tabac et la prise de poids

1. D'autres explications possibles

a. Des explications physiologiques

Les hypoglycémies

D'une part, chaque fois que le sujet fume une cigarette, il bénéficie du pouvoir hyperglycémiant de la nicotine et augmente donc un peu sa glycémie. Le glucose est alors libéré dans la veine porte et est détecté par des cellules spécialisées présentes dans la paroi de la veine, lesquelles sont connectées au système nerveux périphérique. Ce dernier, via des neurotransmetteurs, transmet alors le message « glucose au cerveau », ce qui se traduit par une activation de la région cérébrale impliquée dans le contrôle des sensations de faim et de satiété: l'hypothalamus. La sensation de faim est ainsi progressivement diminuée: c'est l'effet coupe faim de la cigarette. Ainsi, s'il arrête de fumer, le sujet étant privé des effets hyperglycémiant de la nicotine, verra sa glycémie diminuer. Dès lors, exactement comme après un effort physique prolongé ou après une petite période de jeûne, le défumeur ressent une réelle sensation de faim qui peut être à l'origine d'hyperphagies conduisant à une augmentation des apports énergétiques par rapports aux réels besoins énergétiques de sujet. Ainsi, lorsque le sujet est privé de l'effet hyperglycémiant de la nicotine, ressent une réelle sensation de faim, conduisant à des excès alimentaires, source de prise de poids

D'autre part on pense que certains fumeurs sont des hypoglycémiques constitutionnels qui auraient trouvé en la cigarette, une certaine automédication, un moyen de remonter rapidement leur glycémie pour éviter de ressentir les symptômes désagréables d'une. A l'arrêt du tabac, ces sujets de nature hypoglycémique, étant privés de l'effet hyperglycémiant de la nicotine, subiraient les conséquences de leurs hypoglycémies et feraient donc des malaises. Pour éviter les malaises hypoglycémiques, et pour favoriser la pénétration du glucose dans les cellules et ainsi élevé

rapidement la glycémie, les sujets suffisamment matures pour devenir définitivement abstinents, n'auraient d'autres solutions que de consommer des produits sucrés pour remonter leur glycémie. Ces apports glucidiques peuvent être à l'origine d'une prise de poids chez les sujets hypoglycémiques constitutionnels, s'ils sont récurrents.

Les modifications du goût et de l'odorat :

L'augmentation de la chaleur labiale et linguale, en liaison avec les très fortes températures infligées à la langue par la fumée du tabac de chaque bouffée, participerait à l'altération de la muqueuse. Cette chaleur entraînerait une destruction des papilles gustatives et une détérioration des lobules olfactifs contribuant à diminuer le goût du fumeur. Des études incriminent les substances irritantes de la combustion du tabac dans la diminution du goût lors du tabagisme.

Ainsi, durant les 10 à 14 jours suivants l'arrêt du tabac, les cellules des bourgeons du goût n'étant pas encore régénérées, le défumeur n'a pas encore retrouvé le seuil de perception du goût d'un non-fumeur. C'est pourquoi, le sujet consommera de préférence les produits à palatabilité accrue, c'est à dire des produits ayant un caractère agréable au palais. Or, il est bel et bien prouvé que la palatabilité d'un produit, est proportionnelle au plaisir que l'on éprouve en le consommant et dépend de ses propriétés sensorielles, comme le goût. Ainsi, les aliments sucrés et à teneur élevée en lipides présentent un attrait sensoriel indéniable et procurent, après leur ingestion, des sensations agréables connues sous le nom de « réponse hédonique » (par libération de sérotonine) provoquant ainsi le désir d'une consommation accrue. De ce fait, durant les 10 à 14 jours suivant l'arrêt du tabac, contrairement aux fruits et aux légumes qui n'ont plus aucune saveur, les produits gras et/ou sucrés (barres chocolatées, biscuits, viennoiseries, crèmes glacées, etc.), sont les produits de prédilection des défumeurs car ceux-ci sont riches en goût et agréables au palais.

Soulager les manques

Chez le sujet nicotino-dépendant, l'arrêt du tabac provoque une certaine sensation de manque. Ce ressenti se décline en plusieurs formes et pourrait en partie justifier la tendance du défumeur à grignoter entre les repas :

- Le manque physiologique

A l'arrêt du tabac, le sujet dépendant est privé de la satiété nicotinique et de ce semblant de bien être et de plaisir. Ce dernier est en réalité ce qu'on pourrait appeler du « non déplaisir » : le fumeur ne fume pas pour le plaisir mais pour soulager un manque, une souffrance. On pourrait alors penser, que le défumeur dépendant, à défaut d'éprouver le sentiment de satiété nicotinique et le semblant de plaisir de fumer, chercherait un moyen de ressentir une satiété gastrique. Ainsi, le défumeur dépendant, pourrait avoir tendance à grignoter pour ressentir une sensation de plénitude gastrique qui lui procurerait plaisir, satisfaction et bien-être.

- Le manque cognitif

On pourrait penser qu'à l'arrêt du tabac, le sujet, ne pouvant plus compter sur la cigarette pour le soutenir dans les moments pénibles, ou pour l'accompagner dans ses instants forts plaisants, la substituerait par le grignotage. Ce dernier pourrait alors permettre de :

- éveiller ses sens : vue, odeur goût et toucher d'aliments appétissants
- prendre du temps pour soi ou avec les autres: partager un paquet de bonbon ou de biscuits, offrir une glace, etc.
- associer un plaisir à un contexte: prendre le café avec un morceau de chocolat, offrir un apéritif et les biscuits qui vont avec, etc.
- s'accorder un moment de répit à la fin d'une tâche ou entre deux activités
- se détendre au même titre que pourrait le faire la musique ou la télévision
- tromper l'ennui et passer le temps
- avoir un compagnon dans les moments de solitude
- combler un sentiment d'inaction

- Le manque comportemental

Il se pourrait que pour le défumeur, le moyen le plus simple se déconditionner de la cigarette serait de la remplacer par quelque chose qui lui ressemble. Le défumeur pourrait rechercher inconsciemment quelque chose qui lui rappelle les gestes ritualisés qui précédaient sa consommation de tabac. L'action de grignoter peut tout à fait rappeler inconsciemment au défumeur sa consommation de tabac. En effet, tout comme les cigarettes, les snacks peuvent

résider dans une poche, ils nécessitent d'être déballés, on les sort de leur emballage, on les porte à la bouche, ils dégagent alors des arômes et procurent beaucoup plaisir de part leur palatabilité.

Combattre les symptômes de sevrage

Outre, combattre les effets désagréables induits par les manques physiologiques, cognitifs et comportementaux, le grignotage pourrait également être un moyen pour le défumeur de minimiser les symptômes du sevrage tabagique :

- Dépression :

Les facteurs psychologiques tels que la dépression ou le manque de confiance en soi favorisent le grignotage compulsif qui semble particulièrement orienté vers les aliments gras et sucrés. A l'arrêt du tabac, grignoter pourrait être une source de satisfactions émotionnelles pour le défumeur. Ce dernier pourrait également se réfugier dans ce type de produits pour combler une sensation de vide qu'il a besoin de remplir pour éviter d'avoir à regarder au fond de lui. Les produits gras et/ou sucrés pourraient par ailleurs se révéler être de fidèles alliés pour vaincre les peurs que le défumeur pourrait ressentir : peur de ne pas réussir sa tentative d'arrêt, peur de grossir, peur d'affronter la vie sans tabac, etc. Enfin, se remplir d'aliments riches en énergie, et donc grossir, pourrait permettre au sujet se protéger des attaques extérieures.

- Troubles du sommeil :

"*Qui dort dîne*" avait remarqué la sagesse populaire. Et qui ne dort pas assez, mange davantage! C'est ce qui ressort d'une étude réalisée par le Dr Karine Spiegel - responsable du groupe de recherche sur le sommeil et la neuroendocrinologie au laboratoire de physiologie de l'ULB - en collaboration avec l'Université de Chicago. Les chercheurs ont mesuré les taux de deux hormones clé impliquées dans la régulation du comportement alimentaire : la ghréline, sécrétée par l'estomac et qui stimule l'appétit, et la leptine, produite par les cellules adipeuses et qui induit la satiété. Le rapport ghréline/leptine constitue un indicateur très précieux pour expliquer les états de faim et de satiété. Ils ont également évalué la faim et l'appétit pour différentes catégories d'aliments. Verdicts de l'étude belgo-américaine :

1) Après 4 heures de sommeil, le rapport ghréline/leptine affiche une augmentation de 71 % par rapport à ce qui est obtenu après la longue nuitée. En d'autres termes, le manque de sommeil a pour effet de stimuler l'appétit.

2) La privation de sommeil engendre une augmentation de l'appétit, en particulier pour les aliments riches en énergie et en sucre.

Les insomnies du défumeur induiraient donc une perturbation du rapport ghréline/leptine qui serait à l'origine d'un appétit accru pour les produits tels que confiseries, biscuits et gâteaux, souvent très caloriques et riches en glucides simples qui peuvent être à l'origine d'une prise de poids importante à l'arrêt du tabac.

- Irritabilité, frustration, colère :

A l'arrêt du tabac, nombreux sont les sujets qui éprouvent colère et frustration envers eux-mêmes. Grignoter pourrait alors être un moyen de fuir le sentiment de culpabilité, d'avoir été fumeur. D'autre part, certains aliments, sucrés le plus souvent, ont une connotation de douceur et de récompense, ils sont souvent synonymes de satisfaction, de réconfort et d'apaisement (par sécrétion de sérotonine) pour le consommateur. Le grignotage, semble alors être un moment où toute frustration paraît annulée, où le défumeur trouve refuge pour colmater un vide, pour alléger une sensation d'irritabilité ou pour calmer une colère.

- Anxiété :

A l'arrêt du tabac, nombreuses sont les tensions intérieures du défumeur. Ce dernier ressent un profond sentiment de malaise vis à vis de la « nouvelle personne » qu'il est, ou tout du moins qu'il est en train de devenir : un ex-fumeur. Arrêter de fumer est pour lui comme quitter sa peau pour revêtir un costume dans lequel il peut parfois être mal à l'aise. Bien qu'il n'y ait aucun danger, le sujet peut également éprouver de l'anxiété à l'idée de se défaire de la cigarette qui était pour lui une véritable arme lui procurant un sentiment de sécurité. C'est ainsi que le défumeur appréhende l'avenir, ne sachant pas comment il va pouvoir gérer chacune des situations dans laquelle il avait pour habitude de fumer. Le défumeur peut par ailleurs, ne pas avoir confiance en sa capacité à arrêter de fumer, ce qui crée une certaine appréhension parfois inconsciente. Grignoter pourrait alors être une solution pour le défumeur de fuir ses appréhensions

et de trouver du réconfort. Il pourrait alors considérer les produits de grignotage comme un véritable compagnon, une sorte de « doudou » que lui et lui seul comprendrait l'origine indéterminée de ses peurs.

- Difficulté de concentration :

A défaut d'avoir une alimentation équilibrée apportant suffisamment de glucides, le défumeur pourrait consommer des produits à fort index glycémique pour satisfaire les besoins du cerveau en glucides. Le défumeur, qui ressent des troubles de concentration, pourrait grignoter des produits riches en glucides de façon préventive et/ou curative. Il pourrait, en effet, trouver ces produits un moyen simple et agréable de « faire le plein » de glucides simples afin de :

1) Prévenir une éventuelle baisse de concentration entraînant une diminution des performances intellectuelles

Et/ou :

2) Retrouver une concentration optimale pour être plus performant

- Augmentation de l'appétit :

Comme nous l'avons vu précédemment, la cigarette joue un rôle coupe-faim par son action hyperglycémiant. A l'arrêt du tabac, le sujet étant privé de l'effet hyperglycémiant et satiétogène de la cigarette, le sujet ressent une sensation inverse de fringales. Ainsi le défumeur qui ne présente pas de problème de glycémie particulier, pourrait être tenté de consommer des snacks pour les mêmes raisons qui pousseraient un hypoglycémique constitutionnel à prendre un produit riche en sucre.

Le besoin d'autocontrôle et le degré de maturité

Il se pourrait, par ailleurs, que certains défumeurs qui ne sont pas encore totalement mûrs pour arrêter de fumer, grignotent entre les repas et tentent de maîtriser leur consommation de produits gras et/ou sucrés à défaut de pouvoir contrôler leur tabagisme. En d'autres termes, certains défumeurs éprouveraient peut-être un réel besoin de « s'autocontrôler », et, ne pouvant pas maîtriser la quantité de cigarettes qu'ils fument, ils tenteraient inconsciemment de se persuader qu'ils ont encore le contrôle d'eux-mêmes en grignotant de façon modérée. Cependant cette idée est une pure supposition et reste totalement à démontrer.

2. Comment éviter la prise de poids ?

a. Traitements pharmacologiques

Quelque soit leur mode d'absorption, que ce soit par voie transdermique ou par voie buccale ou encore par voie inhalée, tous les substituts nicotiques diffusent de la nicotine de manière lente et régulière, et permettent donc d'éviter les chutes de glycémie à l'origine de fringales. C'est en ce sens que les substituts nicotiques peuvent véritablement aider le défumeur à ne pas compenser sa baisse de glycémie à l'arrêt du tabac en consommant des produits sucrés (et souvent gras).

De plus, les substituts nicotiques, évitent ou tout du moins diminuent l'intensité des symptômes du sevrage tabagique et rendent l'arrêt du tabac plus confortable pour le défumeur. Ils pourraient alors être doublement utiles pour éviter de succomber au grignotage lors de la « défume ».

Ainsi, pour mettre toutes les chances de son côté, que ce soit pour réussir sa tentative d'arrêt ou pour éviter d'être sujet au grignotage on orientera tout d'abord le défumeur sur les substituts nicotiques en veillant bien à adapter la posologie et le mode de diffusion au profil du sujet.

b. L'alimentation équilibrée

Pour éviter les sensations désagréables de faim, qui conduisent bien souvent à du grignotage et donc à des apports énergétiques supérieurs aux besoins, le deuxième axe de prévention sera de veiller à ce que le défumeur ait une alimentation équilibrée et des repas bien structurés :

Petit déjeuner :

- une boisson
- un produit céréalier (céréales, pain, biscottes, etc.)
- un produit laitier (fromage blanc, faisselle, yaourt, etc.)
- un fruit
- (Éventuellement un produit sucré : miel, confiture, etc.)

Déjeuner et dîner :

- des légumes (cuits ou crus)
- une source de protéines (viande, poisson ou œuf)
- des féculents (pain, riz, pâtes, ébly, semoule, etc.)
- un produit laitier (fromage blanc, faisselle, yaourt, etc.)
- un fruit

En plus des trois repas principaux, on pourra éventuellement conseiller au défumeur de faire régulièrement une collation vers 16h pour mieux répartir ses apports énergétiques. Cette collation devra être particulièrement bien structurée (produit céréalier et fruit) et se distinguer du grignotage en évitant les produits trop gras et/ou trop sucrés qui sont peu satiétéogènes.

c. Savoir choisir les aliments satiétéogènes

Pour remédier au problème qu'est celui des fringales entre les repas, le fumeur en démarche de sevrage tabagique doit à tout prix consommer des aliments à fort pouvoir satiétéogène.

Index glycémique

Les aliments à fort IG, tels que plupart des produits de snacking comme les glaces, les biscuits, les bonbons, etc., induisent une élévation importante de la glycémie (compensée par la libération d'insuline) suivie d'une hypoglycémie réactionnelle. Cette hypoglycémie réactionnelle va alors entraîner une sensation de faim. On se rend alors facilement compte de l'effet pervers que peuvent avoir les aliments à fort IG : le sujet, bien qu'ayant mangé, aura toujours faim et aura tendance à vouloir grignoter. La notion d'index glycémique est de ce fait extrêmement importante car elle va, pour une bonne part, orienter le choix du défumeur concernant sa consommation de glucides.

Pour mettre toutes les chances de son côté de ne pas « craquer » entre les repas, le défumeur doit donc dans la mesure du possible, composer ses repas avec des aliments à faible index glycémique. Ainsi voici quelques conseils sur la préparation et la consommation des aliments pour consommés des produits à faible IG :

- ✓ Préférer les produits confectionnés à partir de céréales complètes (pâtes et riz, etc.) et le pain tradition aux aliments raffinés
- ✓ Déguster les féculents al' dente et les légumes encore croquants
- ✓ Veiller à consommer les fruits et légumes avant maturation totale
- ✓ Combiner protéines, lipides et glucides lors des repas et éviter de prendre un aliment riche en sucre de façon isolée (pâtisserie, viennoiserie, confiserie, etc.)
- ✓ Conserver dans la mesure du possible les aliments entiers et éviter de les écraser ou de les mixer (purées)
- ✓ Fuir la cuisson à très haute température (friture, four dès 220°C, etc.)
- ✓ Éviter les produits industriels déshydratés (purée en flocons, soupe, etc.) et les féculents dits à « cuisson rapide » (pâtes, riz, blé, etc.)

Fibres

En complément du conseil de consommer des aliments à faible index glycémique, il est indispensable de recommander au défumeur, de consommer des aliments riches en fibres.

La présence de fibres dans les aliments, outre leur action sur le transit et le gaspillage de calories, donne un sentiment de satiété (pour zéro calorie), ce qui est particulièrement important pour éviter les grignotages auxquels le sujet succombe souvent à l'arrêt du tabac. D'une part, les fibres, en se gorgeant d'eau, provoquent une distension de la paroi de l'estomac, ce qui accélère la sensation de rassasiement et provoque une impression de satiété plus longue que lors de la consommation de produits raffinés tels que de nombreux produits de snacking (biscuits, barres chocolatées, chips...). D'autre part, les fibres, en réduisent la vitesse de la vidange gastrique, prolongent la plénitude gastrique.

Enfin, les aliments riches en fibres demandent à être plus longtemps mastiqués. Or la mastication, en elle-même, et le temps supplémentaire passé à manger, accélèrent l'apparition des signaux de satiété envoyés de l'estomac au cerveau. Les fibres, se présentent alors comme d'excellents coupe-faim naturels et limitent donc le risque de grignoter entre les repas.

Pour faciliter le choix face à l'abondance alimentaire, voici une liste exhaustive des aliments riches en fibres :

- ✓ Céréales complètes non raffinées (riz, pain, avoine, son d'avoine)
- ✓ Légumineuses (haricots secs, pois chiches, lentilles)
- ✓ Certains fruits (principalement les fruits à pépins : pomme, poire, raisin, coings, rhubarbe)
- ✓ Quelques légumes (principalement les carottes)
- ✓ Algues marines

Protéines

Pour favoriser la satiété et éviter d'avoir des fringales entre les repas, le fumeur en démarche de sevrage tabagique, en plus de consommer des aliments à faibles IG et riches en fibres, doit aussi miser sur les aliments riches en protéines.

Les protéines se digèrent plus lentement que les autres nutriments. En pratique, elles séjournent plus longtemps dans l'estomac ; à l'inverse, les lipides n'y font qu'un passage éclair. En accroissant l'activité du système digestif, la dégradation des protéines en nutriments assimilables produit une thermogénèse plus importante que celle induite par les lipides et les glucides. En effet, plus de 25 % des calories ingérées sous forme de protéines sont dispersées sous forme de chaleur contre 10 % pour les glucides et 1% pour les lipides. Cette particularité rend les protéines plus satiétogènes que les autres nutriments.

Aliments d'origine animale	Quantité moyenne de protéines (en g) par portion	Aliments de la catégorie particulièrement riche en protéines
Viandes, abats (100g)	15 à 25	Bison, bœuf, cheval, agneau, lapin, veau, porc, volailles (poulet, pintade, canard, dinde)
Poisson et crustacés (150g)	15 à 25	Mérou, thon, mullet, saumon, truite, sardine, raie, loup, bar, crustacés, anchois
Œufs (2 œufs)	13	Œufs fermiers : de poule, de canne, de caille,
Lait (100 mL) Produits laitiers (125g) Fromage (30g)	3,5 5 à 10 4.5 à 12	Lait entier, demi écrémé ou écrémé Fromage blanc (8 à 10), yaourts (5) Parmesan, Reblochon, Beaufort, Comté, Rouy, Emmental
Aliments d'origine végétale	Quantité moyenne de protéines (en g) par portion	Aliments de la catégorie particulièrement riche en protéines
Céréales	8 à 12	Semoule de blé, flocons d'avoine, blé, macaronis, tofu, pain (complet), corn flakes,
Légumineuses	20 à 25	Pois cassés, pois chiches, soja germé, flageolets, haricots secs, petits pois, maïs
Oléagineux	20 à 25	Amandes, (éventuellement les noix de cajou, noisettes)

3. Savoir sélectionner les aliments quand on ne peut pas s'empêcher de grignoter

Quand la sensation de faim se fait ressentir

Comme nous l'avons préalablement expliqué, le grignotage du fumeur en démarche de sevrage tabagique peut être la conséquence d'une réelle sensation de faim due à une baisse de glycémie en l'absence de cigarette. Dans ce cas, pour éviter tout snacking intempestif, le sujet doit d'abord penser à tromper le BESOIN de manger en consommant des aliments dépourvus de calories. En effet, dès lors que l'estomac se remplit, un signal de satiété est envoyé au cerveau, c'est pourquoi un estomac plein, même d'aliments n'apportant pas de calories, procure pendant quelques temps le sentiment de satiété.

Quand grignoter devient un reflexe comportemental

En dehors, d'une réelle sensation de faim et donc un réel besoin de manger, le fumeur en démarche de sevrage tabagique peut également éprouver la nécessité comportementale de remplacer un réflexe conditionné, celui de porter la cigarette à la bouche par un autre comme consommer un snack. Dans ce cas, le sujet devra apprendre à tout mettre en œuvre pour tromper l'ENVIE de grignoter. Tout comme ne pas succomber à une cigarette, ne pas grignoter entre les repas est un véritable travail sur soi, un apprentissage actif, qui nécessite de mettre en place des stratégies d'évitement.

Les conseils que l'on peut donner en cas d'envie brutale de grignoter, sont les ceux que l'on donne souvent à un fumeur en démarche de sevrage tabagique qui est tenté par une cigarette :

- ✓ Boire un verre d'eau, de thé, de café (ou éventuellement de sodas « light »)
- ✓ Sucrer un bonbon sans sucre ou mâcher un chewing-gum sans sucre
- ✓ Croquer un fruit (très efficace, notamment quand on a été gros fumeur)
- ✓ Passer quelques instants ses avant-bras sous l'eau bien froide (très efficace)
- ✓ Se brosser les dents
- ✓ Se rappeler la dernière fois qu'on a monté les escaliers ou la dernière radio des poumons
- ✓ Quitter la pièce (en particulier si c'est la cuisine)
- ✓ Prendre 3 profondes inspirations
- ✓ Marcher
- ✓ Se changer les idées (regarder la télévision, écouter une chanson, appeler un proche, aller se balader, aller chercher le courrier/le pain, sortir le chien, faire quelque exercices physique, etc.)
- ✓ Détourner volontairement son esprit en accomplissant une tâche nécessitant de l'attention (se documenter (livre, Internet, journal), rangement, rédaction d'un courrier ou appel professionnel, ménage, etc.)

Il s'agit également de se déconditionner (comme avec le tabac) c'est à dire organiser différemment son quotidien pour ne pas se retrouver dans des situations dans lesquelles le défumeur est habitué à grignoter. Dans certains cas (extrêmes), il pourrait être utile de se référer aux principes de thérapies comportementales et cognitives

Grignoter intelligemment

Peu de consommateurs ont conscience qu'en une minute de grignotage ils peuvent doubler la quantité de leurs apports caloriques quotidiens. Ceci dit, tout snacking n'est pas mauvais en soi, car tout dépend de ce qu'on mange. Alors, quand « tromper la faim » ne suffit pas et que le snacking devient véritablement incontrôlable, il est fortement recommandé de programmer une, voire même plusieurs collation(s). Ceci, afin de mieux répartir les apports énergétiques tout au long de la journée et d'éviter d'avoir des fringales.

Le défumeur peut donc tirer profit des collations, à conditions qu'elles soient programmées à l'avance et bien pensées.

Voici quelques idées de substitution à donner au défumeur qui souhaite grignoter intelligemment :

Le fumeur en démarche de sevrage tabagique qui est sujet au snacking peut dans un premier temps se contenter de « tromper la faim ». Voici les boissons dépourvues de calories qui peuvent « tromper l'estomac » :

- L'eau (aromatisée ou non)
 - Le thé, le café, les tisanes
 - Les boissons « light » (sirops sans sucre, sodas en quantité modérée)
- ✓ Remplacer les barres chocolatées ou céréalières (souvent raffinées et sucrées, parfois grasses) par un fruit qui sera toujours plus riche en fibres et à plus faible index glycémique et donc plus rassasiant.
 - ✓ Les crèmes desserts (souvent grasses et sucrées) pourront être remplacées par un laitage plus léger comme un yaourt, un fromage blanc, une faisselle ou deux petits suisses. Ces derniers étant plus riches en protéines, moins gras et moins sucrés.
 - ✓ Les jus de fruits sucrés, quant à eux pourront être substitués par de l'eau aromatisée ou des sirops allégés ou encore des jus de légumes qui sont moins sucrés et qui ont un index glycémique plus faible.
 - ✓ Les sodas « light » et sirops sans sucre (édulcorés) pourront suppléer les sodas et les sirops « classiques », particulièrement riches en sucre.
 - ✓ Les biscuits salés et produits apéritifs, gras pour la plupart, pourront être remplacés par des bâtonnets de légumes, riches en fibres, à faible index glycémique et dépourvus de lipides.

- ✓ Les viennoiseries pourront être concurrencées par des tartines de pain, de préférence tradition pour en faible index glycémique, ou complet pour sa richesse en fibres, éventuellement agrémentées de confiture allégée en sucre.