

Valérie Legrand
DIÉTÉTICIENNE

<http://www.dieteticienne-valerie.com>



PROBLÈME DE POIDS ET DE COMPORTEMENT

SEVRAGE TABAGIQUE ET PRISE DE POIDS

Les explications d'une prise de poids à l'arrêt de la cigarette :

- Le retour à la normale du métabolisme de base (voir définition) : +200Kcal,
- Un appétit retrouvé, vous avez plus faim (+300kcal)
- L'amélioration de l'odorat et du goût
- Le besoin de remplacer une activité orale par une autre : risque de grignotage
- L'envie de sucré (source d'hypersécrétions d'insuline, l'hormone de stockage de lipides) ou l'envie de mets savoureux qui activent la sécrétion d'endorphine. Le tabac avait un effet anxiolytique avec la sécrétion de sérotonine.
- Le stress d'un sevrage mal préparé
- Le trop de régimes restrictifs qui aboutit à une obésité et un yo-yo

Aucune prise de poids c'est possible, ce n'est pas une fatalité.

Vous n'avez pas une bonne hygiène de vie, une alimentation un peu anarchique, c'est le bon moment pour vous de venir faire un bilan avant l'arrêt de la cigarette pour ne pas prendre de poids, et le vivre sans trop de stress : quelques conseils de rééquilibrage peuvent suffire à vous maintenir et ne pas prendre du poids lors de votre sevrage tout en gardant le moral. Alors anticipez, **la prévention est plus facile que perdre ses kilos une fois installés**