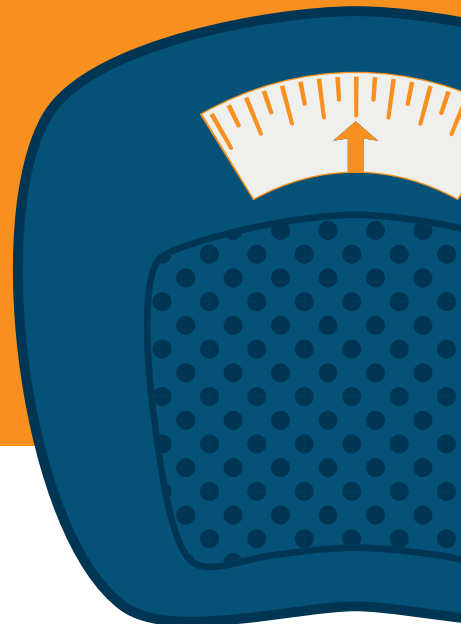


# PRISE DE POIDS LORSQUE L'ON CESSE DE FUMER



## La prise de poids est normale

- Il est normal de prendre de deux à quatre kilos lors des premiers mois. Les personnes qui cessent de fumer prennent en moyenne moins de quatre kilos.
- Les personnes qui cessent de fumer ne prennent pas toutes du poids.

## Fumer ou prendre du poids?

- Fumer est bien plus néfaste pour votre santé que prendre du poids.
- Fumer a le même effet sur votre santé que prendre 45 kilos.

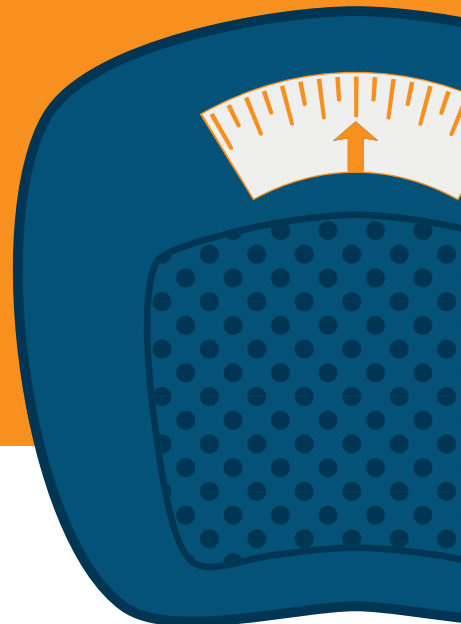


## La raison pour laquelle cesser le tabagisme entraîne une perte de poids et un plus grand appétit

- La nourriture est réconfortante; les ex-fumeurs mangent fréquemment pour combler leurs envies de fumer.
- La nourriture goûte et sent meilleur; les non-fumeurs sont plus sensibles aux goûts et aux odeurs que les fumeurs.
- Les non-fumeurs ne sont pas sous l'effet de la nicotine, qui atténue la faim.
- Manger remplace l'habitude du geste main-bouche développée en fumant.
- Le corps d'un non-fumeur a besoin de moins de calories; le corps des fumeurs a besoin de davantage d'énergie en raison de la nicotine.

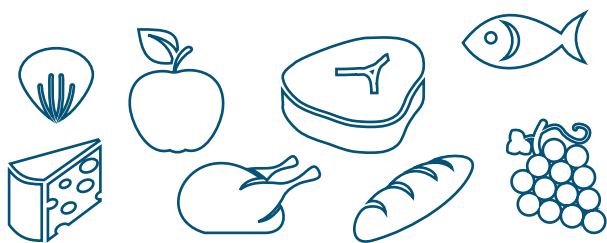


# PRISE DE POIDS LORSQUE L'ON CESSE DE FUMER



## Aliments à consommer pour réduire la prise de poids

- fruits et légumes
- aliments riches en fer (viande rouge, céréales à grain entier, palourdes, moules, fèves)
- volaille et poisson
- aliments faits de grains entiers (céréales, pain, pâtes, riz)
- produits laitiers (lait, fromage et yogourt faibles en gras)



## Collations saines

Préparez des collations santé :

- pommes, raisins, baies et carottes
- œufs durs
- céréales sèches sans sucre
- craquelins et galettes de riz
- bretzels
- noix non salées
- viande ou poisson séchés

## Autres conseils

- Mangez lentement et sainement, et prenez une pause après avoir mangé.
- Prenez tous vos repas; n'en sautez aucun.
- Mangez normalement; ne faites aucun régime.
- Buvez beaucoup d'eau et limitez votre consommation d'alcool.
- Faites au moins 30 minutes d'exercice chaque jour.
- Évitez les aliments et les collations riches en gras, en sucre et en sel.
- Trouvez une activité permettant d'évacuer votre stress.
- Adoptez de bonnes habitudes pour remplacer votre tabagisme.



## Références

Pour obtenir une liste de références, envoyez un courriel à l'adresse [tobacco@gov.nu.ca](mailto:tobacco@gov.nu.ca).  
Juillet 2016