



- I. Alimentation et Tabac en Suisse
- II. Le Projet « J'arrête de fumer...Peur de grossir ? »
- III. Organisme responsable

# I. Alimentation et Tabac en Suisse

## Le tabac en Suisse

Le tabac est la principale cause de mortalité en Europe et en Suisse (rapport 2011). Selon le dernier monitoring des addictions, 25% des personnes de 15 ans et plus résidant en Suisse sont fumeurs, 18% de fumeurs quotidiens et 8% de fumeurs occasionnels.



En Suisse, un peu plus de la moitié des fumeurs souhaite abandonner la cigarette. Pourtant, la désaccoutumance au tabac est difficile, non seulement en raison de la dépendance physique et psychique induite par la nicotine, mais également par la crainte ou la survenue d'une prise de poids.

## La prise de poids : un obstacle majeur à l'arrêt du tabac

Une prise pondérale de 3 à 5 kg est généralement observée au cours de la première année suivant l'arrêt du tabac. Plus inquiétant, il n'est pas rare de rencontrer d'anciens fumeurs ayant pris plus de 10kg après un sevrage tabagique.

De telles prises de poids n'ont pas qu'une cause mais sont liées à de nombreux processus. D'une part, on observe chez le fumeur en cours de sevrage une diminution du métabolisme de base. D'autre part, on remarque souvent dans le même temps des changements d'habitudes alimentaires mis en place pour surmonter les difficultés du sevrage (une sensation de faim plus importante ou un attrait plus important pour le sucré, par exemple).

## Les habitudes alimentaires du fumeur

Au risque de prise de poids, s'ajoute le fait que les habitudes alimentaires et d'activités physiques du fumeur sont moins équilibrées que celles de la population non fumeuse. Il y a ainsi chez les fumeurs davantage de personnes sédentaires et dont l'hygiène alimentaire est peu équilibrée. On constate, par exemple, une absence de petit-déjeuner, une consommation plus importante de mets gras et sucrés, d'alcool et de café, ainsi qu'un apport insuffisant en fibres et vitamines. Fumer accroît les besoins de l'organisme en plusieurs nutriments. En outre, le stress oxydatif est fortement amplifié chez le fumeur. Les valeurs sanguines de plusieurs vitamines et minéraux sont ainsi inférieures par rapport aux non-fumeurs.

Ces mauvaises habitudes accompagnées de compensations alimentaires, nées de l'effet de manque de nicotine, conduisent le fumeur en sevrage à un risque accru de prise de poids.

## Apaiser les craintes et éviter la prise de poids

Les méthodes de désaccoutumance proposées aujourd'hui en Suisse Romande pour arrêter de fumer n'ont ni les outils, ni les moyens nécessaires pour traiter des questions nutritionnelles.

Aussi Carrefour addictionS /CIPRET (Centre de prévention du tabagisme) en collaboration avec l'ADIGE (Association des Diététicien-ne-s de Genève) propose un programme gratuit pour empêcher les préoccupations pondérales de devenir un obstacle majeur au sevrage ou une incitation à la reprise du tabac.

Afin de donner aux fumeurs et ex-fumeurs tous les atouts pour limiter, voire éviter une prise de poids, les praticien-ne-s expérimenté-e-s de l'ADIGE animent dès le printemps 2017 des séries de 3 soirées qui s'articulent autour de thématiques complémentaires, favorisant l'acquisition d'astuces pour limiter la prise de poids et permettant d'introduire un changement d'habitudes alimentaires.

S'il est conseillé de participer aux 3 soirées, il est également possible de n'assister qu'à une ou deux séances. Si besoin, les intervenants pourront orienter les participants vers d'autres structures spécialisées dans le sevrage tabagique. De cette manière, l'ADiGe vient renforcer l'offre de la Consultation de tabacologie des HUG et se positionne comme un soutien complémentaire.

## II. Le Projet « J'arrête de fumer... Peur de grossir ? »

### Des interventions de conseils gratuites et ouvertes à tous

Fort de son expérience et de ses réussites dans le domaine depuis 2008, l'ADiGe propose un programme thématique autour de la problématique Alimentation et Tabac.

Analyser et modifier ses habitudes alimentaires est une démarche difficile, c'est pourquoi ont été créées une série de 3 soirées qui vise à une intervention ciblée et complémentaire auprès de la population genevoise.

Ce programme s'adresse autant aux personnes souhaitant entreprendre un sevrage tabagique ou en cours de sevrage qu'à leur entourage, l'appui des proches étant souvent déterminant dans ce type de démarche. Il s'agit de proposer une formule adaptée à chacun : certaines personnes préféreront améliorer leur alimentation avant d'arrêter de fumer, d'autres auront la force de le faire pendant leur sevrage ou d'autres encore le feront suite à leur sevrage.



Ce programme veut être à l'écoute de chacun, il souhaite répondre aux interrogations spécifiques de chaque participant et ancrer dans son vécu cette démarche visant à se débarrasser de la peur de prendre du poids et de l'envie de fumer.

## Accompagner les interrogations des fumeurs

La formule proposée depuis une année, propose ainsi un bloc de trois soirées se partageant en autant de thématiques.

La première soirée « Arrêter de fumer sans grossir » s'articule autour des causes entraînant une prise de poids à l'arrêt de la cigarette. Le participant est amené à identifier les facteurs qui pourraient entraîner une prise de poids chez lui (alimentation et activité physique). Une fois ces facteurs identifiés, il peut établir des objectifs pour y faire face.

La deuxième soirée « Savoir manger, se voir manger » se penche sur les habitudes alimentaires et les sensations internes. Le participant reçoit les outils pour apprendre à écouter ses sensations alimentaires et prendre conscience de la complexité de son comportement alimentaire. Quelles attitudes et quelles sensations sont dictées par le manque dû à l'arrêt du tabac? Quelles perceptions doit-il écouter et apaiser? Lesquelles doit-il contourner? A l'issue de cette soirée, le participant peut identifier les moyens à mettre en place afin d'améliorer l'écoute de ses besoins et gérer les potentielles envies de grignoter.

La troisième soirée « Manger équilibré, et pour longtemps » fournit les bases d'une alimentation saine, la plus adaptée pour maintenir un poids stable et une bonne santé. C'est également l'occasion de faire le point sur les réussites et les difficultés rencontrées durant ce parcours. De cette façon, le participant peut s'approprier bien plus facilement de nouvelles habitudes alimentaires.

Le fil rouge de ces 3 soirées consiste à tenir un journal de bord. Distribué à chaque participant, il présente des exercices reprenant les thématiques abordées pendant les séances afin de permettre au participant de consolider les nouvelles habitudes alimentaires mises en place à l'occasion des soirées thématiques et d'avancer ainsi dans sa démarche de sevrage.

## Objectifs du projet

- Répondre à la demande des personnes souhaitant entreprendre un sevrage tabagique pour qui la question du poids est un obstacle
- Soutenir les personnes en cours de sevrage du tabac dans leur démarche
- Augmenter leur chance de réussite au sevrage du tabac
- Les aider à améliorer leur hygiène de vie
- Répondre à un besoin des consultations de tabacologie

### III. L'ADIGE



Antenne des Diététiciens Genevois  
Carrefour Addictions-CIPRET  
Rue Agasse 45  
1208 Genève

[www.adige.ch](http://www.adige.ch)      [tabac@adige.ch](mailto:tabac@adige.ch)

#### Qui sommes-nous ?

L'Antenne des diététiciens Genevois (ADiGe) informe et conseille la population genevoise sur toute question en relation avec la nutrition. Association à but non lucratif, l'ADiGe est un organisme de prévention et de promotion de la santé réunissant des diététiciens diplômés. Forte de son expertise dans le domaine de la nutrition, elle collabore étroitement avec les autres professions de la santé.

#### Qu'offrons-nous ?

Encourageant une alimentation équilibrée et la pratique régulière d'une activité physique, les actions de l'ADiGe pour soutenir la population genevoise sont multiples : elle réalise des conférences, crée et anime des cours ou des stands sur demande. Pour plus d'informations sur nos activités : [www.adige.ch](http://www.adige.ch).

#### Réalisation du projet

ADIGE:

Mesdames Joan Germann et Fanny Merminod, diététiciennes diplômées.

CIPRET-Genève:

Docteur Jean-Paul Humair, médecin-directeur et madame Corinne Wahl, tabacologue diplômée.

#### Personne de contact

Joan Germann,  
076 360 56 36  
[tabac@adige.ch](mailto:tabac@adige.ch)