

Tabac et Nutrition : Un petit point s'impose...



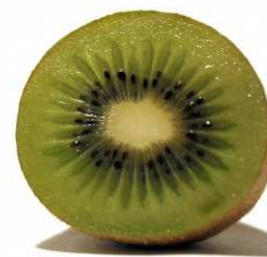
Comme l'indique la plupart des études scientifiques, le fumeur mange moins équilibré que la population non tabagique: plus gras, plus sucré, pas assez de vitamines et de fibres... Ce type d'alimentation associé aux risques propres du tabac va dans le sens d'une augmentation des facteurs de risque cardio-vasculaires avec une consommation importante de graisses saturées d'origine animale et une moindre consommation d'antioxydants sous toutes leurs formes.

Des besoins spécifiques...

Le fait de fumer entraîne des modifications au niveau du fonctionnement de l'organisme, des comportements alimentaires et induit des besoins spécifiques qu'il me semble important de rappeler, afin qu'au moins, les personnes qui fument ne souffrent pas de carences, et n'altèrent pas davantage le fonctionnement de leur organisme. Trois nutriments sont principalement concernés:

1- Le zinc est un minéral qui a un rôle antioxydant conséquent. Pour cette raison, les besoins en zinc sont augmentés chez le fumeur, la fumée de tabac étant particulièrement oxydante. Le zinc a un rôle important dans la synthèse protéique et les carences entraîneront des troubles de l'immunité, une chute des cheveux, des retards de cicatrifications, et des troubles de l'odorat et du goût. Les aliments les plus riches en zinc sont les viandes, les œufs, les produits laitiers (fromages, laitages...) et les céréales (dont le pain).

2- La vitamine C est aussi beaucoup plus utilisée par un organisme fumeur, du fait de son rôle d'antioxydant: sa durée de vie chez le fumeur est plus courte, il en faut donc plus pour contrer les oxydants présents dans la fumée et les apports en vitamine C devraient être augmentés. Or, les aliments les plus riches en vitamine C sont les légumes crus et les fruits, dont la consommation est plutôt diminuée chez les fumeurs. Certains trouvent donc un "remède" en consommant de la vitamine C sous forme médicamenteuse. Il ne faut cependant pas oublier que l'action antioxydante de la vitamine C des fruits et légumes est confortée par la présence d'autres antioxydants (polyphénols, flavonoïdes...), qu'on ne trouve pas dans les préparations pharmaceutiques.



3- Enfin, il faut citer les folates ou vitamine B9, principalement en ce qui concerne les fumeuses. Le statut en acide folique des femmes est parfois problématique, et pose notamment problème dans le cadre de la grossesse. Il est bien sûr plus que recommandé de ne pas fumer lors de la grossesse, mais la consommation de tabac avant la grossesse, pendant la phase de conception, peut accentuer un déficit en folates, qui peut avoir une grave incidence sur le développement du bébé.

Une attirance particulière pour certains aliments...

D'une façon opposée, l'arrêt du tabac modifie également les besoins et les prises alimentaires, plongeant fréquemment les candidats dans l'angoisse de la prise de poids, à tel point que la possibilité de cette prise de poids est un frein à l'arrêt du tabac.

En effet, les fumeurs et candidats au sevrage sont comme irrémédiablement attirés par certains aliments. On sait par exemple que dans tous les pays les consommations de sucre, de café, d'alcool et de cigarettes augmentent simultanément : ce n'est pas le fruit du hasard. Une étude de Friedmann aux USA, de 1979, a montré que 20 % des fumeurs buvaient plus de 6 tasses de café par jour, contre 8 % des non-fumeurs. Ces chiffres illustrent le phénomène d'entraînement qui existe entre certaines substances alimentaires et le tabac.

C'est le cas typique de la cigarette après un repas, d'ailleurs l'une des plus difficile à quitter : vous venez de prendre un bon dessert (sucre) un café sucré (sucre plus café) un petit digestif (sucre plus alcool) tout cela appelle : "une bonne petite cigarette" ou "un bon petit cigare"...

Les aliments coupables qui vous donnent envie de fumer sont le sucre, l'alcool, le café, le thé, le coca, le chocolat, les condiments : poivre, moutarde, épices, etc... Et dans une moindre mesure, les fromages fermentés, les tomates, les pommes de terre (contenant d'infimes doses de nicotine) et les aubergines. Tous ces aliments ont un point commun avec le tabac, ils contiennent des alcaloïdes ou pour faire simple des molécules sœurs de la nicotine ayant des effets similaires.



Le café, le thé, la coca et le cacao contiennent de la caféine, qui est un alcaloïde ; le cacao, le thé et le chocolat renferment de la théobromine, qui est un alcaloïde ; et certaines épices contiennent aussi des alcaloïdes. Or la nicotine, tout comme la cocaïne, est un alcaloïde. Les alcaloïdes (autrefois utilisés comme insecticides !) ont une puissante action physiologique : ils excitent, puis paralysent les cellules de votre cerveau. Celles-ci ont alors besoin d'une nouvelle dose pour être stimulées et déparalysées, avant de se retrouver paralysées à nouveau. De là vient votre dépendance à ces substances.

De ce fait, il devient évident que si vous arrêtez de prendre une de ces substances (le tabac par exemple) sans réduire ou arrêter les autres, vous continuez de ressentir les effets du manque, vous continuez donc d'avoir envie de fumer. Et vous ne savez pas comment arrêter...

Et la prise de poids, alors...

Contrairement à ce que l'on croit habituellement, ce n'est pas l'arrêt du tabac qui entraîne une prise de poids mais les erreurs alimentaires existantes et celles consécutives à l'arrêt du tabac : grignotage, envie de sucré, etc ... Notons cependant que la nicotine a des effets métaboliques prouvés, qui entraînent une diminution de la masse grasse lors du début du tabagisme. Le fumeur est donc globalement en sous-poids. Il est donc assez logique que lors de l'arrêt du tabac, il reconstitue des réserves de masse grasse, ce qui devrait entraîner une prise de 2 à 5 kg selon les individus.

Ce phénomène est aggravé par le fait que chaque cigarette fumée entraîne une dépense énergétique. On considère qu'en moyenne 20 cigarettes fumées augmentent la dépense énergétique d'environ 200 calories, ce qui n'est pas rien. Lors de l'arrêt du tabac, cette dépense énergétique disparaît, mais les apports énergétiques restent les mêmes. Ainsi, l'ancien fumeur continue de manger comme avant voire un peu plus, et se retrouve avec un apport énergétique trop important, ce qui risque de le conduire à prendre du poids. Heureusement le corps réagit et on estime qu'au bout de 6 mois à un an, les prises alimentaires s'ajustent, et que l'ex-fumeur ne prend plus de poids.



L'arrêt du tabac est donc un bon moment pour se pencher sur son comportement alimentaire. Plutôt que d'opter pour un régime, qui restera probablement sans lendemain, mieux vaut s'engager à modifier un peu ses habitudes, mais de manière durable. En effet, toutes les études montrent que les régimes "yoyo" sont inutiles, voire mauvais pour la santé. Si vous n'y arrivez pas seul, un professionnel de la nutrition peut aisément vous accompagner.

Des petits conseils...

Avec une alimentation équilibrée et une activité physique régulière - 30 minutes quotidiennes de marche énergique suffisent - le risque de prendre du poids lors de l'arrêt du tabac se réduit fortement. Afin de stabiliser son poids, ou pour maigrir, les cinq choses les plus importantes à faire sont les suivantes:

- 1- Adopter un programme de remise en forme visant à compenser les 200 à 300 calories que vous n'utilisez plus en fumant: attention, si vous n'avez pas eu d'activité physique régulière depuis quelques années, il est recommandé de consulter son médecin (surtout si vous avez plus de 40 ans). Le sport permet d'évacuer stress et nervosité, de s'aérer et "nettoyer" ses poumons, de dépenser de l'énergie. Mais ne nous leurrions pas, si le fumeur ne "pratique" plus depuis longtemps, il ne faut pas que cela soit une contrainte supplémentaire, donc du sport oui mais uniquement si c'est un plaisir.
- 2- Veiller à prendre des repas complets à heures régulières pour éviter le grignotage résultant de la nervosité des personnes en sevrage tabagique, mais mieux vaut avoir une pomme, une crudité, un yaourt ou un morceau de pain à portée de main, boire du thé léger, des tisanes, des eaux gazeuses aromatisées mais attention... pas de café, de chocolat (en boisson ou en barre) ou de sucreries !
- 3- Il est indispensable de limiter la quantité de graisses absorbée (mayonnaise, fromage, friture). Contrairement à une idée répandue, les sucres ne font pas spécialement grossir mais augmentent la sensation de manque. On trouve sucres et graisses combinés dans certains aliments très grossissants (crèmes glacées, chocolat) qu'il est nécessaire d'écarter de son alimentation.

- 4- Il est également indispensable de limiter sa consommation d'alcool, car elle favorise le stockage des graisses et accentue la sensation de manque; l'arrêt du tabac peut être un bon moment pour s'interroger sur sa consommation d'alcool.

- 5- En revanche, il est important de privilégier les fruits et les légumes, notamment afin d'assurer un apport en vitamines et en fibres alimentaires; certains experts vont jusqu'à recommander l'ingestion de cinq portions de fruits ou de légumes par jour.

L'arrêt du tabac entraîne un certain nombre de phénomènes auxquels le fumeur doit être préparé:

Augmentation de l'appétit: sans s'en rendre compte, les candidats au sevrage tabagique vont manger en plus grande quantité. Pour s'en sortir, bien suivre les conseils d'alimentation déjà cités.

Modification du goût: le fumeur ne sait plus trop ce qu'il mange tant le tabac masque tout; en arrêtant le goût revient, la découverte de nouvelles saveurs peut tenter, alors attention aux excès!

Vous connaissez maintenant les liaisons secrètes qui unissent tabac et alimentation et êtes parés pour affronter l'épreuve du sevrage tabagique en toute quiétude. Alors, vous arrêtez quand ?



Cédric BEN CHEMHOUN
Diététicien Diplômé d'Etat
Expert en Nutrition de l'Enfant au Senior
1 rue Joliot Curie 69005 LYON