

# ALIMENTATION ET SEVRAGE DU TABAC

Nathalie Beil & Cécilia Jouve

Mardi 14 Novembre 2023



# QUI SOMMES-NOUS ?



- Nathalie Beil : Infirmière et Chargée de Projets au CODES 05
- Cécilia Jouve : Diététicienne et Tabacologue – MSP Seliance Gap/Tabac Info Service

## ET VOUS ?

# Quelles sont vos attentes ?

# Sevrage du tabac



## CHOIX DU SUJET ?

### Alimentation

La peur de prendre du poids est un frein au sevrage du tabac, qu'en est-il réellement ?

Quelle est la place de l'alimentation dans le sevrage du tabac ?

Quelles sont les spécificités alimentaires du fumeur et lors du sevrage (Besoins ? Population ?)



# QUELQUES DONNÉES...



# MÉTABOLISME DU FUMEUR

- Le fait de fumer augmente le métabolisme basal.
- Un fumeur fait en général toujours 2 à 3 kilos de moins que son poids de base.
- L'action de la Nicotine a pour conséquence que les fumeurs brûlent plus de calories que les non-fumeurs.
- La Nicotine a également un effet sur l'équilibre hormonal, ce qui modifie la répartition des graisses. C'est ainsi que les fumeurs et les fumeuses tendent à prendre du ventre au lieu d'en perdre
- une surcharge graisseuse abdominale (androïde, ce qui est typiquement masculin) s'accompagne d'une hausse du risque cardiovasculaire, par l'intermédiaire de l'installation d'un syndrome métabolique et d'une résistance à l'insuline.
- Modification du microbiote intestinal

# QUE SE PASSE T'IL LORS DE L'ARRÊT DU TABAC ?

- Diminution de l'effet "coupe-faim"
- Augmentation de la lipogenèse
- Diminution des dépenses énergétiques - le tabac\* permet de brûler environ 200 kcal
- Apparition de fringales et pulsions sucrées (principalement en cas de manque de nicotine)
- Modification du microbiote \*
- Retour du goût et de l'odorat

**30 à 40% des fumeurs prennent du poids**  
**10 à 20 % des fumeurs perdent du poids**

# QUI PREND DU POIDS LORS DE L'ARRÊT DU TABAC ?

- Consommation tabagique >15 cigarettes/jour
- Âge < 55 ans
- Activités physiques faibles
- Sexe féminin
- IMC Bas
- Prédilection génétique
- Absence de TSN

*une prise de poids moyenne de 2 à 5 kg  
selon les études et principalement lors des  
3 premiers mois \**



## VOYONS LES SPÉCIFICITÉS

- Diabète ?
- Grossesse ?
- Enfants/Ados ?
- Vitamines B et C?
- Interactions médicamenteuses ?
- Femmes ?
- Activités physiques ?
- TCA ?
- Sommeil ?
- Fatigue ?
- Choisissez une photo qui vous interpelle



BÂTON DE  
CANNELLE



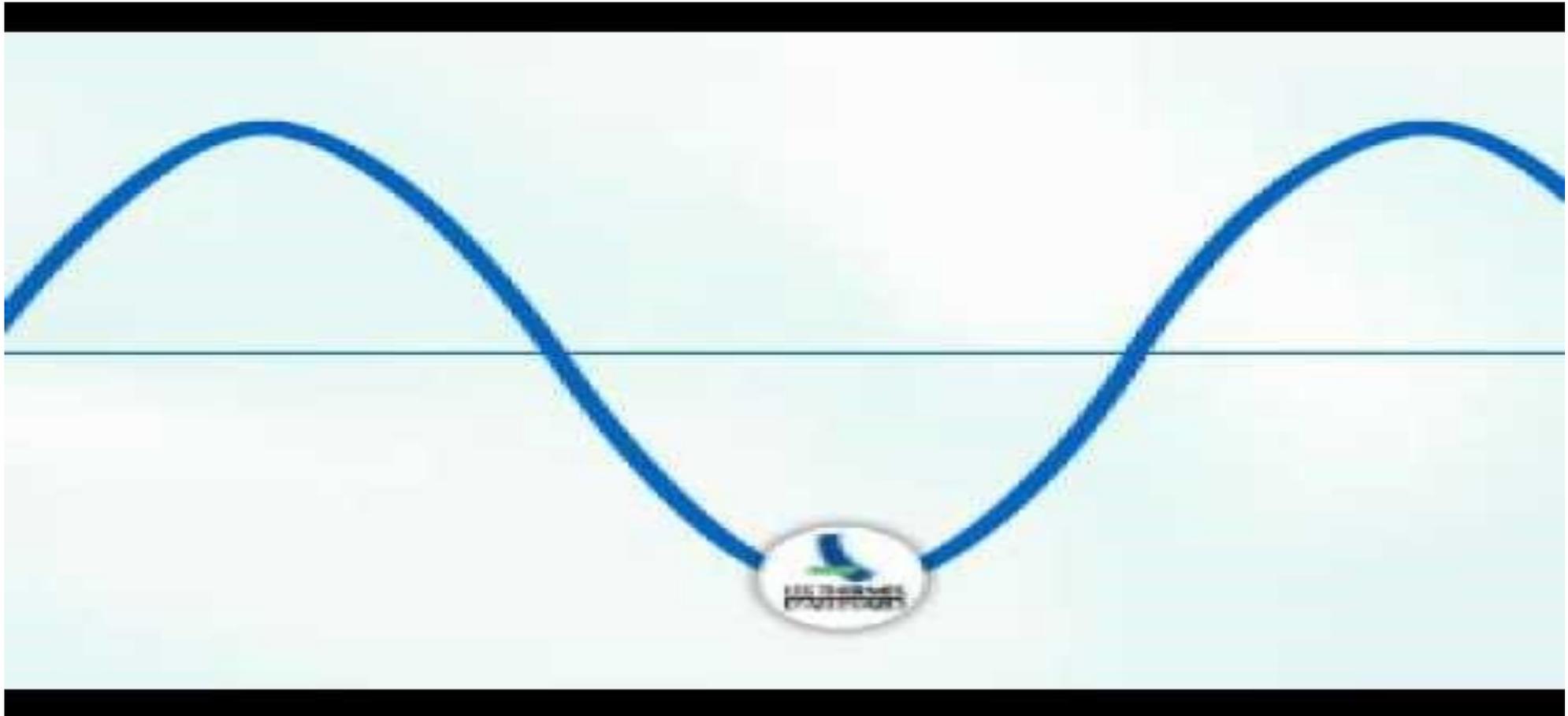
# Astuces pratiques pour limiter les envies de manger/fumer



	8			9
1 9		5	8 3	
4 3		1		7
4		1 5		3
	2	7	4	1
8		9	6	
7			6 3	
3		7		8
9	4	5		1



# COHÉRENCE CARDIAQUE



# OU TROUVE-T-ON LA VITAMINE B ?



# OU TROUVE-T-ON LA VITAMINE C ?



Patch 16h en 1<sup>ère</sup> intention ?

**50 % des futures mamans  
n'arrivent pas  
à se libérer du tabac !**

Afin de définir au mieux le TSN,  
demandez la qté de cig. fumées  
**AVANT** le début de la grossesse



 XXX + GROSSESSE =  
DANGER

Ne pas utiliser chez  
[mentionner les personnes  
concernées], sauf en  
l'absence d'alternative  
thérapeutique

 XXX + GROSSESSE  
= INTERDIT

Ne pas utiliser chez  
[mentionner les personnes  
concernées]

## FUMER C'EST DANGEREUX POUR LE BEBE.

La fumée du Tabac passe dans le sang de la mère et du fœtus, elle empêche le fœtus de grossir normalement, d'où un bébé de plus petite taille à la naissance.

Le bébé risque de naître prématurément.

La fumée passe également dans le lait maternel.

Le bébé est plus sujet à des infections ORL, bronchiolite et parfois même de l'Asthme.

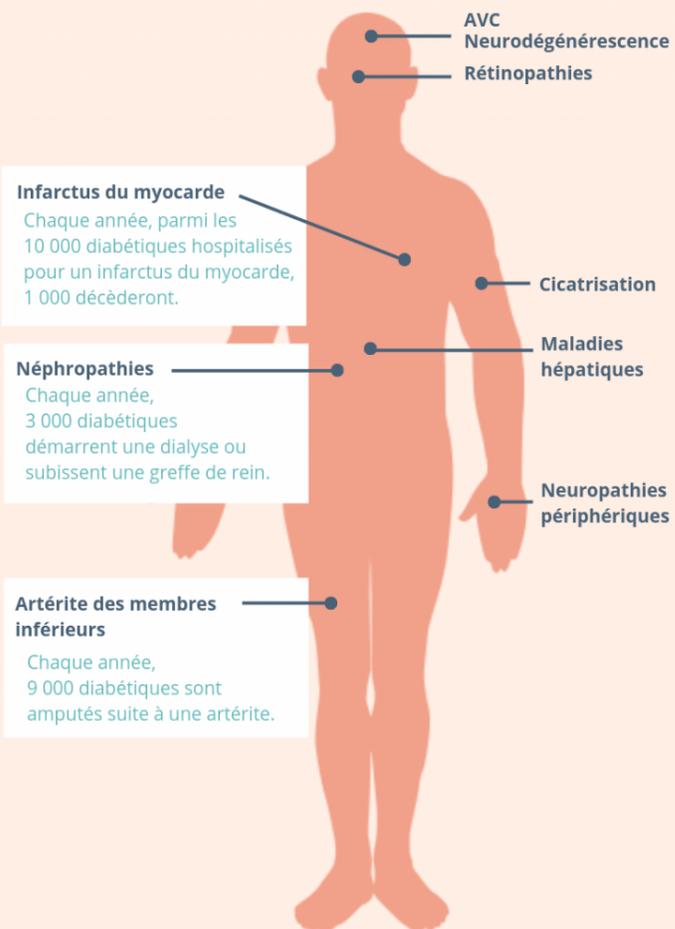
Et risque augmenté de mort subite la première année de sa naissance.

Avec l'arrêt du tabac on surveille les glycémies : Désordre possible les 3 premiers mois.

Encourager la prise des TSN



Diabète de type 2, des complications graves à long terme



## TABAC ET DIABÈTE

Le tabagisme actif augmenterait le risque de 37% à 44% de développer un diabète de type 2\*

La tabagisme, chez les personnes atteintes de diabète :

- est la première cause de mortalité
- augmente le risque d'atteintes au niveau des petits et des gros vaisseaux sanguins (complications micro - et microangiopathiques)\*
- a un impact sur l'équilibre glycémique,
- favorise le diabète gestationnel.

# LE DIABÈTE

**Faites le point sur les 7 examens recommandés de suivi du Diabète,**



**Les complications du Diabète se développent silencieusement au niveau du Cœur, des yeux , des reins...**

- **Examen du fond de l'œil (1x/an)**
- **Examen dentaire (1x/an)**
- **Examen du cœur/ECG (1x/an)**
- **Dosage de l'Hémoglobine Glyquée (HbA1C) / (2x/an)**
- **Bilan lipidique (1 x/an)**
- **Bilan rénal /prise de sang et urine (1x/an)**
- **Examen des pieds (1x/an)**

# Les troubles du sommeil lors de l'arrêt du tabac



3 semaines

1/3 des fumeurs

Adapter  
le TSN

## TABAC ET SOMMEIL

La **nicotine** agit comme un **stimulant**, qui impacte à la fois la **durée** et la **qualité** du sommeil, principalement à cause de ses effets pharmacologiques sur le cerveau.

La nicotine vient stimuler les **récepteurs cholinergiques** dans notre cerveau, ce qui induit la libération d'un large éventail de neurotransmetteurs impliqués dans la régulation du sommeil et de l'éveil.

Les fumeurs sont plus nombreux que les non-fumeurs à avoir un **sommeil trop court** et de **mauvaise qualité**. Ils sont également plus susceptibles de souffrir d'un **manque de sommeil** et d'une **somnolence importante**.

**augmentation du sommeil léger** et une **diminution du sommeil lent profond** ainsi qu'un **temps de réveil nocturne plus long**. Cela surviendrait surtout pendant la **première partie de la nuit**

# PENSEZ A LA QUALITÉ DE VOTRE SOMMEIL



NOMBRES D'HEURES SUFFISANTES (8 HEURES)/SIESTE,

AÉRER LA CHAMBRE,

BONNE LITERIE, TÊTE DU LIT ORIENTÉ AU NORD,

FERMER LES VOILETS , CONTRE LE BRUIT EXTÉRIEUR ET LA LUMIÈRE,

TEMPÉRATURE AUX ALENTOURS DE 19°C,

REPAS LÉGERS LE SOIR , PAS D'ALCOOL, PAS DE BOISSONS ÉNERGISANTES, PAS DE CAFÉ

PAS D'ANIMAUX DANS LA CHAMBRE,

PAS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE AVANT D'ALLER SE COUCHER,

ÉVITER LES ÉCRANS, ATTENTION AUX ONDES, ÉLECTROSENSIBLES,

METTRE DES BOULES DE CIRE , OU BOUCHONS D'OREILLE,

PRENDRE UNE BOISSONS CHAUDES TISANES, LAIT,



La mission pour aider  
votre enfant face au surpoids.



Le programme « Mission : retrouve ton cap » permet aux enfants de 3 à 12 ans en surpoids ou à risque de le devenir, de bénéficier d'une prise en charge précoce et pluridisciplinaire (diététique, psychologique, activité physique). Cette prise en charge est remboursée à 100 % par l'Assurance Maladie sans avance de frais par la famille, ni de dépassement d'honoraire.

NOM STRUCTURE	TYPE D'ORGANISME	ADRESSE	CP	VILLE	N° TEL
MSP DE ST BONNET EN CHAMPSAUR	MSP	1 AVENUE DU 11 NOVEMBRE	05500	ST BONNET EN CHAMPSAUR	04 92 50 52 99
MSP SELIANCE	MSP	5-7 IMPASSE DE BONNE	05000	GAP	04 92 52 86 81
MSP DU VALGAUDEMAR	MSP	97,ROUTE DU PONT DES RICHARDS	05800	ST FIRMIN	04 92 55 24 92
MSP DU HAUT CHAMPSAUR	MSP	10 ROUTE DE ST JEAN	05260	ST JEAN ST NICOLAS	04 92 55 92 45
MSP SERRE CHEVALIER	MSP	108 ROUTE DES GUIBERTES	05220	LE MONETIER LES BAINS	07 68 78 00 65

## LIENS UTILES, BIBLIO



<https://www.tabac-info-service.fr/>

<https://www.tabacstop.be/>

[Arrêter de fumer - Stop-tabac.ch](http://Arrêter.de.fumer-Stop-tabac.ch)

[Substituts nicotiques : prise en charge | ameli.fr | Assuré](#)

[Manger Bouger](#)

[Psycom, le site d'informations sur la santé mentale](#)

[Sommeil et tabac - INSV Institut National du Sommeil et de la Vigilance \(institut-sommeil-vigilance.org\)](#)

[Accueil \(santepubliquefrance.fr\)](#)

[ACT - Alliance Contre le Tabac](#)

[DNF - demain sera non fumeur — Association de protection contre le tabagisme](#)

[Lutte contre le tabagisme - Ministère de la Santé et de la Prévention \(sante.gouv.fr\)](#)

[Comité National Contre le Tabagisme \(CNCT\)](#)

[Haute Autorité de Santé - Arrêt de la consommation de tabac : du dépistage individuel au maintien de l'abstinence en premier recours \(has-sante.fr\)](#)

[www.lecrat.fr/articleSearchSaisie.php?recherche=nicopatch](http://www.lecrat.fr/articleSearchSaisie.php?recherche=nicopatch)

[Tabac et diabète : les raisons d'arrêter | Fédération Française des Diabétiques \(federationdesdiabetiques.org\)](#)

[Ciquial \(anses.fr\)](#)

[Accompagnement de l'enfant en surpoids | ameli.fr | Assuré](#)

[Anorexie mentale, boulimie, compulsions alimentaires et troubles du comportement alimentaire - Tabac, anorexie mentale, boulimie et compulsions alimentaires : il existe un lien - Association Autrement \(anorexie-et-boulimie.fr\)](#)

[Sites Internet des marques de TSN \(Nicorette...\)](#)



# MERCI

Cécilia Jouve – [cecilia.jouve@orange.fr](mailto:cecilia.jouve@orange.fr) 06 99 02 12 49

Nathalie Beil – [nathalie.beil@codes05.org](mailto:nathalie.beil@codes05.org) 04 92 53 58 72

