Carnet de voyage

J'arrête de fumer tout en surveillant mon poids

Une initiative du FARES asbl

FARES
Service Prévention Tabac

Rédaction : Bérengère Janssen, Valérie Dans, Aude Dillis, Dr Christiane Meyer-Stillemans, Hilde Nachtergael.
Comité de lecture : Fabienne De Vos, Marika Simmons, Caroline Rasson, Dr Maryse Wanlin.
Graphisme et mise en page : Marie Mathieu
Illustrations : Rakoon

© FARES asbl – septembre 2014
Dépôt légal : D/2014/5052/3
Editeur responsable :
Jean-Paul Van Vooren, FARES asbl, Rue de la Concorde, 56 – 1050 Bruxelles.

Préambule

Si vous ouvrez ce carnet c'est que vous pensez que votre projet d'arrêt du tabac peut mettre en péril votre équilibre pondéral ou que la prise de poids fragilise votre sevrage tabagique. Cet outil, nous l'espérons, vous aidera à dégager le vrai du faux, à prendre du recul par rapport à ce questionnement, à mieux vous connaître en tant que « mangeur », à acquérir de nouvelles compétences pour être plus à l'aise avec l'alimentation et, enfin, à utiliser des outils très pratiques pour équilibrer vos repas.

Ce carnet est le vôtre, des plages entières vous sont réservées pour vos notes. Des petits exercices vous sont également proposés. Tout est fait pour vous aider à progresser sereinement dans votre nouvelle vie sans tabac.

1. Arrêter de fumer sans grossir

J'arrête de fumer pour gagner quoi ?

Vous avez décidé d'arrêter de fumer. Vous en êtes aux préparatifs, aux premiers jours d'arrêt ou bien vous avez lâché le tabac depuis déjà un certain temps. Revenons un moment sur ce qui vous a motivé dans cette voie.

Quel était votre projet ? Arrêtez-vous de fumer pour récupérer une condition physique qui vous permette de pratiquer un sport régulièrement ? Pour économiser de l'argent ? Pour améliorer votre capacité respiratoire ? Pour vous sentir libre ?...

En arrêtant de fumer, mon projet est :

- .....
- .....

L'arrêt du tabac, vous le savez, n'est pas toujours facile à décider et à instaurer. Il y a souvent des craintes liées à la perte : perte de plaisir, perte d'une habitude qui nous est chère, perte d'une compagne. Par ailleurs, la peur de prendre du poids est présente chez un bon nombre de fumeurs, comme celle d'être trop stressé, anxieux, nerveux... Or, on arrête de fumer pour gagner en bien-être et surtout pas pour grossir !

Votre poids et vous, vous en êtes où ?

1. Face au miroir :
   a. Vous vous dites que vous êtes plutôt pas mal
   b. Vous fuyez… car vous n'aimez pas ce que vous voyez

2. Dans votre jeans :
   a. Vous vous sentez à l'étroit
   b. Vous êtes comme un poisson dans l'eau
   c. Vous ne rentrez plus dedans

3. Vous occuper de votre poids c'est :
   a. Prendre soin de vous
   b. Vous priver
   c. Une obligation

4. Vos vêtements préférés sont :
   a. ceux qui vous tombent sous la main
   b. ceux qui mettent en valeur votre silhouette

5. Pour bien vivre dans son corps, vous pensez qu'il faut :
   a. l'oublier
   b. le soigner
   c. en jouir
   d. le surveiller

Codage des réponses :

1a=☺; 1b=☹; 2a=☹; 2b=☺; 2c=☹; 3a=☺; 3b=☹; 3c=☹; 4a=☹; 4b=☺; 5a=☹; 5b=☺; 5c=☺; 5d=☺

Si vous avez ...

Une majorité de ☹ : vous n'êtes pas en harmonie avec votre poids ou votre silhouette, ne vous découragez pas. Vous trouverez dans ce carnet des pistes pour faire la « paix » avec vous-même et agir en douceur pour vous sentir mieux dans votre corps.

Une majorité de ☺ : vous êtes plutôt en accord avec votre poids et votre silhouette ; toutefois, vous souhaitez rester vigilant(e) et ne pas prendre (trop) de poids avec l'arrêt du tabac. Les pistes données dans ce carnet devraient vous convenir.

Si j'en ai envie, je donne rendez-vous
à ma Balance de temps en temps.
J'observe ainsi l'évolution de mon poids de mois en mois.

Plus d'infos, fiche pratique numéro 1.

Arrêter de fumer fait-il systématiquement grossir ?

Dans votre entourage vous connaissez certainement des personnes qui ont arrêté de fumer et qui ont eu des expériences variées : certaines n'ont pas pris de poids, d'autres en ont pris de façon limitée, d'autres encore ont accumulé les kilos excédentaires. Du coup, vous ne savez plus trop quoi penser par rapport à ce qui pourrait vous arriver à vous ! Essayons d'y voir plus clair...

...Ce que nous montrent les statistiques

La prise de poids n'est pas une fatalité lorsqu'on arrête de fumer : un fumeur sur trois ne grossit pas à l'arrêt du tabac!

En fait, les fumeurs ne partent pas avec le même bagage que les non-fumeurs. En effet, de nombreuses études montrent que les fumeurs ont un poids inférieur aux non-fumeurs. Le tabac agit par des mécanismes complexes sur l'appétit, la prise alimentaire, le stockage des graisses et la dépense d'énergie. Le fumeur serait donc en dessous du poids qui serait le sien naturellement s'il ne fumait pas. A l'arrêt du tabac, la "reprise" de poids ne serait que le rattrapage du poids perdu. Donc, voilà que le tabac influence directement notre métabolisme en augmentant la dépense ! Quelles en sont les conséquences ?

= 10 kcal dépensées

= 200 kcal dépensées

Cela veut dire qu'à l'arrêt du tabac on se retrouve avec un excédent de calories sans pour autant avoir modifié son alimentation... et que 200 kcal non dépensées par jour, cela peut engendrer 9 kilos au bout d'un an. Et c'est là où on se sent piégé à nouveau par cette foutue cigarette !

Ceci n'est pas forcément une bonne nouvelle et d'un autre côté, le jeu n'en vaut-il pas la chandelle? Repensez à vos motivations pour arrêter de fumer : le gain indéniable au niveau de la santé, de la qualité de vie, de la liberté, des économies réalisées, etc.

Nous vous invitons à remplir votre propre balance décisionnelle. Pour ceci, listez les avantages et inconvénients que vous rencontrez en fumant et ceux que vous pourriez rencontrer en ne fumant plus.

Avantages à fumer	Avantages à stopper-diminuer
Inconvénients à fumer	Inconvénients à stopper-diminuer

A présent, sélectionnez dans chaque case le ou les élément(s) qui comptent le plus pour vous. Cela vous aidera d'une part, à y voir clair sur ce qui vous freine et, d'autre part, à relativiser peut-être les avantages que vous attribuez au fait de fumer.

Nous sommes tous des "mangeurs"

Mais ... les études ont montré que les fumeurs ont de moins bonnes habitudes alimentaires que les non-fumeurs : ils mangent moins de légumes, de fruits, de fibres, de céréales complètes, de produits laitiers, de sucre, de graisses polyinsaturées (poissons, graisses végétales, etc.)...et consomment plus de café, d'alcool et de viande. On constate, en général, une consommation accrue d'aliments plutôt gras et salés, en réponse à une moindre sensibilité du goût et de l'odorat.

Mais aussi, le fumeur passe moins de temps à table : le petit déjeuner est bien souvent absent, le repas écourté ou pris à la va-vite pour privilégier la ... "pause cigarette".

Vous reconnaissez-vous ?

Le petit test ci-dessous vous permettra de repérer les points sur lesquels vous pourriez porter votre attention. Nous vous invitons à le remplir avec bienveillance et non jugement. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. C'est comme ça que vous êtes et c'est tout à fait ok.

Je prends systématiquement un petit déjeuner	*Oui - Non*
Je mange trois repas par jour	*Oui - Non*
Il m'arrive de fumer à la place de manger	*Oui - Non*
Je prends le temps de me préparer des repas	*Oui - Non*
Je mange souvent la même chose	*Oui - Non*
J'aime manger, c'est un plaisir	*Oui - Non*
Je consomme beaucoup de café	*Oui - Non*
Je bois tous les jours un verre de vin ou de bière, ou plus	*Oui - Non*
Je prévois des collations entre les repas	*Oui - Non*
Il y a des aliments que je m'interdis de manger	*Oui - Non*

Mes premiers constats par rapport à mon alimentation sont :

Comment expliquer ces différences ?

La consommation de tabac modifie votre capacité à sentir les odeurs et par conséquent, elle modifie aussi votre goût. Fumer ne vous permet plus de sentir et de goûter pleinement les saveurs des aliments. Cela engendre inconsciemment une appétence accrue pour le sel et pour les matières grasses qui sont des exhausteurs de goût et qui vous poussent à consommer, par exemple, plus de plats en sauce.
Enfin, en l'absence de tabac, la tentation est grande d'augmenter la valeur "récompense" des aliments. Cependant, lorsque l'on arrête de fumer, il faut manger plus pour obtenir un plaisir similaire à celui produit par le tabac.

Pourquoi est-on encore plus attiré par le sucré quand on arrête de fumer ?

La nicotine stimule la libération de dopamine et de sérotonine, qui agissent sur l'humeur et entraînent une sensation de plaisir et de bien-être.

Le fait de fumer entraîne une augmentation de la sérotonine intracérébrale qui, outre l'effet générateur de plaisir, possède un effet anxiolytique.

La sérotonine est un neurotransmetteur dont la synthèse est indirectement favorisée par la prise d'aliments sucrés.

Lors de l'arrêt du tabac, le taux de sérotonine intracérébrale chute brutalement et tout naturellement, l'ex-fumeur débutant est en quête de substituts à son plaisir et de substituts qui le calment. Le sucre active ainsi les circuits cérébraux de la récompense et de la motivation tout comme les drogues. Quant à parler d'addiction au sucre il n'y a qu'un pas ...

Donc en arrêtant de fumer, vous retrouvez goût et odorat. Ceci implique que vous allez progressivement changer vos habitudes alimentaires. Vous ferez de nouvelles découvertes comme le plaisir lié à l'utilisation des aromates : ciboulette, persil, basilic et coriandre viendront exhaler vos papilles ; vous éprouverez moins le besoin de noyer vos légumes dans de la sauce pour qu'ils aient du goût. Ainsi, vous mangerez peut-être plus mais mieux.

2. Savoir manger, se voir manger
ou apprendre à écouter ses sensations de faim

Vous avez peut-être pris l'habitude, depuis bien longtemps, de prendre une cigarette (inconsciemment, souvent par habitude) pour gérer certaines sensations, situations, émotions (frustration, colère, tristesse, impression de vide, etc).

« J'ai fumé une cigarette pour me calmer car j'étais très en colère »

« Fumer au boulot m'aide à gérer le stress »

« Après cette discussion, je me suis sentie très mal ; j'ai allumé une cigarette »

« La cigarette m'occupe, je me sens moins seul »

« J'ai recommencé à fumer l'année dernière suite au décès de mon compagnon »

« En ce moment, j'ai trop de choses qui me prennent la tête pour arrêter de fumer »

Ainsi, fumer est une réponse souvent trouvée pour « gérer », traverser au mieux l'émotion.

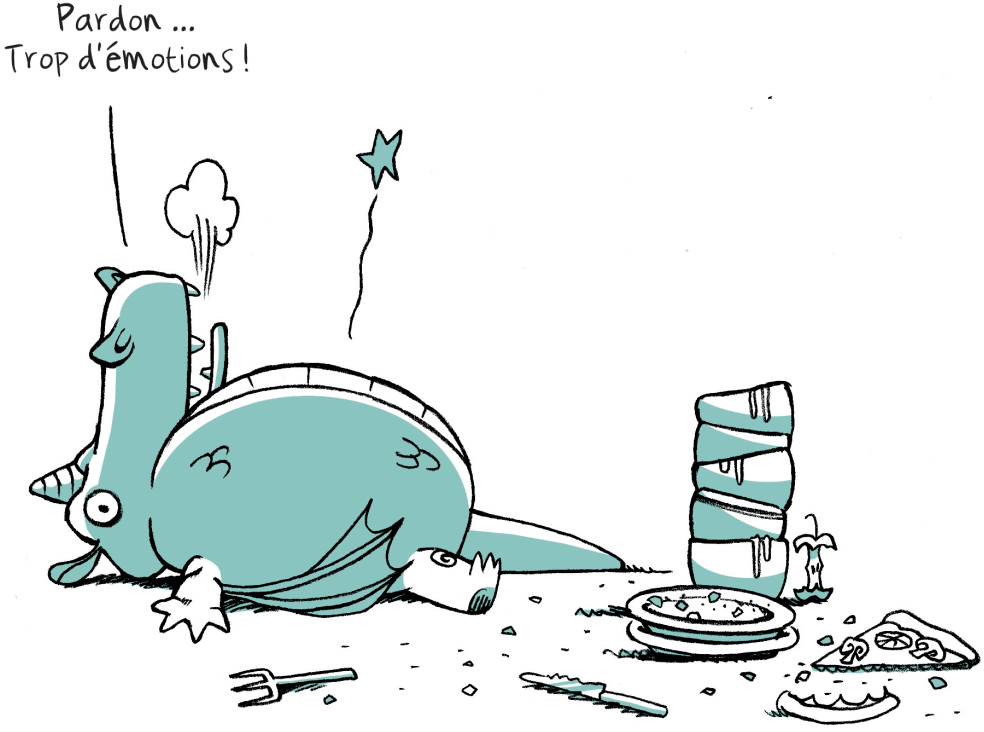
Petit rappel sur les émotions et leur langage

Nous sommes plongés dans une société dans laquelle nous ne savons plus très bien ce qu'est une émotion, pourquoi elle se manifeste, quelle est son utilité et comment peut-on la laisser s'exprimer sans pour autant être mal vis-à-vis de soi et des autres.

Les émotions sont réactionnelles, à savoir, qu'elles se manifestent suite à un déclencheur. On peut être triste suite à une rupture sentimentale, on peut être frustré(e) de ne pas progresser professionnellement, on peut être en colère suite à une bêtise faite par un de nos enfants, etc. Cette émotion s'accompagne de pensées « Je ne trouverai jamais la personne qu'il me faut », « Ils ne veulent pas que je progresse », « Cet

enfant ne fait que des bêtises, j'en ai marre »... Mais l'émotion se vit aussi dans le corps. Ainsi, lorsque vous êtes «angoissé(e)» par un challenge à relever (réussir ses examens), vous vous dites « Je ne vais pas y arriver » et vous ressentez une « boule au ventre ».

En arrêtant de fumer, ces émotions autrefois « gérées grâce » à la cigarette vont continuer à s'exprimer ; vous pourriez même les ressentir, les vivre avec plus d'intensité. Il se peut aussi que vous vous tourniez vers la nourriture dans des contextes émotionnels autrefois accompagnés de la cigarette : envie de grignoter une barre chocolatée pour se détendre devant la tv en fin de journée, se ruer sur le paquet de chips quand on n'a pas le moral ou qu'on se sent « vidé(e) », faire des allers-retours vers l'armoire à biscuits quand on effectue un travail rébarbatif à la maison, etc. En effet, nous mangeons souvent sous l'impact de nos émotions, sans pour autant nous en rendre compte.



Dans quelles situations émotionnelles avez-vous tendance à faire des excès alimentaires ?

.....

.....

.....

.....

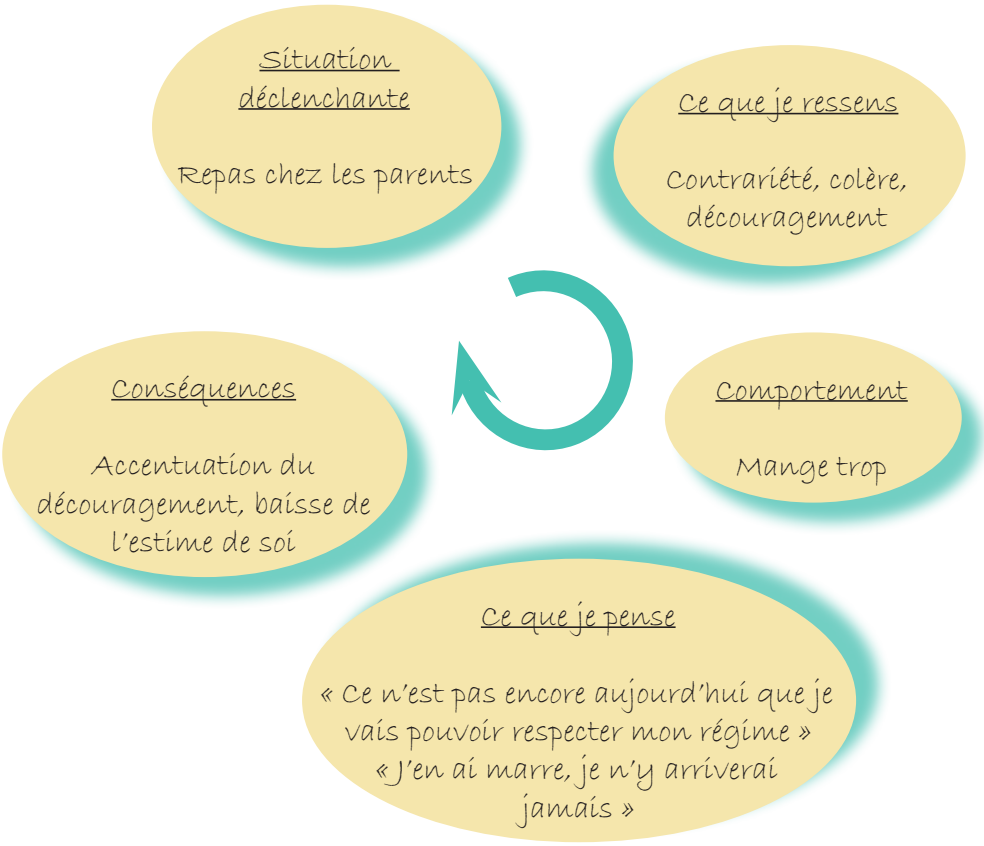
.....

.....

.....

.....

Prenons l'exemple de Sylvie qui est invitée chez ses parents pour un repas dominical. Elle constate à son arrivée que la table est dressée et que sa mère semble avoir mis les petits plats dans les grands : apéro, entrée, plat consistant et dessert sont au programme ! Sylvie est contrariée par ce constat : elle se dit « ce n'est pas encore aujourd'hui que je vais pouvoir respecter mon régime », « J'en ai marre, je n'y arriverai jamais » ; elle est à la fois en colère et découragée ; il s'ensuit qu'elle « craque » et mange beaucoup trop et qu'elle se sent encore plus découragée en rentrant chez elle le soir.



Prenez le temps d'observer votre comportement et listez les situations dans lesquelles il est possible que la prise de nourriture soit influencée par vos pensées automatiques et vos émotions. Prenez conscience des répercussions de celles-ci sur votre bien-être.

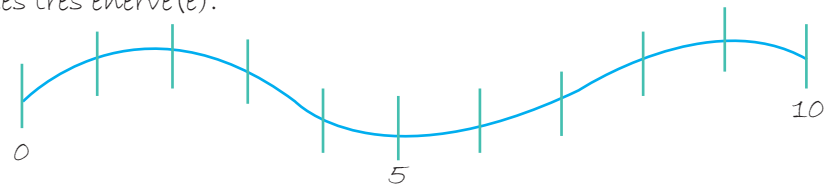
Petit focus sur la colère et l'anxiété

Ces deux émotions stimulent notre système nerveux autonome : notre rythme cardiaque augmente, de même que notre respiration, nous transpirons et nos muscles sont tendus. Lorsque nous ressentons ces sensations dans notre corps, il est possible que nous nous tournions vers la nourriture afin de calmer cette agitation intérieure. Malheureusement, peu après avoir mangé, l'émotion initiale réapparaît (l'anxiété, la colère, la tristesse…). La culpabilité, la colère, le manque d'estime de soi viennent compléter le tableau et nous enfoncer davantage. Quand ces émotions apparaissent, on peut être également tenté de reprendre une cigarette. Apprenons donc à les gérer !

Que puis-je faire dans de telles situations ?

Mettre mon corps dans un état de calme et de relaxation en fonction de l'intensité des émotions ressenties.

Exercez-vous à vous situer sur une échelle de 0 à 10, où 0 signifie, par exemple, que vous n'êtes pas du tout énervé(e) et 10 signifie que vous êtes très énervé(e).



Si j'estime, par exemple, que je suis énervé(e) avec un maximum de 7, alors je peux me tourner vers un des deux exercices suivants :

1. La crise de calme **voir fiche pratique numéro 2**
2. Les 3 minutes de respiration **voir fiche pratique numéro 3**

Si je situe mon émotion au-delà de 7, alors je me tourne plutôt vers un exercice qui va me mobiliser physiquement à savoir la pratique du stretching. **voir fiche pratique numéro 4**

Nous parlons de prise de nourriture et pourtant, jusqu'à présent, nous n'évoquons pas la « faim ». Pourquoi ?

Le pilotage automatique ou le vagabondage de l'esprit

Nous vivons 50% de notre temps en pilotage automatique. Avec nos modes de vie « pressés », nous avons progressivement abandonné l'attention portée à nos sensations. Notre esprit vagabonde, nous ne sommes pas présents à ce qui se passe, à ce que nous vivons et encore moins à ce que nous ressentons. Même la faim, nous ne savons plus exactement comment et quand elle se manifeste.

La pleine conscience ou mindfullness est une pratique conceptualisée par le Dr Jon Kabat-Zinn. Elle consiste à donner toute notre attention à l'expérience présente, instant après instant sans jugement et avec bienveillance.

Le sevrage peut donc représenter une bonne occasion de renouer avec les sensations de notre corps, recommencer à écouter ce qu'il a à nous dire pour mettre en œuvre d'autres stratégies. C'est ce que nous propose *"la Pleine Conscience."*

A-t-on tous toujours faim de la même façon ?

Physiologiquement, la faim se manifeste au creux de l'estomac quand notre corps réclame à être « ravitaillé » afin de nous fournir l'énergie nécessaire au bon fonctionnement de notre organisme. Ce fléchissement de la glycémie peut s'accompagner de gargouillis, de fatigue ou d'irritabilité. C'est la faim que nous éprouvions bébé et que nous manifestions avec cris jusqu'à obtention de la satisfaction. Observons les enfants, qui un peu plus grands, ponctuent leurs activités de courts moments de ravitaillement : ils refont le plein d'énergie et repartent aussi vite à leurs jeux. La nourriture répond à ce besoin primaire de faim.

Peu à peu, notre environnement familial façonne et influence notre relation à l'alimentation. Peut-être avez-vous entendu :

« Si tu ne finis pas ton assiette, tu n'auras pas de dessert »
« Mange ! »
« Ne gaspille pas la nourriture, il y a plein d'enfants qui meurent de faim »

Pour vous aider à différencier la faim de l'appétit ou de l'envie, nous vous proposons de penser à deux aliments distincts : un qui vous attire particulièrement (par exemple, une gaufre) et un autre que vous ne choisiriez pas au premier abord (par exemple, une pomme).

Posez-vous à présent la question suivante : « Suis-je capable de manger une gaufre ? » et puis « Si je n'ai pas de gaufre, suis-je capable de manger une pomme ? ». Si la réponse à la deuxième question est non, c'est que vous n'avez pas faim mais que vous avez plutôt « envie » de manger.

Progressivement, en passant à l'âge adulte, il se peut que nous ayons même développé des comportements réactionnels à ces directives données par nos aînés. Nous pouvons avoir eu des pensées du type :

« Je mange si je veux et quand je veux »
« Je mange du chocolat quand j'en ai envie »

Et nos expériences alimentaires ont progressivement été mêlées à nos émotions... Notre rapport à la nourriture s'est complexifié ; elle est devenue pour certains « ...Une espèce de médicament en vente libre pour calmer les nombreuses pressions et l'anxiété générées par notre mode de vie hyperactif » (Dr Jan Chozen Bays, Manger en pleine conscience, Ed. Les Arènes).

Nous vous proposons un exercice pour progressivement vous amener à mettre un « stop » avant vos prises de nourriture, à être plus conscient de vos sensations et de vos besoins tout en réinjectant du plaisir à manger tout simplement. **voir fiche pratique numéro 5**

Petit glossaire du mangeur

La faim

C'est le besoin physiologique de manger sans spécificité (c'est-à-dire sans orientation vers un aliment précis). C'est un ensemble de sensations secondaires à la privation de nourriture. La faim détermine la recherche de nourriture et l'heure de la prise alimentaire. Elle est souvent décrite comme un "creux", une sensation de "vide gastrique", elle est parfois accompagnée d'anxiété, d'irritabilité.

L'appétit

C'est l'envie de manger un aliment ou un groupe d'aliments définis. En général, ces aliments sont appréciés, le sujet en a déjà fait l'apprentissage et en attend une sensation plaisante. L'appétit inclut une anticipation en général agréable. L'appétit détermine la sélection et la consommation d'aliments spécifiques.

Le rassasiement

C'est la sensation éprouvée lors de l'établissement dynamique de la satiété au cours du repas. Le rassasiement détermine la fin du repas et contrôle son volume.

La satiété

La satiété est souvent décrite comme une sensation de plénitude gastrique et de bien-être. C'est l'état d'inhibition de la prise alimentaire. Elle dure jusqu'à la réapparition de la faim qui va initier la prise alimentaire suivante (et une nouvelle séquence comportementale).

Source : Le Barzic M., Basdevant A., Guy-Grand B.

3. Manger équilibré et pour longtemps ou les bases de l'alimentation saine

En toute logique, vu que la faim est au départ un besoin physiologique, nous devrions rythmer nos prises alimentaires en nous laissant guider par nos sensations. Il s'agit donc de nous mettre en quête de nourriture lorsque l'on ressent de la faim, de choisir des aliments qui nous procurent du plaisir et de nous arrêter de manger lorsque la faim et le plaisir de manger disparaissent.

Et les jours de fête ? Les jours où on a rendez-vous avec ses amis pour un bon gros resto ? Ou quand on n'a pas le moral ou qu'on est stressé, comment fait-on ?

Chacun de nous connaît des circonstances sociales ou émotionnelles qui nous empêchent d'écouter et de répondre à nos sensations alimentaires. Ce qui peut faire toute la différence entre une personne qui trouve un équilibre « serein » dans son alimentation et celui qui connaît des périodes de restriction et puis d'anarchie alimentaires, c'est que le premier ne culpabilisera pas s'il a fait un « écart » ; oui, il s'est bien rendu au mariage de son cousin et a mangé plus que de raison, il ne s'est pas privé de dessert et a beaucoup apprécié l'apéritif et les amuse-gueules ; le lendemain, ses sensations de faim seront moins présentes et il mangera léger de façon instinctive, sans pour autant se torturer l'esprit avec des pensées du type « Je n'aurai vraiment pas dû manger autant hier, j'ai encore dérapé ». Et c'est bien à cela que nous vous invitons : la bienveillance envers vous-même.

A présent, et pour mieux évaluer la qualité de votre alimentation, remplissez le tableau suivant. Entourez les réponses qui correspondent le plus souvent à votre comportement.

	0	1	2
Petit-déjeûner	nul	inconstant	quotidien
Grignotages	oui		non
Boissons sucrées quotidiennes	oui	irrégulières	non
Fruits quotidiens	nul	un par jour	2 ou plus
Légumes quotidiens	nul	une portion par jour	2 portions ou plus
Féculents à chaque repas (pain, pommes de terre, riz, pâtes...)	non		oui
Protéines animales (viandes, volailles, poissons, oeufs)	moins d'une fois par jour		une à 2 fois par jour
Poissons et produits de la mer	nul	une fois par semaine	2 fois ou plus par semaine
Sel systématique avant de goûter	oui		non
Eau quotidienne	moins de 30 cl	0,5 à 1 litre	1,5 litre ou plus

Score : ...../20

Interprétation du score obtenu :

>=15 : Vous vous nourrissez de façon variée et équilibrée. Maintenez ce cap pendant votre arrêt du tabac. Si toutefois, le manque de nicotine et le stress que cela engendre suscitent l'envie de grignoter davantage, nous vous invitons à vous tourner vers des techniques de gestion du stress telles que décrites dans les fiches 2, 3 et 4.

Entre 10 et 14 : Vous gagneriez à opérer certains ajustements dans votre façon de vous alimenter. Repassez en revue les scores où vous obtenez 0 et gardez pour objectif d'en améliorer au moins deux dans les jours qui viennent. Cela devrait contribuer à limiter une éventuelle prise de poids durant votre période d'arrêt du tabac.

< 10 : Vos prises alimentaires souffrent d'un manque de régularité et de variété. Vous gagneriez à remettre un peu d'ordre dans tout cela tout en gardant ou en gagnant du plaisir à manger. N'hésitez pas à consulter un professionnel pour vous y aider (voir page 33).

Test inspiré du dossier REPOP - Réseau de prévention et de prise en charge de l'obésité en pédiatrie

Finalement, c'est quoi manger équilibré ?

C'est consommer les aliments provenant des différentes familles alimentaires de manière harmonieuse pour combler les besoins de notre organisme en maintenant un équilibre de poids. Protéines, glucides, lipides et eau s'y retrouvent et se marient harmonieusement.

Nous éviterons donc les « tout ou rien » : nous ne déciderons pas de ne manger que des légumes et des fruits car nous manquerions notamment de protéines qui constituent un carburant pour nos muscles. Nous ne nous alimenterons pas uniquement de chocolat ou de gâteaux sucrés car nous aurions un excès de sucre et de graisse et manquerions cruellement du reste. Bref, il est recommandé de suivre notre bon sens.

Comme dans les programmes nationaux consacrés à la nutrition santé nous vous proposons 8 repères nécessaires à un bon équilibre alimentaire. Ceux-ci se passent difficilement d'un neuvième dédié à l'activité.

1. **Les fruits et légumes : au moins 5 par jour**
2. **Les produits laitiers : 3 par jour (3 ou 4 pour les enfants ou les adolescents)**
3. **Les féculents à chaque repas et selon l'appétit**
4. **Viande, poisson, œuf : 1 à 2 fois par jour**
5. **Matières grasses : à limiter**
6. **Produits sucrés : à limiter**
7. **Sel : à limiter**
8. **Eau : à volonté pendant et entre les repas**
9. **Activité physique : au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour.**

L'arrêt du tabac permet de retrouver et d'apprécier des saveurs subtiles : c'est le moment idéal pour augmenter sa consommation de fruits et légumes que l'on avait peut-être trop tendance à délaisser.

Attention au café qui est un « excitant » et qui « appelle » la cigarette. Buvez-en modérément. Quant à l'alcool, il apporte des calories et incite aussi à fumer.

La nicotine favorise la satiété. Donc à l'arrêt du tabac, il faut compenser tout en évitant le grignotage : fractionner son alimentation pour limiter la survenue des fringales avec trois repas et deux à trois collations par jour.

Plus d'idées et d'astuces dans **la fiche pratique numéro 6.**

4. Adopter un mode de vie qui bouge pour se sentir mieux

Il n'y a pas que l'alimentation qui peut vous aider à gérer votre poids. En effet, bouger, c'est essentiel.

Si vous faites « pfff » rien qu'à entendre le mot bouger c'est que vous avez peut-être une idée « réduite » de ce que cela peut signifier. La pratique de l'activité physique ne doit pas devenir une contrainte supplémentaire, bien au contraire. Nous vous proposons de vous concentrer sur l'aspect agréable de l'expérience: le mouvement, l'environnement, le bien-être ressenti. En effet, l'activité physique a plus d'une vertu :

- Elle permet de dépenser l'énergie autrefois dépensée grâce à la cigarette.
- Elle améliore notre bien-être et diminue le stress qui peut être à l'origine de compulsions alimentaires.
- Elle stabilise le poids et consolide la perte de poids.

Bouger ne veut pas dire sport, encore moins sport intensif ou de haut niveau. Bouger, c'est mettre en mouvement les muscles de son corps. Bouger fait partie de notre quotidien : nos déplacements dans la maison, nos trajets jusqu'au boulot, pour faire nos courses, pour aller chercher les enfants à l'école... Tous ces déplacements, mine de rien, permettent une dépense énergétique.

Je coche les activités quotidiennes qui me permettent de bouger :

- ☐ *Sortir le chien*
- ☐ *Aller à pied acheter le pain*
- ☐ *Nettoyer la maison*
- ☐ *Aller chercher les enfants à l'école à pied*
- ☐ *Aller à pied au boulot*
- ☐ *Emprunter les escaliers plutôt que l'ascenseur*
- ☐ *Descendre du métro ou du bus une station avant la destination*
- ☐ *Pause santé : marcher à la place de la pause cigarette-café*

.....
.....
.....

Comment mieux évaluer mon niveau d'activité physique ?

Tout simplement, en mesurant le nombre de pas effectués quotidiennement. Voici les équivalences approximatives entre le nombre de pas par jour et la durée d'une activité physique modérée :

Niveau d'activité	Nombre de pas par jour	Minutes par jour d'activité modérée
Inactivité	< 3000	0
Activité faible	3000 - 6000	15
Recommandation pour une vie active	environ 10.000	30

(d'après Oppert,J.-M. Science and Sport 21 (2006) : 80-84)

Une personne dite « active » effectue donc environ 10.000 pas par jour, ce qui correspond à une activité modérée d'environ 30 minutes par jour.

...Cela vous semble énorme ?

Eh bien vous n'en êtes peut-être pas si loin ! L'achat d'un podomètre ou le téléchargement d'une application pour smartphone vous aidera à vous évaluer. **voir fiche pratique numéro 7**

Vous pouvez évidemment faire d'autres activités que la marche.

Vous trouverez ci-dessous un tableau d'équivalence de 30 minutes d'activité modérée (= 45 minutes d'activité d'intensité faible, = 20 minutes d'activité d'intensité élevée).

Intensité	Exemples d'activités	Durée
Faible	Marche lente (4km/h) Laver les vitres ou la voiture, faire les poussières Pétanque, billard, bowling, frisbee, voile, golf, volley-ball, tennis de table (en dehors de la compétition)	45 minutes
Modérée	Marche rapide (6km/h) Jardinage léger, ramassage de feuilles, port de charges de quelques kilos Danse de salon, vélo ou natation « plaisir », aqua-gym	30 minutes
Elevée	Marche en côte, randonnée en moyenne montagne Bêcher, déménager Jogging (10 km/h), VTT, natation « rapide », saut à la corde, football, basket-ball, sports de combat, tennis (en simple), squash	20 minutes

Source : recommandations HAS 2011 et traité Médecine et chirurgie de l'Obésité 2011.

A présent, réfléchissez sans vous mettre de limites ou d'obstacles, à toutes les activités que vous pourriez mettre en place afin d'augmenter vos pas.

Qu'est-ce que je pourrais faire d'autre pour augmenter le nombre de mes pas chaque jour de la semaine ?

- .....
- .....
- .....

Qu'est-ce que je pourrais faire d'autre pour augmenter le nombre de mes pas le week-end ?

- .....
- .....
- .....

Trucs et astuces

Cochez les conseils qui vous parlent particulièrement :

Je garde les mêmes plages horaires d'une semaine à l'autre car une habitude devient ancrée si elle est répétée au même moment de la journée, ceci de façon régulière.	
J'inscris les périodes consacrées à l'exercice dans mon agenda et ne les déplace sous aucun prétexte.	
Si l'activité est pratiquée après le travail, j'emporte mon équipement afin de ne pas avoir à retourner à la maison et d'être ainsi tenté(e) d'y rester.	
Je me fixe des objectifs raisonnables et atteignables et je note mes progrès au jour le jour.	
Je fais preuve de créativité et je diversifie mes exercices ou bien je varie mon parcours afin de ne pas me lasser.	
Je propose à un(e) ami(e) de m'accompagner. Ne pas être seul(e) me motive davantage pour « bouger ».	

Vous voyez donc que les calories « brûlées » autrefois par la cigarette peuvent être éliminées avec des activités de la vie de tous les jours. Pas besoin d'une activité difficile pour que ce soit bénéfique. Sachant que 30 minutes d'activité physique quotidienne suffisent à obtenir des résultats positifs pour la santé. Chacun peut choisir l'activité qui lui convient et qui, surtout, source de plaisir : de la marche à pied, du vélo d'appartement, du vélo en forêt, de la natation, du jardinage, etc. L'activité physique est avant tout un formidable évacuateur de stress qui peut être à l'origine des compulsions alimentaires lorsqu'on arrête de fumer.

A chacun de trouver son activité!

mon bloc-notes

5. Besoin d'aide ?

Consultations de diététique

Le diététicien est diplômé d'une haute école reconnue, dispensant un enseignement supérieur paramédical.
Le diététicien vous aide grâce à :

- Un accueil et une écoute de qualité afin de personnaliser la prise en charge nutritionnelle.
- Une information en alimentation saine, variée et adaptée en fonction de l'âge, des besoins…
- Une aide concrète et pratique adaptée à la demande : des consultations en cabinet ou à domicile ; des propositions de Plan alimentaire et/ou menu-types ; une aide à la lecture d'étiquetage nutritionnel ; des conseils, recettes et cours de cuisine ; accompagnement lors des achats.

Vous pouvez trouver l'adresse d'un diététicien de votre région sur le site de l'Union Professionnelle des diplômés en Diététique de Langue Française (UPDLF asbl) www.http://updlf-asbl.be/

Consultations de nutrition

Le médecin nutritionniste vise une prise en charge globale de la personne incluant son état clinique, psychologique et comportemental, ses besoins physiologiques et ses facteurs de risque éventuels, grâce à une collaboration avec d'autres intervenants médicaux et para-médicaux. Il inclut le patient dans la définition des objectifs à atteindre et lui permet de trouver, en toute confiance, par cette approche médicale spécialisée, les outils les plus efficaces et le soutien dont il a besoin pour réaliser ses objectifs.

Site de la Société Belge des Médecins Nutritionnistes (SBMN) : http://www.sbmn.org

Les tabacologues

A savoir, des professionnels de santé ou des psychologues qui proposent un accompagnement dans la gestion de la dépendance au tabac. Le tabacologue consulte en privé ou à l'hôpital. En Belgique, les consultations de tabacologie –

réalisées par un tabacologue reconnu ou un médecin - sont remboursées en partie par la mutuelle. Informations sur www.aideauxfumeurs.be.

Certains Centres d'Aide aux Fumeurs (CAFs) et tabacologues proposent également des accompagnements en groupe. Arrêter de fumer avec d'autres personnes, échanger avec eux, est une option à ne pas négliger.

La ligne Tabacstop

Elle est ouverte du lundi au vendredi, de 15h à 19h. Ses services sont gratuits. Des tabacologues répondent à vos questions et vous informent. Ils proposent également des accompagnements personnalisés par téléphone : 0800/111.00.

Quel que soit leur lieu de consultation, le tabacologue et le médecin restent des interlocuteurs privilégiés pour aborder sereinement le risque de prise de poids lié à votre arrêt tabagique. Si cela s'avère nécessaire, ils peuvent vous référer vers une consultation de diététique ou de nutrition.

Mes fiches pratiques

Fiche pratique 1 : Se peser

Trop souvent, la balance constitue un point de passage obligé chaque matin (parfois même le soir). En réalité cela est parfaitement inutile et se peser une fois par semaine est largement suffisant.

Il est même contre-productif de se peser chaque jour, voire plusieurs fois au cours d'une même journée.

Evitez aussi de monter sur la balance au cours de périodes habituellement associées à de légères prises de poids. Pour les femmes, c'est le cas, notamment, les jours qui « encadrent » les règles.

Et enfin, ne vous arrêtez pas sur un chiffre. Pour avoir l'idée la plus précise de votre poids, faites plutôt une moyenne sur le mois écoulé.

Optez pour une balance simple à utiliser. Posez-la sur un sol dur – un carrelage par exemple – et parfaitement plat ; cela évitera des variations de poids.

Pesez-vous toujours dans les mêmes conditions : de préférence le matin, toujours à la même heure, à jeun, nu(e) ou en sous-vêtements et après être passé(e) aux toilettes.

Votre balance peut être plus ou moins sensible. Toutefois il est important d'adopter une bonne posture une fois sur la balance.

Montez sur votre balance sans à-coups et faites en sorte de positionner vos pieds de manière relativement symétrique.

Mettez les pieds bien à plat de façon à bien équilibrer le poids du corps sur les deux jambes. Au moment de regarder le cadran, baissez simplement la tête afin de ne pas faire bouger l'aiguille ou modifier les chiffres du compteur.

Utilisez toujours la même balance, certaines variations pouvant être observées d'une balance à l'autre et fausser ainsi vos estimations de prise ou perte de poids.

Si une grosse différence apparaît entre deux pesées sans raison particulière, vérifiez la puissance des piles ou le réglage correct de l'aiguille ; pesez-vous sur une autre balance afin de vous assurer qu'il s'agit bien d'un incident matériel.

Fiche pratique 2 : la crise de calme

Cet exercice peut être utile quand vous ressentez la nécessité de « quitter momentanément la scène d'action » parce que l'émotion est trop forte. Elle permet de rétablir le calme et de couper le cercle vicieux : émotion forte – pensée automatique facilitant le comportement problème.

En voici les étapes :

Expirez sans effort comme un ballon qui se dégonfle lentement.

Inspirez un tout petit peu d'air. Expirez de nouveau sans effort.

Ensuite, respirez « normalement » de la manière la plus naturelle possible, sans vous forcer ni à inspirer ni à expirer.

Focalisez votre concentration sur votre respiration, percevez chaque inspiration et chaque expiration ; le simple fait de focaliser votre attention favorise une respiration abdominale agréable.

Cherchez la respiration la plus confortable pour vous, celle qui vous demande le moins d'effort. Prenez le temps de garder un peu d'air après une inspiration, de rester un peu sans respirer après une expiration, de manière agréable sans vous forcer.

Dès le début de l'émotion, fixez-la par une action physique simple, par exemple : taper dans les mains ou virtuellement, par un « stop par la pensée », puis utilisez la relaxation rapide. Il devient alors progressivement possible de « geler » rapidement la réaction émotionnelle directement par cet exercice de focalisation respiratoire.

Source : C. Cungi (2006) cité par C. Hofmann dans « Traitement du surpoids et de l'obésité. Quelles stratégies CC comme alternative aux régimes » in des Métiers pour aider. Apport de l'approche cognitivo-comportementale et de ses outils. Georg Editeur – septembre 2010.

Fiche pratique 3 : les 3 minutes de respiration

Il s'agit de s'octroyer 3 minutes pour s'arrêter et observer et cela quelque soit le moment, le lieu où vous vous trouvez.

Edel Maex propose de pratiquer cet exercice à partir de 3 questions :

1. Comment cela va-t-il maintenant ?

Demandez-vous comment vous allez maintenant ? Soyez à l'écoute de vos sensations, regardez comment vous allez à cet instant avec bienveillance et sans jugement.

2. Comment respirez-vous maintenant ?

Dirigez à présent votre attention sur votre respiration, votre souffle. Si votre esprit s'échappe, revenez à votre souffle instant après instant.

3. Comment sentez-vous votre corps maintenant ?

Elargissez votre attention à votre corps tout entier. Quoi que ce soit, laissez- le être et restez-y présent avec une respiration consciente.

Source : Edel Maex - Mindfullness : apprivoiser le stress par la pleine conscience. Une introduction aux approches basées sur la pleine conscience. Editions de Boeck, 2011.

Fiche pratique 4 : les étirements

Pourquoi ?

Le stretching réduit la tension musculaire et aide ainsi à se relaxer et à prévenir les accidents musculaires. De plus, étirer chacune des parties du corps permet de concentrer son attention sur elles et d'apprendre ainsi le fonctionnement du tout qu'elles composent. Le stretching permet de relâcher le contrôle parfois exagéré que l'esprit exerce sur l'activité corporelle. Il stimule la circulation sanguine et procure un bien-être immédiat, laisse une impression de calme qui facilite le contrôle des muscles et tendons.

Quand ?

Lire un journal, parler au téléphone, attendre l'autobus… sont autant de moments où vous pouvez réaliser quelques étirements simples qui pourront vous détendre agréablement.

Comment ?

L'étirement simple : au début d'un exercice, il est nécessaire de consacrer 10 à 30 secondes à l'étirement simple. Il s'agit de bouger millimètre par millimètre jusqu'à éprouver une légère tension, puis de se relaxer tout en gardant la position. La tension devrait alors disparaître. Cela réduit la contraction musculaire et prépare les tissus à l'étirement complet.

L'étirement complet : après l'étirement simple, il s'agit d'accentuer le mouvement jusqu'à ce que vous sentiez à nouveau une légère tension puis de garder la position pendant 10 à 30 secondes.

La respiration doit être contrôlée et à aucun moment il ne faut retenir son souffle. Par exemple, en se penchant en avant pour un exercice, il convient d'expirer, puis de respirer lentement en gardant la position.

Au début, compter les secondes peut être utile pour garder la position suffisamment longtemps.

Il est inutile de chercher à dépasser ses limites, de « forcer », d'aller jusqu'à éprouver de la douleur, ou de faire des mouvements saccadés et brusques. En effet, un réflexe nerveux protège les muscles. En étirant trop vite ou trop fort les fibres musculaires, un réflexe d'étirement se produit, c'est-à-dire que le muscle se contracte pour éviter d'être meurtri. « Forcer » provoque la contraction des muscles que l'on voulait détendre.

Quelques exercices d'étirement

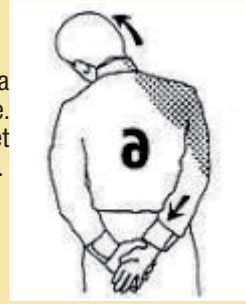
Les surfaces pointillées sur les dessins indiquent les parties du corps que la position décrite est censée faire travailler. Mais comme chaque personne réagit différemment, il est possible que vous en sentiez les effets dans d'autres zones.

1er exercice :

Ecartez vos jambes à hauteur d'épaule, les pieds dirigés vers l'avant, les genoux légèrement fléchis (2-3 cm). Placez votre main gauche sur la hanche et levez le bras droit, puis penchez-vous vers la gauche en vous pliant à la taille. Faites ce mouvement lentement. Lorsque vous ressentez une sensation agréable, gardez la position pendant 10 à 15 secondes, puis décontractez-vous. Accroissez progressivement la durée de l'étirement. Revenez à votre position de départ lentement, sans mouvement brusque.

2ème exercice :

Mettez les bras derrière le dos ; prenez votre poignet droit dans la main gauche et tirez doucement en inclinant la tête vers la gauche. Gardez la position pendant 10 secondes puis changez de côté. Cet exercice peut être pratiqué assis par terre, sur un siège ou debout.



[1] Ces exercices et les dessins qui les accompagnent sont essentiellement tirés d'un livre écrit par Anderson en 2011 : Le stretching, aux éditions Solar. Et nous ont été procurés par les Consultations Psychologiques Spécialisées-Emotions à Louvain-la-Neuve.

Fiche pratique 5 : manger en pleine conscience

Lors des cycles de méditation de pleine conscience en réduction du stress (programme MBSR* selon Jon Kabat-Zinn), un des premiers exercices proposés aux participants est celui du raisin sec. Il s'agit de faire une expérience de découverte alimentaire inédite : déguster un raisin sec comme si c'était la première fois avec nos sens de la vue, de l'odorat, du goût et du toucher.

Cet exercice est fondamental : il nous demande de consacrer toute notre attention à l'acte de manger une toute petite quantité de nourriture.

Assis confortablement sur une chaise, le dos droit mais pas tendu, prenez le raisin choisi entre vos doigts ; observez sa couleur, ses nuances, éventuellement sa transparence et ses zones d'ombre. Est-il mat ou brillant ? Le raisin est-il lisse ou rugueux au toucher ?
Des pensées, des sentiments peuvent apparaître en cours d'exercice, notez- les, sans vouloir les modifier et sans vous y accrocher et ensuite essayez de porter à nouveau votre attention sur la découverte du raisin.

Vous pouvez ensuite le rapprocher doucement de votre nez, le sentir, constater s'il dégage une odeur, ou pas. Vous pourriez aussi l'amener près de votre oreille, le presser légèrement et entendre le bruissement que cela peut provoquer ou pas. Vous pouvez ensuite le regarder et le porter lentement à votre bouche en étant bien conscient(e) du mouvement de votre bras. Gardez le raisin entre vos lèvres quelques instants, notez ce qui se passe, vos sensations, les éventuelles pensées qui surgissent. Peut-être salivez-vous déjà. Portez-le ensuite sur votre langue sans le mordre et faites une pause. Notez ce qui a changé. Ensuite mâchez lentement, notez son goût, les changements de texture, les mouvements de votre mâchoire et de votre langue. Ensuite, si vous vous sentez prêt(e) à avaler, notez votre intention de le faire. Notez vos sensations et l'envie. Pendant que vous avalez du mieux que vous le pouvez, sentez-le parcourir votre œsophage et votre estomac.
(texte inspiré de Kabat-Zinn (1990)

Cet exercice peut être difficile à mener à son terme. Il demande un peu de courage et de volonté. Il permet d'expérimenter la différence entre l'attention consciente et le pilotage automatique. Une activité, comme celle de manger, réalisée en pilotage automatique est souvent dénuée de sens et de plaisir. En attention consciente, cela peut devenir riche de sens et de découvertes. Prendre l'habitude, de manger consciemment un repas en tout ou en partie permet de mieux apprécier et de répondre adéquatement à sa faim. C'est un voyage que vous pourriez apprécier si vous vous en donnez la peine !

*MBSR = Mindfulness Based Stress Reduction, Jon Kabat-Zinn

Fiche pratique 6 : idées de collations, l'eau et les modes de cuisson

Prévoir des collations aide à éviter le grignotage et les fringales.

Celles-ci peuvent être variées. Faîtes votre shopping parmi les idées suivantes :

- 1 banane
- 2 kiwis
- ¼ d'ananas frais
- ¼ de melon
- 1 ravier de fraises
- 3 prunes
- Un fromage blanc avec des fruits coupés
- Un bol de lait ou de fromage blanc avec des céréales
- Des tomates cerises
- Des radis
- Des bâtonnets de carottes
- Un yaourt nature ou accompagné de fruits frais
- Un carré de chocolat noir avec une tranche de pain complet
- Un bol de potage
- Un pain au lait et une pomme

L'eau, la vie!

Comme vous le savez : l'eau c'est la vie! Pour que votre corps fonctionne correctement, il doit contenir +/- 60% d'eau. Chaque jour, vous perdez de l'eau, via la respiration, la sueur, les selles et les urines. Pour combler ces pertes, que faire ? Boire et manger ! Tous les jours, il est recommandé de boire entre 1.5L et 2L d'eau en fonction de votre activité physique et de la température extérieure : s'il fait chaud, vous perdez plus d'eau. L'eau se trouve aussi dans les fruits et les légumes, croquez-les à pleines dents. (pomme, poire, fraise, cerise, raisin, ananas, melon, pastèque, abricot, prune, concombre, tomate, carotte, céleri,…)

Quelques conseils pour boire plus :

- N'attendez pas d'avoir soif pour boire !
- Déposez une bouteille sur la table à manger.
- Gardez une bouteille à portée de main (sac à main, bureau, voiture, salle de sport,…)
- Variez les plaisirs, eau, eau avec un jus de citron, eau pétillante, tisane, thé léger, maximum deux tasses de café par jour.

- Buvez à des moments fixes : au réveil, dans les embouteillages ou dans les transports en commun, à table, devant la TV, au boulot, avant d'aller au lit.
- Utilisez des grands verres.

Varier les modes de cuisson

La cuisson à la vapeur : Technique de cuisson pratique, rapide, sans matière grasse, qui demande peu de matériel (cuit vapeur, panier chinois, casserole à vapeur, four à vapeur...). Elle permet de cuire les féculents, les légumes et la source de protéines en même temps. La vapeur rend les viandes blanches plus tendres.

Astuce : Ajouter des herbes aromatiques (aneth, basilic, estragon, romarin, sauge…) ou un lit d'oignons pour parfumer votre préparation.

La cuisson en papillote : Cuisson sans matière grasse qui consiste à emballer l'aliment dans un papier sulfurisé avant de le passer au four. Elle permet de conserver le goût, l'odeur et la saveur des aliments.

Astuce : Parfumer la papillote en ajoutant des épices et ou des herbes aromatiques avant la cuisson.

La grillade : Cuisson rapide, sans ajout de matières grasses, qui demande peu de matériel (grill, barbecue, barbecue électrique ou plancha, four du chef,…).

Le four : Permet la cuisson d'une grande diversité d'aliments (viandes, volailles, poissons, légumes, pains, pommes de terre...) et ne requiert pas ou peu de matière grasse.

Astuce : Cuire les aliments sur un lit de légumes, badigeonner de moutarde, d'une cuillère à café de pesto ou d'un filet d'huile d'olive (en utilisant un doseur), saupoudrer d'épices ou d'herbes aromatiques,…

Le wok : Cuisson rapide, facile, peu grasse et qui demande peu de matériel.

Astuce : Ajouter avec modération quelques morceaux de fruits (ananas, noix de cajou, noix, raisins secs,…) ou un peu de lait de coco. Servir en plat unique ou accompagné de nouilles ou de riz.

Le micro-ondes : Peut être utilisé pour décongeler, réchauffer ou cuire les aliments. C'est une technique rapide et pratique.

La cuisson à la poêle : Cuisson facile, simple, qui demande peu de matière grasse (huile ou margarine pour « cuire et rôtir »). L'utilisation d'une poêle à revêtement antiadhésif permet d'utiliser peu ou pas de matière grasse. Il existe aussi des « feuilles de cuisson » qui permettent de cuire sans matière grasse. Idéal pour cuire viandes, volailles, poissons, œufs.

Astuce : Utiliser le jus de cuisson pour réaliser une petite sauce : mettre un fond de bouillon dans la poêle, porter à ébullition et épaissir avec de la maïzena express. Mélanger, rectifier l'assaisonnement avec des épices, des herbes aromatiques selon votre goût.

Remarque : L'ingestion de matières grasses en quantité raisonnable est indispensable pour le bon fonctionnement de votre corps. Ne les supprimez pas, consommez des quantités raisonnables. Utilisez un spray pour l'ajout d'huile dans votre assiette ou dans la poêle.

Le choix de la bonne huile de cuisson est important.

En ajoutant de l'huile à vos mets, vous y ajoutez de la saveur, mais aussi de la graisse. Néanmoins, votre organisme a besoin d'un peu de gras et ceux que l'on retrouve dans certaines huiles sont bons pour la santé.

Si vous choisissez des huiles qui contiennent des gras bons pour la santé – gras mono-insaturés ou poly-insaturés – votre choix contribuera à abaisser votre taux de LDL (mauvais cholestérol) et peut-être même à augmenter votre taux de HDL (bon cholestérol). Mais, vous ne devriez pas consommer plus de 30 ml à 45 ml (2 ou 3 cuillérées à soupe) d'huile ou de margarine par jour. Vous trouverez les matières grasses dont vous avez besoin dans les huiles ci-après :

- l'huile d'olive,
- l'huile de colza,
- l'huile d'arachide,
- l'huile de soya,
- l'huile de tournesol,
- l'huile de maïs.

Votre choix d'huile dépendra aussi du type de préparation que vous voulez réaliser. Chaque huile a un point de fumée différent, c'est-à-dire la température à partir de laquelle elle commence à émettre de la fumée. Lorsque cette température est atteinte, l'huile perd de sa saveur et de ses propriétés nutritives et commence à libérer des vapeurs nocives dans l'air, Veuillez noter que :

- les huiles qui ont des points de fumée bas, comme l'huile de colza, conviennent mieux aux vinaigrettes et aux marinades ;
- les huiles de sésame, de soya et de maïs ont un point de fumée relativement modéré et conviennent pour faire sauter les aliments ;
- les huiles qui ne fument pas avant d'atteindre des températures élevées sont les huiles d'arachide et l'huile d'olive extra vierge. Ces huiles sont bonnes pour les pâtisseries, la cuisson à feu vif, les grillades et les rôtis au four ;
- l'huile de tournesol constitue un meilleur choix lorsque vous devez utiliser les températures plus élevées requises pour frire, brunir ou saisir.

Fiche pratique 7 : Objectif 10.000 pas

A présent, nous allons vous aider à comptabiliser vos pas et vous motiver, si nécessaire, à en produire encore davantage, en fonction de votre activité de départ.

Le podomètre est le plus simple des compteurs de mouvement. Il permet de mesurer, dans la vie quotidienne, le nombre de pas effectués en marchant. Initialement, il n'est pas destiné à évaluer l'intensité du mouvement ou la dépense énergétique liée à l'activité physique.

Le modèle le plus simple, disponible dans tous les magasins de sport, suffit pour ce premier bilan.

Pour ce faire, il se porte du lever au coucher, fixé à la ceinture.

Etape 1 : le calibrage

Mesurez la longueur de votre pas habituel et calibrez votre appareil.

Etape 2 : phase d'observation

Durant la 1ère semaine vous observez et notez vos activités et le nombre de pas effectués chaque jour ; vous établissez la moyenne du nombre de pas quotidiens de cette première semaine.

Etape 3 : se fixer un objectif

A partir de la 2ème semaine, vous vous fixez un premier objectif.
Il s'agit d'augmenter votre activité de 10% pour les deux semaines à venir. Vous établirez alors la moyenne quotidienne des semaines 2 et 3.

Etape 4 : maintenir le cap !

Tous les quinze jours, vous repartez à chaque fois de la moyenne de la quinzaine précédente et augmentez votre nombre de pas quotidiens de 10%.

Le podomètre ne sert pas uniquement à atteindre un objectif en nombre de pas mais vous aidera aussi à identifier les situations qui ont permis d'augmenter votre nombre de pas habituels.

Lorsque vous serez bien familiarisé(e) avec cette notion et connaîtrez bien votre niveau de base et la manière de l'améliorer, vous retirerez davantage de bénéfices d'une application électronique et/ou d'un smartphone. Dans ce cas, n'oubliez surtout pas d'introduire vos données personnelles : longueur de pas, âge, sexe, poids, taille si vous ne résistez pas à l'envie de consulter le chiffre des calories…

L'objectif devrait être d'arriver au moins à 10.000 pas quotidiens et cela de façon progressive et durable. Vous tirerez certainement d'autres avantages en dépassant les 10.000 pas par jour, car ils ne représentent pas le but ultime.

Une fiche à remplir pour les 4 premières semaines est téléchargeable sur notre site www.aideauxfumeurs.be.

Vous avez peur de grossir en arrêtant de fumer ?

Ce carnet vous aidera à dégager le vrai du faux, à prendre du recul et à mieux vous connaître en tant que mangeur. Il vous fournira aussi des outils pratiques pour gérer votre poids durant cette période.

Bon voyage !

avec le soutien de l'INAMI et du SPF Santé Publique,
dans le cadre du Fonds fédéral de lutte contre les assuétudes ainsi que de la Région wallonne

INAMI

service public fédéral
SANTE PUBLIQUE,
SECURITE DE LA CHAINE ALIMENTAIRE
ET ENVIRONNEMENT

Wallonie