

# Tabac, nutrition et poids

## *Quel est le lien entre eux?*

Fiches d'information du Service de traitement de la dépendance à la nicotine du CAMH

### Y a-t-il un lien entre le tabac et les carences en vitamines/minéraux?

L'usage du tabac nuit à l'absorption par l'organisme des vitamines et des minéraux essentiels à la santé.

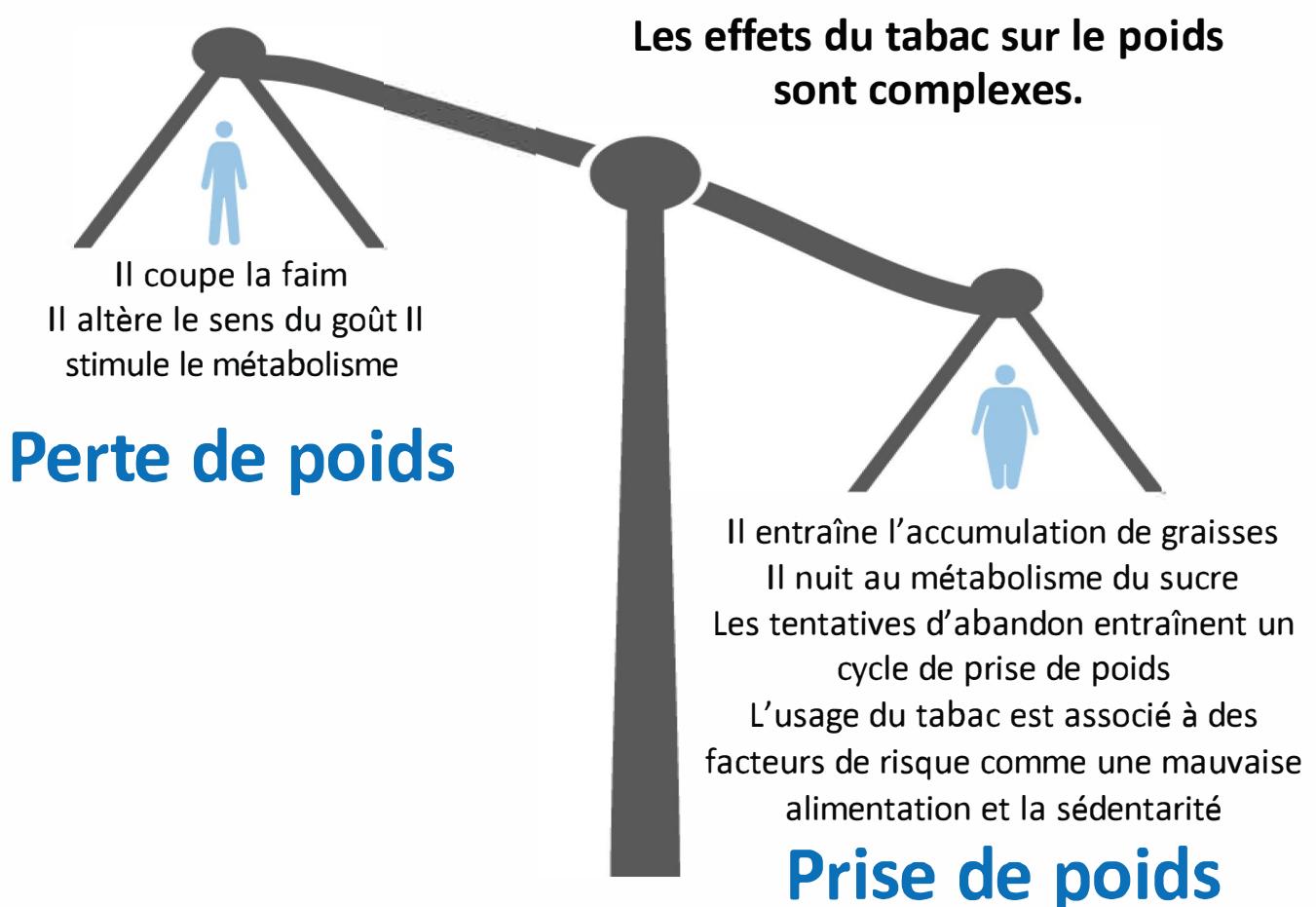
<b>Calcium</b>	Os, muscles, nerfs
<b>Vitamine A</b>	Os, peau, tissu conjonctif
<b>Vitamine C</b>	Muscles, système immunitaire
<b>Vitamine D</b>	Antioxydant
<b>Vitamine E</b>	Yeux, peau, poumons, intestins, voies urinaires
<b>Selenium</b>	Appareil reproducteur, protection contre les infections et le stress oxydatif



Le Guide alimentaire canadien est un excellent outil pour :

- Déterminer la quantité d'aliments dont vous avez besoin
- Choisir les types d'aliments qui vous conviennent le mieux

### Le tabac aide-t-il à gérer le poids?



La prise de poids associée à l'usage du tabac neutralise ses effets amaigrissants. Les personnes qui fument beaucoup pèsent souvent plus que les personnes qui fument moins.

## Vais-je prendre du poids si j'arrête de fumer?

Si vous arrêtez de fumer, votre corps devra s'adapter à la baisse des taux de nicotine. Cela peut accroître l'appétit et les envies de consommer des aliments de réconfort, ce qui peut entraîner une prise de poids.

**TOUTEFOIS**, puisque le tabac contribue à l'accumulation de graisses, fumer n'est pas une méthode efficace pour gérer le poids ou prévenir l'obésité.

**Vous pouvez éviter de prendre du poids en adoptant l'une des stratégies ci-dessous :**

- ① Évitez de sauter des repas
- ② Soyez à l'écoute de votre corps
- ③ Choisissez des collations santé
- ④ Prenez de la gomme à mâcher sans sucre
- ⑤ Faites de l'activité physique
- ⑥ Méditez
- ⑦ Ne gardez pas d'aliments tentants à la maison
- ⑧ Participez à des activités ou un passe-temps

### ***Le saviez-vous?***

Les femmes peuvent connaître une prise de poids **deux fois plus** élevée que la moyenne.

## Comment puis-je arrêter de fumer?

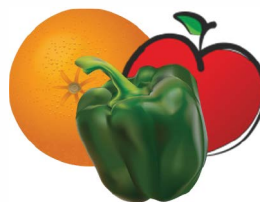
Si vous êtes prêt à arrêter, voici quelques conseils pour commencer :



Parlez à un professionnel de la santé.



Joignez-vous à un groupe de soutien.



Mangez sainement.



Soyez actif.

## Ressources

- [Téléassistance pour fumeur](tel:18775135333) (1 877 513-5333)
- [Tobacco Atlas](http://tobaccoatlas.org) (tobaccoatlas.org; en anglais seulement)
- [Guide alimentaire canadien](http://guide-alimentaire.canada.ca) (guide-alimentaire.canada.ca)
- [Plan d'action pour un poids santé](http://www.coeuretavc.ca) (www.coeuretavc.ca)