

ARRÊTER DE FUMER, OUI, PRENDRE 10 KILOS, NON!

L'Antenne des diététiciens genevois (ADiGe) lance un cours pour nous aider à modifier nos habitudes alimentaires au moment de lâcher la cigarette.

Arrêter de fumer peut nous sauver la vie et, dans cette perspective, l'idée de prendre 3 à 5 kilos – c'est la moyenne, mais il n'est pas rare que ce soit plutôt 10 – ne devrait pas peser lourd. Pourtant, la diététicienne diplômée Joan Germann et sa collègue Fanny Merminod de l'Antenne des diététiciens genevois (ADiGe) ont constaté, grâce à un sondage réalisé à Genève en 2007, que deux tiers des sondés avouaient craindre de prendre du poids.

-> **Novateur**, le programme «J'arrête de fumer... Peur de grossir?» que l'ADiGe a mis sur pied avec le soutien du Fonds de prévention du tabagisme de l'OFSP a donc pour but de nous aider à analyser et à modifier nos habitudes alimentaires en vue de limiter, voire d'éviter, la prise de poids, afin que celle-ci ne soit pas un obstacle au sevrage ou une incitation à rallumer.

-> **Tout public et gratuit**, ce cours en trois volets, trois soirées, s'adresse à ceux qui pensent arrêter de fumer, comme à ceux qui ont déjà progressé ou abouti dans cette démarche. Si vous hésitez, Joan Germann note qu'il est souvent plus facile de ne pas modifier toutes ses habitudes d'un coup, et donc de commencer par mettre en place une autre alimentation et une activité physique avant de lâcher le tabac.

-> **Révélateurs**, les deux premiers cours visent à amener chacun à prendre conscience de ses habitudes en matière d'alimentation et d'activité physique, à réfléchir à celles qui pourraient entraîner une prise de poids, à fixer des objectifs en conséquence. «Les fumeurs ont souvent des habitudes alimentaires moins équilibrées que les nonfumeurs, ils consomment ainsi plus de mets gras et sucrés», relève la diététicienne. Ils sautent aussi plus facilement le petit-déjeuner. Et ça aussi, ça compte: quand on mange, comment on mange, comment on perçoit la faim et la satiété, quelle place la cigarette tient dans tout ça. La tenue d'un journal de bord aidera chacun à faire le point.

-> **Formateur**, le dernier cours propose une (re)- découverte des bases d'une alimentation saine et d'une activité physique adéquate.

-> **Libérateur?** Aux participants qui seront d'accord, l'ADiGe propose de les recontacter un an après pour mesurer l'efficacité du programme.



Mireille Monnier