

Corps et âmes

Ne plus troquer la clope contre la branche de choc

Arrêter de fumer sans - trop - prendre de poids, c'est possible. Le soutien institutionnel existe

Thérèse Courvoisier

Le tabac est la principale cause de mortalité en Europe selon un rapport publié en 2011. Une information choc. En Suisse, un peu plus de la moitié des fumeurs souhaitent abandonner la cigarette. Mais parfois, il suffit que les médias s'emparent d'une étude - souvent à prendre avec des pincettes - pour détruire les efforts institutionnels mis en place depuis plusieurs années.

La semaine dernière, on lisait partout que, suite à un arrêt du tabac, «la prise de poids n'est pas liée à une alimentation supérieure en calories pour compenser le manque, mais à la modification de la composition de la flore intestinale», selon les chercheurs de l'Hôpital universitaire de Zurich. Une simple phrase qui peut suffire à décourager ceux et celles qui s'étaient engagés sur le chemin de l'abstinence.

Moins d'énergie

«Ces résultats ouvrent une perspective intéressante pour des nouvelles recherches sans pour autant délivrer des informations claires sur le lien entre les modifications de la flore bactérienne et la prise de poids suite à l'arrêt du tabac, explique Fanny Merminod, diététicienne à l'ADiGe (l'antenne des diététiciens genevois). Cette étude montre toutefois plusieurs faiblesses, comme le fait d'avoir été réalisée sur un temps court - neuf semaines - auprès de seulement vingt personnes. Les raisons de la prise de poids, qui selon les sources varie entre 2 kg et 5,5 kg, ne sont donc pas complètement élucidées. On sait seulement que ses principaux mécanismes sont une modification de l'alimentation et donc des apports caloriques, due à la disparition de l'effet coupe-faim de la nicotine et à l'amélioration du goût et de l'odorat ainsi qu'à une diminution d'environ 10% de la dépense énergétique quotidienne.»

Chouette dynamique

Pour éviter que nombreux soient ceux qui préfèrent continuer à faire du mal à leurs poumons et à leur gorge plutôt que de prendre quelques kilos, l'ADiGe a mis en place en 2012 un programme de soutien proposant des cours gratuits aux personnes désirant se sevrer du ta-



Au moment de jeter son dernier paquet, l'accro à la cigarette se doute qu'il va prendre du poids au cours des semaines suivantes. Qu'il s'agisse d'un excès de calories ou d'une modification de la flore intestinale. CORBIS

«La prise de poids n'est pas liée à une alimentation supérieure en calories, mais à la modification de la composition de la flore intestinale»

bac en faisant attention à leur poids. L'initiative a connu un vif succès dès son lancement à Genève.

Trucs et astuces

Du coup, de nouvelles séances sont annoncées pour l'automne (*voir encadré*). Dans une chouette dynamique de groupe, la diététicienne donne quelques trucs et astuces pour, par exemple, lutter contre les fringales, tout en laissant une large part du cours aux questions et donc à l'écoute des participants qui se sentent ainsi mieux soutenus.

Le programme genevois

Quoi? Trois séances - une par mois de 18 h 30 à 19 h 30 - sont proposées dans le cadre du programme «J'arrête de fumer... peur de grossir».
Quand? Les 10 et 18 septembre: «Arrêter de fumer sans grossir» autour des causes entraînant une prise de poids à l'arrêt de la cigarette. Les 8 et 16 octobre: «Se voir manger, savoir manger» autour de la complexité de son comportement

alimentaire. Les 5 et 13 novembre: «Manger équilibré, et pour longtemps!» autour des bases d'une alimentation saine, la plus adaptée pour maintenir un poids stable.
Où? Dans les locaux de Carrefour Addictions, 45 rue Agasse, Genève. Incriptions? Gratuites au 076 236 00 11, ou sur le site www.adige.ch

Et si on causait sexe

Chéri, je m'en vais tonifier ma musculature vaginale



Catherine Solano

J'

Directe, précise, technique s'il le faut, notre sexologue nous parle de ce qui se passe sous notre couette

Objectivement, le vagin ne devient jamais trop large: ses parois se touchent au repos. Toujours. On qualifie d'ailleurs le vagin de «cavité virtuelle». Certaines femmes possèdent une musculature autour du vagin plus tonique que d'autres. Aussi, votre ressenti sexuel est-il le signe que votre musculature périvaginale n'est plus de bonne qualité, s'étant altérée au fil du temps. Cela peut être dû aux grossesses

et aux accouchements qui étirent ces muscles. La seule solution pour stimuler ces muscles, c'est de les faire travailler, donc pratiquer ce que l'on appelle la musculature périnéale. Dans notre société, la zone périvaginale est souvent trop peu musclée. C'est dû au fait que la posture pour aller aux toilettes est une position assise. La posture normale et bénéfique pour ces muscles serait d'être accroupie, ce qui ferait travailler à chaque fois le périnée. Dans les sociétés où l'on s'accroupit pour aller aux toilettes (toilettes à la turque, latrines), les femmes ont très rarement ce type de soucis... Comment muscler votre périnée

afin de mieux percevoir les contacts sexuels? En contractant des muscles qui servent à se retenir d'uriner ou encore les muscles qui resserrent l'entrée du vagin. Il est possible de pratiquer ces exercices seule ou, mieux, de vous faire aider par un kinésithérapeute pour une rééducation périnéale semblable à celle prescrite aux femmes venant d'accoucher. Cette musculature permet de tonifier le vagin, d'augmenter les sensations et le plaisir sexuel, ainsi que de diminuer, au fil des années, les risques d'incontinence urinaire... et de mieux percevoir les contacts sexuels lors des mouvements de pénétration.

Écrivez à notre sexologue: sexologue@tdg.ch

On en cause

Elles connaissent un violeur

«**J**e connais un violeur», le Tumbler mis en ligne le week-end dernier par une Parisienne de 27 ans n'en finit pas de faire parler de lui. Sur des dizaines de pages, des femmes et des hommes écrivent avoir été violés par un voisin, un petit copain, un professeur ou un membre de leur famille. Objectif avoué: démontrer que l'agresseur peut potentiellement être ce bon père de famille de trois enfants qui vous sourit le matin lorsque vous prenez votre courrier. Une personne intégrée, appréciée du voisinage et de ses amis, à qui on donnerait le bon Dieu sans confession. Avec ou sans haine, avec ou sans détails, avec ou sans

retenue, les témoignages se succèdent et, malheureusement, se ressemblent. Certains racontent des années de calvaire, d'autres reviennent sur une soirée qui s'est avérée cauchemardesque. «Divorcé, deux enfants, sympathique et aimant inviter des jeunes chez lui pour jouer sur son flipper. La veille de mes 18 ans parce que «tu ne vas pas devenir majeure en étant femme après». S'est vanté de m'avoir dépucelée le lendemain auprès de mes amis. Personne ne m'a jamais crue», avoue ainsi l'une des victimes anonymes. **C.D.**

<http://jeconnaisunvioleur.tumblr.com>