



Tabac et gestion de la prise de poids
Éléments bibliographiques
Février 2021

DICAdd13

cres
Comité régional
d'éducation pour la santé
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

Sommaire

Sites internet - Vidéos	1
Tabac et gestion du poids – Documents de référence.....	2
Tabac et gestion du poids – Données d'observation	2
Tabac et gestion du poids en pratique.....	3
Aide à l'arrêt du Tabac – Sélection d'ouvrages.....	4

Sites internet - Vidéos

Tabac et prise de poids

RESPADD, 12 novembre 2020

<https://www.youtube.com/watch?v=57liEYc3aIM>

Bienvenue dans une vie sans tabac/J'arrête de fumer/Je surmonte les difficultés du quotidien

Tabac Info Service, mise à jour 28 septembre 2020

<https://www.tabac-info-service.fr/j-arrete-de-fumer/je-surmonte-les-difficultes-du-quotidien>

Tabac - Sevrage tabagique : les raisons de la prise de poids

Addict'Aide

<https://www.addictaide.fr/tabac/les-traitements/sevrage-tabagique-zero-kilo-de-trop/sevrage-tabagique-les-raisons-de-la-prise-de-poids/>

DICAdd13

Dispositif d'Information et de Coordination en Addictologie des Bouches-du-Rhône www.dicadd13.fr

cres
Comité régional
d'éducation pour la santé
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR

Comité Régional d'Éducation pour la Santé – Provence Alpes côte d'Azur www.cres-paca.org

Tabac et gestion du poids – Documents de référence

Arrêt de la consommation de tabac : du dépistage individuel au maintien de l'abstinence en premier recours. Méthode. Recommandations pour la pratique clinique

HAS, octobre 2014, 60 p.

Voir page 31 : Surveillance de la prise de poids

[Téléchargez le document](#)

Arrêt de la consommation de tabac : du dépistage individuel au maintien de l'abstinence en premier recours. Méthode. Recommandations pour la pratique clinique. Argumentaire scientifique

HAS, octobre 2014, 562 p.

Voir pages 344-347 : Prise en charge des symptômes de sevrage et leurs conséquences (troubles de l'humeur, augmentation de l'appétit, prise de poids, consommations d'autres substances psychoactives...)

[Téléchargez le document](#)

Interventions pour éviter la prise de poids après un sevrage tabagique

Farley AC, Hajek P, Lycett D, Aveyard P

Cochrane Library, 18 janvier 2012

[Lire le résumé](#)

Tabac et gestion du poids – Données d'observation

Analyse des liens entre l'usage de la cigarette et les habitudes alimentaires, l'activité physique de loisir et le poids corporel chez les élèves québécois du secondaire : 2010-2011

Lasnier Benoit, Paquette Marie-Claude, Pigeon Étienne et al.

INSPQ, 2016

Les comportements néfastes pour la santé se présentent souvent de façon agrégée. Les facteurs de risque tels que le tabagisme, la sédentarité et la mauvaise alimentation tendraient à se combiner entre eux parmi certains groupes d'individus présentant des caractéristiques socioéconomiques semblables. Inversement, les comportements sains coexistent souvent chez un individu et semblent avoir un effet protecteur cumulatif. La présente étude a permis de documenter les associations entre l'usage de la cigarette et certaines habitudes de vie néfastes à la santé chez les élèves du secondaire au Québec. De manière générale, les résultats de l'étude démontrent que les élèves ayant fait usage de la cigarette au cours du dernier mois se retrouvent en plus forte proportion que les autres à adopter des comportements néfastes pour la santé en ce qui a trait à leur alimentation, à leur pratique d'activité physique de loisir ou à leur poids corporel.

[Téléchargez le rapport](#)

Weight gain in smokers after quitting cigarettes: meta-analysis

Aubin H. J., Farley, Lycett D. et al.

BMJ, n° 345, 2012

Smoking cessation is associated with a mean increase of 4-5 kg in body weight after 12 months of abstinence, and most weight gain occurs within three months of quitting. Variation in weight change is large, with about 16% of quitters losing weight and 13% gaining more than 10 kg.

[Lire l'article](#)

Associations between weight change over 8 years and baseline body mass index in a cohort of continuing and quitting smokers

Lycett D. , Munafo M. , Johnstone E. et al.

Addiction, Vol.106, n°1, January 2011, pp. 188-196

Obese smokers gain most weight on quitting smoking, while obese continuing smokers are likely to remain stable or lose weight. Obese quitters have the greatest need for interventions to ameliorate weight gain.

Article disponible au DICAdd13

Tabagisme, poids et diabète de type 2: les conséquences sanitaires liées au tabagisme sont souvent sous-évaluées

Augustin A., Deschenau A.

Le Courrier des Addictions, N° 1, mars 2019

Article disponible au DICAdd13

Smoking cessation induces profound changes in the composition of the intestinal microbiota in humans

Biedermann Luc, Zeitz Jonas, Mwinyi Jessica et al.

Plos One, mars 2013

[Lire l'article](#)

Tabac et gestion du poids en pratique

Quelle est la prise de poids a priori acceptée au cours d'un sevrage tabagique ?

Dehecq M., Sannier-Leclerc B., Messaadi N., Cottencin O.

Le Courrier des Addictions, N° 1, mars 2019

Article disponible au DICAdd13

Can exercise help people quit smoking?

Ussher MH, Faulkner GE J, Angus K, Hartmann-Boyce J, Taylor AH

Cochrane Library, 30 octobre 2019

[Lire le résumé](#)

Sevrage tabagique : un bénéfice quel que soit le gain de poids

In : *La lettre de la SFT*, n°93, septembre 2018

[Téléchargez la lettre](#)

Prévenir la prise de poids à l'arrêt du tabac : pas de solution miracle

Nanchen David, Peytremann-Bridevaux Isabelle, Willi Carole, et al.

Rev Med Suisse, 2009, vol.5, pp. 1577

[Lire l'article](#)

Aides pour les fumeurs

Arrêter de fumer sans grossir

Santé publique France, 2019, 6 p.

Dépliant d'information qui s'intéresse à la question de l'éventuelle prise de poids lors de l'arrêt tabagique : les substituts nicotiniques limitent-ils ce risque ? Comment faire face aux "fringales" ? Doit-on faire un régime ? Doit-on pratiquer une activité physique ? Il renvoie au site www.mangerbouger.fr et détaille les services de Tabac Info Service (la ligne téléphonique et le site web)

[Téléchargez le document](#)

Sevrage - Gérer le poids

Stop tabac.ch, mise à jour janvier 2021

- Tabagisme & poids corporel: les mécanismes [consultez le site](#)
- Prise de poids et craving [consultez le site](#)
- J'arrête de fumer sans grossir [consultez le site](#)
- Bouger pour ne pas grossir! [consultez le site](#)
- Manger sans grossir: une question d'équilibre [consultez le site](#)
- Sevrage tabagique : que mettre dans son caddie ? [consultez le site](#)
- Sevrage tabagique : les solutions pour ne pas grossir [consultez le site](#)

Aide à l'arrêt du Tabac – Sélection d'ouvrages

Arrêt du tabac-les clés de la réussite

Brun-Zaragoza Sandra

Lagnol Edition, 2019

[En savoir plus](#)

Comment arrêter de fumer ?

Aubin Henri-Jean, Dupont Patrick, Lagrue Gilbert

Odile Jacob, 2003

Sevrage tabagique : des clés indispensables pour les praticiens

Le Maître Béatrice, Ratte Sylviane, Stoebner-Delbarre Anne

Doin Editions, 2005, 176 p.

Savoir gérer son stress en toutes circonstances

Cungi Charly
Retz, 2014, 176 p.

Arrêter de fumer ?

Lagrué Gilbert
Odile Jacob, 2016, 336 p.

Le tabac en 200 questions

Le Maître Béatrice
De Vecchi, 2005, 191 p.

Tabac- Comprendre la dépendance pour agir

INSERM, coll. « Expertise collective », 2004, 473 p.

[Téléchargez l'ouvrage](#)