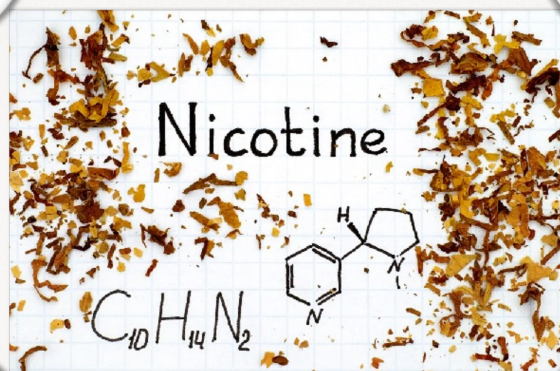


Le tabac : effets de la nicotine sur le métabolisme

La nicotine contenue dans le tabac et donc dans les cigarettes **agit de plusieurs manières sur votre poids** :

- La nicotine diminue l'appétit. C'est un coupe-faim. À l'arrêt du tabac, votre appétit se verra donc augmenté = retour à la normale.
- La nicotine augmente les dépenses énergétiques, c'est-à-dire qu'elle brûle des calories. Lorsque vous arrêtez de fumer, il est donc judicieux d'augmenter votre activité physique afin de compenser cette baisse des dépenses énergétiques.
- Elle ralentit le stockage des graisses, ce système se remettra donc en marche normalement lors du sevrage. C'est pour cette raison en général qu'on peut remarquer une prise de poids. Ce n'est qu'un retour à la normale de votre métabolisme et lorsqu'il se sera habitué à fonctionner sans nicotine les différents métabolismes du corps vont retrouver leurs rôles.



De plus la nicotine entraîne à long terme une augmentation de la glycémie, une faiblesse musculaire, une fatigue générale, accélération de la respiration, augmentation de la tension, une accélération du rythme cardiaque, troubles digestifs...

Chez les femmes la nicotine freine les œstrogènes ce qui peut aboutir à une ménopause précoce.

Les changements que vous pouvez observer de votre corps lorsque vous arrêtez de fumer sont présents car votre corps redevient dans son état « normal ».

N'hésitez pas à prendre contact avec moi si vous voulez un suivi diététique lors de votre sevrage.