

Résumé du rapport final - J'arrête de fumer... Peur de grossir ?

Les préoccupations pondérales sont un obstacle majeur au sevrage tabagique. 50% des femmes et 26% des hommes seraient concernés par cette problématique. Actuellement, les méthodes de désaccoutumance au tabac proposées n'ont ni les outils, ni les moyens nécessaires pour traiter des questions nutritionnelles.

L'Antenne des Diététiciens Genevois (ADiGe) s'est donc associée aux offres de sevrage tabagique proposées à Genève et à Lausanne et s'est positionnée comme un soutien complémentaire à ces organismes d'aide à la désaccoutumance au tabac.

Les objectifs du projet « J'arrête de fumer... Peur de grossir ? » sont :

- Répondre aux besoins des fumeurs/ex-fumeurs :
 - Apaiser leurs craintes et limiter la prise de poids au cours du sevrage tabagique
 - Les aider à améliorer leur hygiène de vie
 - Les soutenir dans leur démarche de sevrage
- Répondre aux besoins des organismes en place (HUG, Cipret, Institut de santé globale, Ligue Pulmonaire Vaudoise).

Le projet « J'arrête de fumer... Peur de grossir ? » sont des cours mensuels et gratuits destinés aux fumeurs/ex-fumeurs, animés par des diététiciens.

Durant le premier semestre 2012, les cours abordaient différents thèmes autour de l'alimentation (alimentation équilibrée, prise de poids et sevrage tabagique, grignotages, graisses, le danger des régimes stricts, glucides, faim-satiété). Ces thématiques ont été choisies en partant des demandes et des inquiétudes des participants. Toutefois cette formule ne répondait pas à leurs besoins, c'est-à-dire le besoin de suivi et de soutien ainsi qu'une approche plus en lien avec le sevrage tabagique.

En septembre 2012, une nouvelle formule a été proposée en partant des retours des participants, de nos partenaires tabacologues ainsi que de la littérature scientifique. Basé sur les principes de l'éducation thérapeutique et de la thérapie cognitivo-comportementale, le programme « J'arrête de fumer... Peur de grossir ? » comprend trois cours qui s'articulent autour de thématiques complémentaires, favorisant l'acquisition d'astuces pour limiter la prise de poids et que celles-ci ne soit plus un obstacle au sevrage et permettant d'introduire un changement d'habitudes alimentaires.

Le premier cours « **Arrêter de fumer sans grossir** » s'articule autour des causes entraînant une prise de poids à l'arrêt de la cigarette. Le participant est amené à identifier les facteurs qui pourraient entraîner une prise de poids chez lui (alimentation et activité physique). Une fois ces facteurs identifiés, il peut établir des objectifs pour y faire face.

Le deuxième cours « **Savoir manger, se voir manger** » se penche sur les habitudes alimentaires et les sensations internes. Le participant reçoit les outils pour apprendre à écouter ses sensations alimentaires et prendre conscience de la complexité de son comportement alimentaire. Quelles attitudes et quelles sensations sont dictées par le manque dû à l'arrêt du tabac? Quelles perceptions doit-il écouter et apaiser ? Lesquelles doit-il contourner ? A l'issue de cette soirée, le participant peut identifier les moyens à mettre en place afin d'améliorer l'écoute de ses besoins et gérer les potentielles envies de grignoter.

Le troisième cours « **Manger équilibré, et pour longtemps** » fournit les bases d'une alimentation saine, la plus adaptée pour maintenir un poids stable et une bonne santé. C'est également l'occasion de faire le point sur les réussites et les difficultés rencontrées durant ce parcours. De cette façon, le participant peut s'approprier bien plus facilement de nouvelles habitudes alimentaires.

Le fil rouge de ce programme consiste à la tenue d'un journal de bord. Distribué à chaque participant, il comprend des exercices reprenant les thématiques abordées et un emplacement pour noter les objectifs élaborés à la fin de chaque cours. Cet outil permet au participant de se projeter dans une modification ou de consolider une nouvelle habitude alimentaire/sportive mise en place qui lui permettra ainsi d'avancer dans sa démarche de sevrage.

S'il est conseillé de participer aux trois soirées, il est également possible de n'assister qu'à une ou deux séances. Au besoin, les intervenants orientent les participants vers d'autres structures spécialisées dans le sevrage tabagique.

Dès septembre 2013, la durée des cours est passée à 1h30 au lieu de 1 heure. Cette modification fait suite aux remarques des participants. Elle répond également aux exigences de l'éducation thérapeutique en donnant plus de place à l'expression des participants et au suivi des objectifs.