



LE TABAC ET L'ALIMENTATION

Les méfaits du tabac

L'épidémie de tabagisme est l'une des plus graves menaces ayant jamais pesé sur la santé publique mondiale. Elle fait plus de 8 millions de morts chaque année dans le monde, dont environ 1,2 million de non-fumeurs involontairement exposés à la fumée.

Toutes les formes de tabac sont nocives et il n'y a pas de seuil au-dessous duquel l'exposition est sans danger. Le tabac est le plus souvent consommé sous la forme de cigarettes, mais il existe d'autres produits comme le tabac pour pipe à eau, différents produits du tabac sans fumée, les cigares, les cigarillos, le tabac à rouler, le tabac pour pipe ou les bidis.

Comment la cigarette dérange l'alimentation?

1. Perte de goût et d'appétit.
2. Mauvais choix nutritionnels.

Les fumeurs sont plus aptes à faire de mauvais choix nutritionnels, comme choisir les fast-food et les sucreries.

3. Troubles digestives (gastrite duodénale, ulcères, érosion de l'oesophage, saignement gastriques) résultant des repas infréquents ou mal équilibrés.

4. Dommages aux organes vitaux responsables pour la digestion, comme l'estomac, l'intestin et même le foie.

L'importance d'une bonne alimentation.

Une bonne alimentation est essentielle pour le bon fonctionnement de notre corps.

Pour une personne qui fume, le corps a besoin de faire des efforts supplémentaires pour éliminer les substances toxiques du tabac et protéger le corps contre les dommages de la cigarette.

Conseils alimentaires pour être moins enclin à fumer

1. Optez pour une alimentation équilibrée, généralement pauvre en sucre et graisse, et riches en vitamines et fibres.

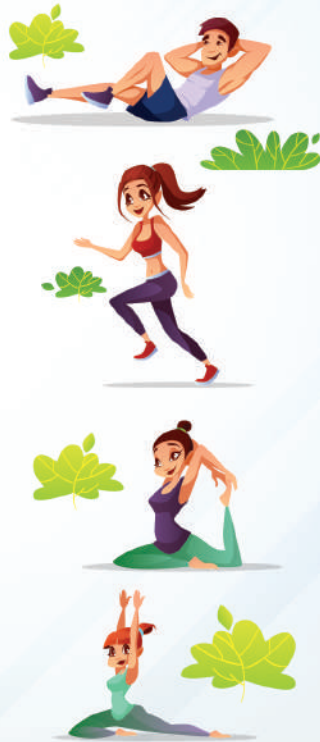


2. Mangez des petits repas à des intervalles réguliers.
3. Inclure des goûters nutritifs comme des fruits, des noix, du yaourt à la place des sucreries ou pâtisseries ou des "smoothies".
4. Évitez la caféine - elle est aussi présente dans le thé.
5. Bien s'hydrater en buvant au moins deux ou trois litres d'eau par jour.

L'eau aide à éliminer les substances toxiques du corps.

6. Faites des activités physiques.

Il faut bouger pour garder la forme et l'exercice physique aide le corps à mieux se régénérer.



Les avantages et bienfaits d'arrêter de fumer



QUE FAIRE SI VOUS VOULEZ ARRÊTER DE FUMER?

1. Mangez un fruit ou des légumes tels que les morceaux de carottes, les concombres ou même les bâtonnets de céleri.
2. Faites de la marche.
3. Prenez un chewing gum (sans sucre de préférence).
4. Prenez un verre d'eau.

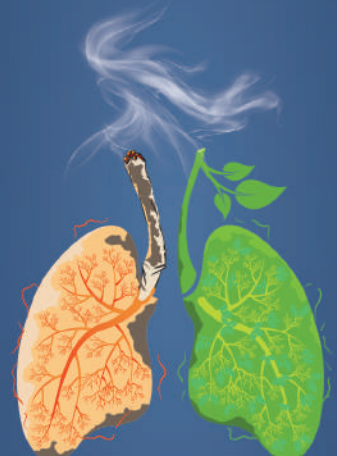
Le ministère de la santé et du bien-être tient des centres de sevrage tabagique dans les endroits suivantes:

- tous les hôpitaux régionaux,
- Diabète & Vasculaire Centre New Souillac Hospital,
- Long Mountain Hospital,
- Odette Leal Community Health Centre,
- Yves Cantin Community Hospital.

Le service est gratuit et accessible au public.

Si vous souhaitez arrêter de fumer, appelez le 800 2011 pour plus de renseignements.

LE TABAC ET L'ALIMENTATION



Arrêtez le



Ministère de la Santé et du Bien-être