



entraid'
addict

entraide - prévention - formation

Nutrition Post addiction



NEWSletter #46

Juin 2026



Tribune



Newsletter n°46

Juin 2026

Trimestriel gratuit

CPPAP n° 1010G79598
n° ISSN 2781-6079 (en ligne)
n° ISSN 0983-1282 (imprimé)

Directeur de publication :

Jean-Robert Mille

Rédacteur en chef :

Jean-Robert Mille

Comité de rédaction :

Jean-Robert Mille, Laurent Muraro,

Marianne Aalaiy, Armand Château

Correction : Marianne Aalaiy

Crédit photos : Canva-Entraïd'Addict

Conception : Laurent Muraro

**Association reconnue
d'utilité publique**

Siège Social :

Fédération Entraïd'Addict

10 rue des Messageries,

75010 Paris (Métro Poissonnière)

Téléphone : 06 37 68 07 85

contact@entraidaddict.fr

Sites Internet :

www.entraidaddict.fr

www.alassca-conseil.fr

Pour faire un don :

[www.helloasso.com/associations/
entraid-addict](http://www.helloasso.com/associations/entraid-addict)

Page Facebook :



[www.facebook.com/
entraidaddictofficiel/](https://www.facebook.com/entraidaddictofficiel/)

Page Instagram :



[www.instagram.com/
entraidaddictofficiel/](https://www.instagram.com/entraidaddictofficiel/)

Page LinkedIn :



[www.linkedin.com/company/
entraidaddictofficiel/](https://www.linkedin.com/company/entraidaddictofficiel/)

Page YouTube :



[www.youtube.com/
@entraidaddictofficiel](https://www.youtube.com/@entraidaddictofficiel)

Page TikTok :



[www.tiktok.com/
@entraidaddictofficiel](https://www.tiktok.com/@entraidaddictofficiel)

Soyons acteur de notre santé

La Fédération Entraïd'Addict est membre de la Coordination des Associations et Mouvements d'entraide Reconnus d'Utilité Publique (CAMERUP)



www.camerup.fr

Le mot du Président



Bonjour à toutes et tous,

C'est avec un immense plaisir que je vous présente ce nouveau numéro de notre Newsletter #46, entièrement dédiée à un sujet aussi crucial que trop souvent relégué au second plan : la nutrition post-addiction.

Nous le savons d'expérience au sein de la Fédération Entraïd'Addict, quitter les addictions et retrouver l'équilibre ne se limite pas à l'arrêt de

la consommation d'un produit ou d'un comportement. Les addictions bousculent en profondeur notre hygiène de vie, perturbent nos mécanismes biologiques de la faim et de la satiété, désorganisent nos rythmes et induisent de sévères carences. Qu'il s'agisse de l'alcool, du cannabis, de la cocaïne, du tabac ou même de l'usage excessif des écrans, l'impact sur notre métabolisme et notre santé psychique est global et systémique.

C'est pourquoi l'accompagnement nutritionnel ne doit pas être perçu comme une simple tentative de "corriger l'alimentation", mais comme un véritable pilier de la reconstruction physique et une thérapie naturelle pour accompagner les phases de sevrage.

Pour vous guider, cette édition a été réalisée en étroite collaboration avec un diététicien-nutritionniste. Vous y découvrirez, sous forme de fiches pratiques, les informations essentielles et les mécanismes clés à retenir pour chaque type d'addiction.

Cette Newsletter #46 vous servira d'outil de travail pour aider et accompagner dans les meilleures conditions les personnes dépendantes ou rétablies et permettra aussi au plus grand nombre de mieux comprendre les enjeux liés aux déséquilibres nutritionnels dus aux addictions et comment y remédier.

Bonne lecture et diffusez un maximum toutes ces informations auprès de vos bénévoles, adhérents et partenaires.

Ensemble, continuons à être acteurs de notre santé !

Bien amicalement,

Jean-Robert MILLE

Président de la fédération Entraïd'Addict

Les addictions ont un impact majeur sur l'alimentation, bien au-delà des simples habitudes de consommation. Elles influencent les comportements alimentaires, les apports nutritionnels et les mécanismes de régulation de la faim et de la satiété.

L'objectif de cette newsletter réalisée en collaboration avec Armand Château, diététicien nutritionniste à Nantes, est de mieux comprendre les liens entre addictions et déséquilibres alimentaires afin d'adapter l'accompagnement nutritionnel. Vous y trouverez sous forme de fiches en double page les informations essentielles à retenir par type d'addiction. Nous aborderons ainsi la question de l'alcool, du cannabis, de la cocaïne (et des stimulants), de l'usage excessif des écrans et du tabac.

Un impact à plusieurs niveaux

Les addictions peuvent agir simultanément sur :

- Les comportements alimentaires : sauts de repas, grignotages, fringales, prises alimentaires irrégulières
- Les apports nutritionnels : excès ou insuffisance calorique, déséquilibres alimentaires
- Les mécanismes physiologiques : perturbation de la faim, de la satiété et du métabolisme
- Les aspects psychiques : fatigue, irritabilité, difficultés de concentration

Des déséquilibres fréquemment retrouvés

Les conséquences nutritionnelles observées sont souvent :

- Des déséquilibres glycémiques
- Des carences en micronutriments
- Une désorganisation des rythmes alimentaires
- Une altération de la qualité globale de l'alimentation

Avec une logique multifactorielle

Les envies et compulsions sont liées à des mécanismes cérébraux complexes et ne relèvent pas d'un manque de volonté. Ainsi, les déséquilibres liés aux addictions résultent d'interactions entre :

- Le système nerveux
- Les mécanismes de récompense
- Les habitudes alimentaires
- Les contraintes du quotidien

Quels sont les objectifs de l'accompagnement nutritionnel ?

L'enjeu n'est pas uniquement de "corriger l'alimentation", mais de :

- Rééquilibrer les apports
- Restaurer des repères alimentaires
- Limiter les déséquilibres
- Accompagner les phases de sevrage

L'importance du soutien nutritionnel

Les addictions influencent profondément l'alimentation, mais ces déséquilibres sont multifactoriels et nécessitent une approche globale. L'accompagnement nutritionnel doit donc être progressif et adapté au rythme de la personne. Les habitudes alimentaires mettent souvent du temps à se reconstruire, notamment lors des phases de réduction ou d'arrêt d'une addiction.

Quelques repères utiles :



- Avancer étape par étape
- Se fixer des objectifs simples et réalistes
- Valoriser chaque progrès
- Retrouver progressivement des repères alimentaires stables

Et rappelez-vous, l'objectif n'est pas la perfection, mais la régularité et l'équilibre !

Où bénéficier d'un accompagnement nutritionnel post addiction ?

Dans les CSAPA, les Soins Médicaux et de Réadaptation en Addictologie, les services hospitaliers de liaison et de nutrition, certains diététiciens-nutritionnistes ou médecins nutritionnistes formés aux addictions, mais aussi dans certaines associations d'entraide qui proposent des ateliers cuisine.

ALCOOL & NUTRITION

Comprendre les impacts de la consommation sur l'organisme

Impacts sur le comportement

La consommation d'alcool modifie rapidement et profondément les habitudes de vie :

- **Sauts de repas** : Remplacement fréquent des repas structurés par l'alcool.
- **Diminution des apports** : Moins d'aliments nutritifs consommés durant les épisodes.
- **Fringales soudaines** : Attrait marqué pour des aliments très gras et sucrés.
- **Désorganisation** : Repas irréguliers, pris trop vite ou complètement oubliés.

L'alcool prend la place d'une alimentation saine et équilibrée.

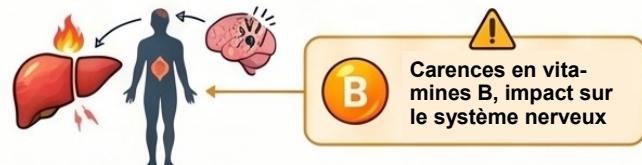
Impacts biologiques

L'impact dépasse largement le simple apport de calories :

- **Calories vides** : Apport d'énergie (7 kcal/g) mais sans nutriments essentiels.
- **Carences en Vitamine B** : Diminution de l'absorption (pourtant clé pour l'énergie).
- **Déficit protéique** : Risque de perte de masse musculaire et récupération lente.
- **Glycémie instable** : Fluctuations brutales entre hypoglycémies et pics.

Risque de dénutrition progressive, parfois invisible à l'œil nu.

Alcool : L'illusion des "calories vides"



Signes cliniques et fonctionnels du déséquilibre

Ces manques et perturbations internes finissent par se traduire par des signaux d'alerte physiques et cognitifs majeurs au quotidien :

- **Fatigue chronique** : Épuisement constant et persistant, même après le repos.
- **Irritabilité** : Diminution notable de la tolérance au stress et à l'anxiété.
- **Ralentissement cognitif** : Difficultés de concentration et pertes d'attention.
- **Manque d'énergie global** : Sensation de faiblesse généralisée au quotidien.

L'action de l'alcool est globale et systémique :

Elle perturbe le rythme des repas, altère la qualité nutritionnelle et nuit au fonctionnement général

LE SEVRAGE & LA RÉADAPTATION

Soutenir le corps pour retrouver son équilibre biologique

Lors de l'arrêt de l'alcool, l'organisme traverse une phase de transition cruciale. L'alimentation joue un rôle protecteur et réparateur de premier plan pour accompagner cette réadaptation.

1. Troubles digestifs

Mécanisme : Réadaptation du transit et re-construction du microbiote intestinal.

Soutien nutritionnel :

- Soupes, bouillons et compotes.
- Protéines maigres (poulet, dinde, poisson, tofu).
- Réduction temporaire des fibres dures (crudités).



2. Stress & anxiété

Mécanisme : Hyperactivité du système nerveux privé du stimulus de l'alcool.

Soutien nutritionnel :

- Magnésium et Oméga-3.
- Aliments riches en Tryptophane (acide aminé apaisant).
- Repas réguliers pour éviter le stress physique.



3. Fatigue & sommeil

Mécanisme : Réorganisation du rythme veille-sommeil et restauration métabolique.

Soutien nutritionnel :

- Glucides complexes (riz, pâtes) pour l'énergie continue.
- Magnésium et Tryptophane en collation l'après-midi.



4. Foie fragilisé

Mécanisme : Réactivation des fonctions de détoxification après surcharge.

Soutien nutritionnel :

- Fruits et légumes colorés (antioxydants).
- Artichaut, betterave, curcuma.
- Hydratation régulière tout au long de la journée.



RÈGLES D'OR DE L'ALIMENTATION EN SEVRAGE

- **Fractionner** : 3 repas légers + collations pour ne jamais surcharger l'estomac.
- **Réguler** : Manger à heures fixes pour éviter les hypoglycémies brutales.
- **Faciliter** : Privilégier les textures molles et très digestes au début.
- **Cibler** : Mettre l'accent sur les aliments protecteurs du foie et du système nerveux.

« Le sevrage n'est pas seulement un arrêt de consommation : c'est une phase de rééquilibrage global de l'organisme où chaque repas contribue à réparer et fortifier le corps. »



CANNABIS & COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

Comprendre l'impact du THC pour mieux accompagner le changement

La consommation de cannabis (THC) modifie rapidement les comportements alimentaires en agissant directement sur les circuits cérébraux de la faim et du plaisir. Cette perturbation fragilise l'équilibre nutritionnelle et l'hygiène de vie globale de l'utilisateur.



Comportements observés

Pendant les périodes de consommation, on observe des changements comportementaux immédiats :

- **Augmentation forte de l'appétit** incontrôlée.
- **Fringales soudaines** et compulsives difficiles à freiner.
- **Grignotages répétitifs** concentrés sur des périodes très courtes.
- **Attrait marqué** pour des aliments très sucrés et gras.
- **Désorganisation des repas** qui deviennent irréguliers.

Déséquilibres induits

Ces habitudes entraînent des répercussions métaboliques et nutritionnelles larges :

- **Excès caloriques** massifs lors de prises alimentaires impulsives.
- **Instabilité de la glycémie** provoquée par l'apport soudain de sucres rapides.
- **Absence de structure** globale de l'alimentation au quotidien.
- **Risque accru de prise de poids** en cas de consommation régulière.

Les trois niveaux d'action du THC sur l'organisme

Le cannabis n'agit pas par besoin physiologique, mais en piratant nos propres régulateurs :

1. **Le Circuit de la récompense** : Le THC stimule activement les zones de la faim et le système dopaminergique. Cela crée une envie impérieuse et immédiate de manger, orientant l'utilisateur vers le gras et le sucré.
2. **L'amplification sensorielle** : Les sens du goût et de l'odorat sont artificiellement exacerbés. Le plaisir alimentaire en est démultiplié, ce qui encourage à consommer des quantités bien plus importantes.
3. **La perte de repères** : L'alternance entre phases de fortes prises et périodes de calme détruit progressivement les repères naturels de satiété et de faim, désorganisant l'alimentation dans le temps.

Impacts physiques & fonctionnels

Au-delà de la prise de poids, l'impact se traduit par un épuisement de l'organisme au quotidien :

- **Somnolence et fatigue intense** après les épisodes d'excès alimentaires.
- **Yoyo énergétique** avec d'importantes variations de tonus dans la journée.
- **Difficultés de concentration** et baisse de la vigilance globale.
- **Irritabilité et tensions nerveuses** marquées en dehors des périodes de consommation, souvent accompagnées d'une sensation de perte de contrôle totale sur son alimentation.



LE SEVRAGE & LA RECONSTRUCTION NUTRITIONNELLE

L'alimentation comme pilier de la stabilisation nerveuse et métabolique

La phase de transition : Réajustement de l'organisme

Lors de l'arrêt du cannabis, le système nerveux et les circuits de la faim doivent se réadapter. C'est une phase de transition délicate mais essentielle où l'on observe fréquemment des **symptômes passagers** : grignotages réflexes, appétit très irrégulier, fatigue prononcée, anxiété ou nervosité accrue, et troubles du sommeil.

Stratégies de prise en charge nutritionnelle

Pour contrer les effets du sevrage et restructurer la chimie cérébrale, chaque symptôme a sa solution nutritionnelle :

Symptôme	Mécanisme en jeu	Action nutritionnelle
Grignotages / Fringales	réactivation brutale de la faim & perte de repères	Fractionnement des repas et collations planifiées.
Stress / Irritabilité	réajustement du système nerveux central	apport ciblé en Magnésium & Tryptophane .
Fatigue	adaptation énergétique et cérébrale	apport d' Oméga-3 et maintien de repas réguliers.
Appétit irrégulier	signaux faim/satiété désynchronisés	Structuration horaire stricte des repas.

En pratique : Les clés du rééquilibrage quotidien

Voici les règles d'or à mettre en place pour stabiliser ton appétit et ton humeur :

- ✓ **Maintenir au moins 3 repas par jour** : Indispensable pour éviter les baisses de glycémie propices aux fringales impulsives.
- ✓ **Structurer les repas, même sans faim** : Rééduquer l'organisme en mangeant à heures fixes pour relancer les signaux de régulation naturels.
- ✓ **Ajouter des collations stratégiques** : Si le besoin s'en fait sentir, privilégier des fruits ou des oléagineux (noix, amandes).
- ✓ **Éviter le jeûne non intentionnel** : Les longues périodes sans manger favorisent les compulsions et le stockage lors du repas suivant.
- ✓ **Soutenir le système nerveux** :
 - **Magnésium + Tryptophane** (bananes, œufs, volailles, chocolat noir, légumes verts) pour réguler efficacement l'humeur et restaurer un bon sommeil.
 - **Oméga-3** (petits poissons gras, huile de colza ou de lin) pour préserver l'équilibre neuronal et limiter la fatigue.

Le sevrage est un rééquilibrage. L'alimentation est ton levier central pour stabiliser ton appétit, limiter les compulsions et soutenir ton système nerveux.

COCAÏNE & NUTRITION

Comprendre les impacts physiques pour mieux accompagner le rétablissement

1. Le court-circuit des signaux naturels de la faim

La cocaïne agit comme un puissant leurre sur le système nerveux central. Elle modifie instantanément la perception des besoins fondamentaux du corps en perturbant les circuits de régulation.

- **Action sur l'hypothalamus** : Cette structure cérébrale, véritable « tour de contrôle » de la faim et de la satiété, est directement inhibée par la substance.
- **Inondation de dopamine** : L'activation massive du système de récompense sature le cerveau, reléguant le besoin vital de s'alimenter au second plan.
- **Blocage sensoriel** : Les signaux physiques d'alerte (creux à l'estomac, baisse d'énergie immédiate) ne parviennent plus à la conscience de l'usager.

La rupture alimentaire

La consommation installe une rupture brutale avec le rythme biologique classique :

- **Oubli systématique** : Sauter plusieurs repas d'affilée devient la norme.
- **Rationnement involontaire** : Réduction drastique des portions consommées lors des rares repas maintenus.
- **Anarchie des horaires** : Repas déstructurés, très irréguliers ou totalement supprimés sur des cycles de plusieurs jours.
- **Désintérêt sensoriel** : Perte totale du plaisir de manger et du goût.

Les signaux d'alarme du corps

Privé d'énergie, l'organisme exprime rapidement sa détresse sur les plans physique et psychique :

- **Épuisement marqué** : Fatigue intense et sensation globale de vide énergétique permanent.
- **Fonte tissulaire** : Amaigrissement progressif mais rapide, touchant d'abord la masse musculaire.
- **Ralentissement cognitif** : Difficultés de concentration, baisse de vigilance et mémoire altérée.
- **Instabilité émotionnelle** : Forte irritabilité, anxiété accrue et sautes d'humeur.

Le piège des carences progressives

La répétition des phases de jeûne forcé induit une dégradation silencieuse mais profonde de l'état nutritionnel :

- **Carences majeures en protéines** : Les aliments riches en protéines (viandes, poissons, œufs) demandent un effort de préparation et de digestion ; ils sont ainsi les premiers oubliés au profit d'apports légers mais vides. Cela accélère la fonte musculaire et fragilise l'immunité.
- **Déficits en micronutriments** : La chute des apports en fruits, légumes et céréales complètes entraîne une carence sévère en vitamines et minéraux indispensables au fonctionnement cérébral.
- **Risque de dénutrition** : L'organisme puise continuellement dans ses propres réserves sans pouvoir se reconstruire, ouvrant la voie à une grande vulnérabilité face aux infections et aux maladies.

RÉTABLISSEMENT, SEVRAGE & RÉAPRENTISSAGE

Redonner au corp ses repères et son énergie

La phase de transition : un défi d'adaptation pour l'organisme

À l'arrêt ou lors de la réduction de la consommation, le métabolisme traverse une zone de turbulences. L'appétit ne revient pas instantanément à la normale. Il est fréquent de ressentir :

- Un appétit encore très instable ou absent.
- Des difficultés à tenir des horaires.
- Une fatigue physique et nerveuse écrasante.
- Un sommeil perturbé et agité.
- Une anxiété et une hypersensibilité émotionnelle.

Le message clé : Le sevrage n'est pas qu'une absence de produit ; c'est un processus actif de reconstruction physique où l'alimentation joue un rôle de thérapie naturelle.

Stratégies comportementales

Pour relancer la machine sans saturer un système digestif ralenti :

- **Fractionner l'alimentation :** Viser 3 petits repas légers complétés par 2 à 3 collations réparties sur la journée.
- **S'affranchir de la sensation de faim :** Ne pas attendre que l'estomac gronde pour manger. Planifier des prises rituelles à heures fixes.
- **Manger en petite quantité :** Privilégier la régularité et la densité nutritionnelle plutôt que le volume de l'assiette.

Le choix des aliments digestes

Mettre l'accent sur des repas simples, rapides à assimiler et réconfortants :

- **Bases digestes :** Bouillons chauds, soupes de légumes, compotes de fruits sans sucre ajouté.
- **Féculents doux :** Riz blanc, pâtes blanches, pommes de terre à l'eau ou en purée pour une énergie immédiate et douce pour l'estomac.
- **Protéines maigres :** Blanc de poulet, poisson blanc, œufs coque ou pochés (faciles à mâcher et indispensables pour restaurer le muscle).

Soutenir le système nerveux par la micro-nutrition

Certains nutriments ciblés aident directement à réguler l'humeur, stabiliser le sommeil et restaurer la chimie cérébrale :

- **Le magnésium :** Essentiel pour apaiser la tension nerveuse, réduire l'irritabilité et limiter les spasmes musculaires liés au sevrage. (Présent dans les eaux magnésiennes, amandes, chocolat noir).
- **Les oméga-3 :** Acides gras cruciaux pour la plasticité cérébrale, la protection des neurones et la régulation globale de l'humeur. (Poissons gras, huiles de colza ou de lin, noix).
- **Le tryptophane :** Acide aminé précurseur de la sérotonine (l'hormone de la sérénité) et de la mélatonine (l'hormone du sommeil). Il aide à restructurer l'humeur et à rééquilibrer naturellement les signaux de faim. (Volaille, œufs, bananes, graines).

ECRANS ET ALIMENTATION

Comprendre les impacts sur l'alimentation

L'utilisation des écrans (télévision, téléphone, ordinateur, tablette) influence directement la manière de s'alimenter au quotidien, en détournant l'attention normalement dédiée à nos repas.

Observations fréquentes



Comment les écrans perturbent l'alimentation

Les mécanismes par lesquels les écrans modifient notre rapport à la nourriture sont à la fois cognitifs et physiques :

- L'écran capte l'attention et détourne la concentration normalement dédiée au repas, modifiant profondément le comportement alimentaire.
- Lorsque l'attention est absorbée par l'écran, les signaux du corps sont moins perçus. On mange alors sans écouter ses sensations.
- Manger devant un écran entraîne souvent une mastication insuffisante. La digestion débute dans de moins bonnes conditions.
- Les écrans favorisent des prises alimentaires impulsives, augmentant l'attrance pour les aliments sucrés et gras et rendant l'alimentation dépendante du contexte plutôt que de la faim.

Conséquences sur la qualité globale des apports

L'impact des écrans se traduit par des déséquilibres directs sur l'assimilation des nutriments et l'équilibre corporel :

- Un déséquilibre glycémique lié à des prises alimentaires moins contrôlées.
- Des excès caloriques liés aux grignotages ou aux portions augmentées sans perception réelle.
- À l'inverse, des repas parfois insuffisants car écourtés ou oubliés.
- Une désorganisation globale des apports nutritionnels sur la journée.
- Une difficulté à ajuster les quantités consommées aux besoins réels du corps.

ECRANS ET ALIMENTATION

Comment retrouver l'équilibre ?

Signes digestifs et fonctionnels

Ces perturbations se traduisent par des inconforts physiques réguliers :

- Ballonnements après les repas.
- Sensation de faim rapide après avoir mangé.
- Impression de ne pas être rassasié malgré un repas suffisant.
- Digestion lente ou inconfort digestif global.
- Difficulté à percevoir correctement la satiété.

Variations d'énergie et sédentarité

Le mode de vie lié aux écrans altère également le tonus et la dépense énergétique :

- Variations importantes d'énergie dans la journée.
- Position assise prolongée qui baisse la dépense énergétique globale.
- Association fréquente écran et grignotage.
- Difficulté marquée à maintenir un poids corporel stable.

Conseils pratiques pour une rééducation alimentaire

Pour rompre l'association écran et alimentation, il convient d'adopter des gestes simples et structurés au quotidien :

- Supprimer tous les écrans pendant les repas principaux.
- Manger dans un environnement calme et apaisant.
- Prendre le temps de manger (au moins 20 minutes par repas).
- Prendre de petites bouchées et assurer une bonne mastication (première étape de la digestion).
- Structurer 3 repas principaux, complétés par des collations si besoin, pour éviter les prises alimentaires impulsives.
- Être attentif aux signaux de faim et de satiété pour réapprendre à écouter son corps.
- Éviter systématiquement les repas sur le pouce ou pris à la hâte.

Bénéfices d'une alimentation consciente

La réduction progressive des écrans pendant les repas permet une véritable rééducation comportementale :

- Une meilleure régulation de la faim au fil des jours.
- Une nette amélioration de la satiété et une perception plus forte de celle-ci.
- Une digestion beaucoup plus efficace et une réduction des ballonnements.
- Une diminution significative des grignotages impulsifs.
- Une alimentation plus structurée, consciente et respectueuse des besoins réels.

TABAC & ALIMENTATION

Comprendre les mécanismes pour mieux accompagner le sevrage

La consommation de tabac perturbe profondément le métabolisme, l'appétit et l'assimilation des nutriments.

L'effet coupe-faim de la nicotine

La nicotine est un puissant perturbateur endocrinien qui modifie directement la sensation de faim au niveau du système nerveux central.

- **Diminution de l'appétit** : La nicotine agit sur le cerveau et diminue le signal physiologique de la faim.
- **Repas sautés ou irréguliers** : La faim se manifestant moins, les repas sont souvent décalés, voire complètement oubliés.
- **Quantités réduites** : Les portions consommées diminuent spontanément, sans aucune compensation nutritionnelle adaptée.

→ *Résultat : Des apports énergétiques et nutritionnels globalement insuffisants au quotidien.*

Le piège du stress oxydatif

Chaque cigarette génère des milliards de radicaux libres, augmentant de façon critique les besoins métaboliques en micronutriments clés.

- **Vitamine C (Antioxydante)** : Les besoins sont considérablement accrus pour lutter contre l'agression de la fumée.
- **Magnésium (Système Nerveux)** : Le tabac accélère la fuite du magnésium, augmentant la vulnérabilité au stress.
- **Zinc (Immunité & Réparation)** : Indispensable à la cicatrisation et aux défenses naturelles.

Sans adaptation nutritionnelle active, le risque de carences profondes est inévitable.

Déséquilibre global des apports

La consommation de tabac crée un rythme alimentaire anarchique qui déstabilise le corps en profondeur.

- **Carence en énergie** : L'insuffisance des apports fatigue l'organisme qui puise continuellement dans ses réserves.
- **Fluctuations glycémiques** : Les repas irréguliers provoquent des variations de glycémie majeures, favorisant l'apparition de fringales brutales.
- **Variations de poids** : Une perte de poids artificielle s'installe souvent durant la période de consommation active du tabac.

Les signes d'alerte physiques

Ce cumul de perturbations se manifeste concrètement au quotidien par des signaux physiques clairs :

- **Fatigue persistante** : Liée directement aux carences cumulées et au manque de carburant régulier.
- **Irritabilité accrue** : Le système nerveux est fragilisé par l'absence d'apport énergétique stable.
- **Baisse de concentration** : Le cerveau, privé d'un apport glycémique régulier, perd en efficacité.

LE SEVRAGE TABAGIQUE : En route vers le rééquilibrage

Pourquoi l'appétit revient-il ?

À l'arrêt du tabac, l'organisme traverse une phase importante de réorganisation sensorielle et métabolique :

- **Fin de l'effet coupe-faim** : La disparition de la nicotine réactive brutalement les signaux de la faim.
- **Système de récompense** : Pour pallier l'absence de nicotine, le cerveau cherche un plaisir immédiat (aliments gras et sucrés).
- **Sens retrouvés** : L'odorat et le goût s'améliorent, décuplant le plaisir de manger.

Une phase d'adaptation délicate

Le sevrage s'accompagne d'effets secondaires temporaires :

- **Fringales et grignotages** compensatoires fréquents.
- **Stress et irritabilité** liés directement au manque chimique de nicotine.
- **Variations de poids** si l'alimentation n'est pas réorganisée stratégiquement.

L'objectif est de stabiliser l'appétit tout en limitant les compensations.

Plan d'action pratique au quotidien

La nutrition est l'alliée la plus efficace pour traverser le sevrage avec sérénité.

- **Fractionner l'alimentation** : Structurer la journée autour de 3 repas et de 1 ou 2 collations saines.
- **Stabiliser la glycémie** : Éviter les longues périodes sans manger pour couper court aux fringales de sucre.
- **Nourrir le système nerveux** : Miser sur des aliments riches en magnésium et tryptophane (banane, chocolat noir, oléagineux).
- **Soutenir le métabolisme** : Privilégier la vitamine C, le zinc et les oméga-3 (fruits frais, poissons gras, graines).
- **Anticiper les envies** : Préparer des encas équilibrés associant **protéines et glucides complexes**.

Soutien Nutritionnel et Immunité



Tableau de synthèse de l'accompagnement

Conséquence	Mécanisme sous-jacent	Prise en charge nutritionnelle
Fringales	Retour de la faim + compensation	Fractionnement des repas & collations ciblées
Stress / Irritabilité	Manque aigu de nicotine	Apport renforcé en Magnésium et Tryptophane
Fatigue	Apports irréguliers, glycémie instable	Privilégier les Glucides complexes et la régularité
Carences	Stress oxydatif lié aux toxines	Cure de Vitamine C, Zinc et Oméga 3

L'objectif n'est pas la perfection alimentaire, mais la régularité et l'équilibre des apports. Dans les contextes d'addictions ou de sevrage, ces repères permettent de stabiliser l'énergie, limiter les fringales et soutenir l'organisme.

Ψ Les bases à chaque repas

Protéines

Rôle : Construction et réparation des muscles.

Sources : Viande, poisson, œufs, tofu, légumineuses, laitages, oléagineux.

Glucides

Rôle : Fournir de l'énergie.

Sources : Pâtes, riz, pomme de terre, pain, quinoa.

Lipides

Rôle : Réserve d'énergie, protection du cerveau et des cellules.

Sources : Huiles végétales, beurre, avocats, oléagineux, poisson gras.

Fibres

Rôle : Régulation du transit, satiété.

Sources : Fruits, légumes, céréales complètes.

✧ Micronutriments clés à cibler

Vitamines B (alcool)

Rôle : Métabolisme et protection du système nerveux.

Sources : Céréales, viande, œufs, légumineuses.

Vitamine C (tabac)

Rôle : Antioxydant puissant, soutien l'immunité contre le stress oxydatif.

Sources : Agrumes, kiwi, brocolis, poivrons.

Zinc (tabac)

Rôle : Cicatrisation, peau et cheveux.

Sources : Viande, fruits de mer, graines.

Oméga 3 (stress, anxiété)

Rôle : Soutien du cerveau, protège le cœur, régule l'inflammation.

Sources : Saumon, sardines, noix, huile de colza.

Magnésium (stress, fatigue)

Rôle : Détente musculaire, équilibre nerveux, combat la fatigue de sevrage.

Sources : Légumes verts, oléagineux, cacao.

Tryptophane (fatigue, insomnie)

Rôle : Précurseur de la sérotonine, améliore l'humeur et favorise le sommeil.

Sources : Volailles, œufs, fromages, graines de courge.

Les collations

Non obligatoires, mais utiles en cas de faim, de fatigue ou de fringales.

Principe clé :

Associer glucides et protéines pour une satiété durable.

Exemples : fruit et oléagineux, pain et fromage.

Exemples de repas

- **Petit-déjeuner :** œufs (protéines), pain (glucides), kiwi (fibres).
- **Déjeuner :** poulet (protéines), pomme de terre (glucides), carottes (fibres), huile d'olive (lipides).
- **Dîner :** saumon (protéines), riz (glucides), brocolis (fibres), huile d'olive (lipides), fromage blanc.



Préventica

Pour un monde [du travail] meilleur

SANTÉ, SÉCURITÉ ET QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL

Organisation du Travail / Règlementation

Santé mentale / Addictions

Dialogue social / CSE

Aménagement des espaces

Solutions de Production
& Maintenance

Hygiène / Propreté

Sécurité incendie / Sûreté

Equipements de protection

Diversité, Inclusion...

INSCRIVEZ-VOUS
DÈS MAINTENANT

Code invitation : **RYM47**

LYON 6 > 8 Oct.

PARC DES EXPOSITIONS

550 Exposants • 180 conférences

 **Préventica** .com

Toute l'année en ligne !

WEBINARS | MAGAZINE | ANNUAIRE | PODCASTS | INTERVIEWS...





Contacts départements



01 - AIN

M. Jean-Noël FEVRE
06 16 92 92 81
entraidaddict01@gmail.com

02 - AISNE

M. Jean-Marc BARRIERE
06 50 99 33 46
caroline.barriere@cegetel.net

07 - ARDÈCHE

Mme Maryse DUPLAN
06 19 78 69 31
entraidaddict07@gmail.com

14 - CALVADOS

Mme Brigitte MULLER
07 62 54 39 48
rousselet2000@yahoo.fr

17 - CHARENTE-MARITIME

Mme Christelle NONIN
06 47 19 16 92
entraid.addict17@gmail.com

18 - CHER

M. Daniel BENOIT
06 59 89 42 35
daniel.benoit@orange.fr

23 - CREUSE

M. Christophe HILLEWAERE
06 35 12 70 20
entraidaddict23@orange.fr

25 - DOUBS

M. Philippe CORNU
06 79 55 18 17
cornuphilippe69@gmail.com

26 - DRÔME

M. Yohann LE GUENN
06 63 11 26 59
yohann-le-guen270974@gmail.com

27 - EURE

M. AGOUNDOU KONGA
06 44 18 85 50
entraidaddict27.76@gmail.com

28 - EURE-ET-LOIR

M. Jean-Pierre LE GUEVEL
06 13 68 16 43
leguevel.jean-pierre@orange.fr

35 - ILLE ET VILAINE

M. Marc PINSARD
06 45 57 98 15
marc.pinsard.22@gmail.com

36 - INDRE

M. Jean-Pierre HUGUET
06 64 75 20 81
jph36130@hotmail.fr

38 - ISÈRE

M. Jean-Marc COTTIER
06 80 44 43 64
entraidaddict38@orange.fr

40 - LANDES

M. David GIRAULT
06 13 47 95 25
davidgirault2@gmail.com

41 - LOIR-ET-CHER

M. Patrick GODILLON
06 43 54 06 61
godillonpatrick9@gmail.com

42 - LOIRE

M. Jonathan TOUSSAINT
06 69 03 22 11
entraid.addict74@gmail.com

44 - LOIRE-ATLANTIQUE

M. Marc TUAL
06 24 17 70 60
entraidaddict44@gmail.com

47 - LOT-ET-GARONNE

M. Benoit BEAUME
06 75 90 54 92
contact@entraidaddict47.fr

49 - MAINE-ET-LOIRE

M. Auguste CHARRIER
06 73 60 86 71
entraid.addict49@gmail.com

50 - MANCHE

M. Patrice LEMOINE
07 66 40 62 06
entraidaddict50@gmail.com

56 - MORBIHAN

Mme Sylviane LE ROUX
06 50 72 18 28
sylviane.stervinou@gmail.com

59 - NORD

Mme Annie SCHOENMAKERS
06 29 64 14 00
annie.schoenmakers@free.fr

60 - OISE

M. Ludovic MARTRET
06 13 75 60 58
martretludovic60@gmail.com

61 - ORNE

M. Michel BRULARD
06 84 59 43 98
michel.brulard5@orange.fr

62 - PAS-DE-CALAIS

M. Eric MONTREZOR
06 79 66 56 19
entraidaddict62@gmail.com

64 - PYRÉNÉES-ATLANTIQUES

M. Christian LABADIE
06 43 57 56 36
labadie.christian@sfr.fr

67 - BAS-RHIN

M. Gérard LUSTIG
06 75 86 11 40
gerardlustig@gmail.com

69 - RHÔNE

M. Xavier ARNAUD
06 61 93 11 66
entraidaddict69@gmail.com

70 - HAUTE SAÔNE

M. Loïc KARCZEWSKI
06 88 12 92 67
loic.karczewski@orange.fr

71 - SAÔNE-ET-LOIRE

M. Jean-François DESFETES
07 71 87 19 74
jean-francois.desfetes@orange.fr

73-74 - SAVOIE / Hte SAVOIE

M. Jonathan TOUSSAINT
06 69 03 22 11
entraid.addict74@gmail.com

75 - PARIS

Catherine BRIDIER DESHAIS
06 71 39 98 28
catherinebridierdeshais@gmail.com



76 - SEINE-MARITIME

M. AGOUNDOU KONGA
06 44 18 85 50
entraidaddict27.76@gmail.com

77 - SEINE-ET-MARNE

M. Christian BEDIER
06 62 35 93 50
entraidaddict77@gmail.com

79 - DEUX-SÈVRES

M. Stéphane BESSET
06 22 33 54 36
entraidaddict79@gmail.com

80 - SOMME

M. Jean DELECUEILLERIE
06 66 33 92 04
entraidaddict80@gmail.com

85 - VENDÉE

Gérard EXBRAYAT
07 44 99 40 28
gexbrayat@infonie.fr

86 - VIENNE

M. Didier DENNETIERE
06 98 10 23 27
didierdenetiere04@gmail.com

92 - HAUTS DE SEINE

M. Daniel SOSTRES
07 44 56 30 37
danielsostres92@gmail.com

Retrouvez toutes nos publications
en ligne en flashant ce QR Code



Contacts de la fédération

Jean-Robert MILLE
Président national
06 10 14 95 09
presidence@entraidaddict.fr

Laurent MURARO
Coordinateur Général
06 61 30 38 55
coordination@entraidaddict.fr

Marianne AALAIY
Secrétaire de direction
06 37 68 07 85
contact@entraidaddict.fr

Amira ALEJ
Comptable
06 81 75 37 72
comptabilite@entraidaddict.fr

Catherine SOMMER
Réseaux sociaux
06 72 94 04 90
communication@entraidaddict.fr

Olivier LALLEMENT
Relation réseau
06 10 57 46 53
relationreseau@entraidaddict.fr

Hervé DEFONTAINE Formation bénévoles 06 75 02 14 27 formationadherent@entraidaddict.fr