

**Une enquête menée par des chercheurs de l'Université de Buffalo aux Etats-Unis suggère que les fumeurs qui mangent le plus de fruits et de légumes ont tendance à consommer moins de cigarettes par jour et se déclarent moins dépendants à la nicotine.**

L'étude publiée dans la revue *Nicotine and Tobacco Research* indique également que les fumeurs amateurs de fruits et de légumes multiplieraient par trois les chances de réussir le sevrage tabagique. D'après les chercheurs, plusieurs facteurs pourraient expliquer ce phénomène : d'une part, une alimentation riche en fruits et légumes ou produits laitiers donnerait une saveur plus désagréable à la cigarette, tandis que la viande, le café et l'alcool amélioreraient son goût. D'autre part, « les fibres contenues dans les fruits et légumes procurent une sensation de satiété durable. Or, quand il a faim, un fumeur éprouve souvent le besoin de fumer pour couper son appétit ». Les auteurs de l'étude estiment ainsi que les régimes riches en fruits et légumes auraient tout intérêt à être conseillés dans les mesures anti-tabac.

Univadis - 10/7/12 - L'Express/styles