

Le tabagisme et son sevrage ont de façon incontestable un effet sur le poids : par son action inhibitrice de l'appétit et l'augmentation de la dépense énergétique de repos qu'elle entraîne, la nicotine « aide » au contrôle pondéral et l'arrêt du tabac se solde souvent par une prise de poids. Si ces données sont bien connues, elles sont relativement mal quantifiées. Une revue de la littérature concluait, en se basant sur des études d'observation, à une prise de poids de 2,9 kg associée au sevrage tabagique. Mais des limites méthodologiques remettent en question ce chiffre qui pourrait être sous estimé par une importante variabilité de la durée de suivi des sujets (de deux semaines à 40 ans) et par une définition parfois discutable de l'abstinence tabagique dans les études considérées dans cette revue.

Pour actualiser ces données qui datent d'une vingtaine d'années, une équipe française a réalisé une méta-analyse à partir des essais cliniques randomisés ayant évalué l'efficacité de traitements pharmacologiques pour le sevrage tabagique. Les groupes témoins des études qui ont examiné l'impact d'interventions nutritionnelles (diététique et/ou activité physique) sur la réussite du sevrage et/ou la limitation du gain pondéral ont également été inclus. Ainsi, les patients soumis à une intervention pouvant influencer de façon significative l'évolution du poids étaient exclus (groupes bénéficiant d'une intervention hygiéno-diététique en particulier). La qualité méthodologique des études incluses (62 au total) était jugée satisfaisante à la fois pour ce qui est de la définition retenue de l'abstinence tabagique que de l'évaluation du poids (déclarative ou par une mesure en consultation).

Globalement, le sevrage tabagique s'accompagne d'une prise de 4 à 5 kg au bout de douze mois. L'essentiel de la prise pondérale a lieu dans les trois premiers mois où elle s'effectue à la vitesse d'un kg/mois. On notera toutefois une variabilité assez importante de cet effet : douze mois après l'arrêt du tabac, 16 à 21 % des individus ont perdu du poids alors que 13 % ont gagné plus de 10 kg. Dans cette étude, les facteurs prédictifs de la prise pondérale n'ont pas été décrits. Le fait de se préoccuper de son poids n'en n'est pas un puisque les résultats sont semblables dans les populations qui s'en soucient comparativement aux autres.

Ces conclusions s'appliquent bien à la population des tabagiques qui consultent un spécialiste pour effectuer leur sevrage. Ils ne sont pas directement extrapolables aux fumeurs, peut-être moins dépendants à la nicotine, qui arrêtent seul le tabagisme.

En outre, les auteurs n'éliminent pas la possibilité d'un biais lié à une moindre probabilité de voir mentionnée l'évolution pondérale dans les études ou celle-ci est très péjorative. Ce biais

pourrait sous estimer encore la prise pondérale liée au sevrage puisque les études qui ne décrivent pas l'évolution du poids ne sont pas incluses dans la méta-analyse.

Bien qu'en moyenne, le sevrage tabagique s'accompagne d'une prise pondérale, on remarquera que cela est loin d'être systématique. Pour le soignant, il est important d'être attentif et de mettre en place un programme nutritionnel, dès que des signes laissent penser que le patient risque de prendre du poids. Enfin, pour celles et ceux qui continuent à fumer par crainte de grossir, ils doivent savoir que le tabagisme au long cours semble, selon des études épidémiologiques, favoriser la surcharge abdominale....

Dr Boris Hansel - Univadis - 17/7/12