# Sevrage tabagique & gestion du poids

Mme HEITZLER Mathilde

## INFORMATIONS

GUEBWILLER Maison Ritter
(Salle 17)

Début le mercredi 13 janvier 2027

DURÉE : 02:00

PROFILS : Diététicienne spécialisée en addictologie

PRE REQUIS :

Ouvert à tous

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 11GU783

**Prix :** **18.00 €**

## DESCRIPTION

Arrêter de fumer et gérer son poids sont deux défis souvent liés, qui peuvent susciter inquiétudes et idées reçues.
Cet atelier vous propose un accompagnement global pour **comprendre les mécanismes en jeu et adopter des stratégies concrètes, sans frustration**.

Animé par une diététicienne spécialisée en addictologie, cet atelier vous aide à mieux comprendre les liens entre alimentation, comportement et arrêt du tabac, afin d'éviter les compensations alimentaires et la prise de poids souvent redoutée.

Au programme :

- compréhension des effets du tabac sur l'appétit et le métabolisme
- gestion des envies et des grignotages
- mise en place d'une alimentation équilibrée et adaptée
- conseils pratiques pour accompagner l'arrêt du tabac

**À l'issue de l'atelier, vous serez capable de :**

- mieux gérer vos sensations alimentaires
- limiter la prise de poids liée à l'arrêt du tabac
- mettre en place des habitudes durables
- aborder votre démarche avec plus de sérénité

Un atelier bienveillant et sans jugement pour avancer à votre rythme vers un mode de vie plus sain.

# Sevrage tabagique & gestion du poids

Mme HEITZLER Mathilde

## OBJECTIFS

- ?? Comprendre les liens entre arrêt du tabac et prise de poids
- ?? Identifier les mécanismes de compensation alimentaire
- ?? Gérer les envies (sucre, grignotage, oralité)
- ?? Mettre en place une alimentation adaptée
- ?? Adopter des stratégies durables pour stabiliser son poids
- ?? Renforcer sa motivation et sa confiance

## SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|---|---|---|---|---|
| Mercredi | 13-01-2027 | 14:00 | 02:00 | Maison Ritter, 12 Rue du Maréchal Joffre - 68500 GUEBWILLER |