



# Alimentation et tabagisme

## Renseignements pour les Premières Nations, les Inuits, les Métis et les groupes autochtones en milieu urbain

Le tabagisme a des effets sur votre corps et votre alimentation, notamment :

- Une diminution de votre odorat ou votre goût, ce qui peut influencer sur les aliments que vous consommez.
- Une perte d'appétit, et une tendance à choisir davantage d'aliments transformés que de fruits et légumes si vous fumez régulièrement. Cela peut nuire à votre état de santé et accroître le risque de développer des maladies chroniques ou d'obésité.
- La modification de la consommation de certaines vitamines et minéraux par votre corps, notamment le calcium, la vitamine C et D. Il faut mieux accroître votre apport en vitamines et minéraux en mangeant plus d'aliments entiers et non transformés comme les fruits et légumes plutôt que d'acheter des suppléments.
- Lorsque votre corps manque de vitamines et minéraux, cela peut avoir une incidence sur le fonctionnement de tout votre corps. Par exemple, les fumeurs peuvent avoir une carence en vitamine D et calcium, et donc être à risque accru de développer des maladies des os, comme l'ostéoporose.

**Pour de plus amples renseignements sur le Guide alimentaire canadien, consultez la page [guide-alimentaire.canada.ca/fr/](http://guide-alimentaire.canada.ca/fr/) ou parlez-en à votre équipe de soins de santé ou à un diététiste autorisé.**

**Pour de plus amples renseignements, consultez la page : [tobacchowise.com](http://tobacchowise.com)**

**Si vous souhaitez arrêter de consommer du tabac commercial ou réduire votre consommation et faire des choix alimentaires plus sains, voici quelques conseils qui pourraient vous aider :**

- Utilisez le temps que vous auriez passé à fumer une cigarette pour préparer un encas ou repas sain.
- Buvez beaucoup d'eau et évitez les boissons sucrées.
- Prévoyez un régime alimentaire bien équilibré qui peut améliorer votre humeur et est excellent pour votre corps.
- Achetez des aliments nutritifs pour vous encourager à faire des choix alimentaires sains.



# Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer!



**Santé Ontario**  
Action Cancer Ontario