



AGENDA

30 jours pour arrêter de fumer





1^{er} Jour

**Un jour sans cigarette et votre
corps vous dit déjà merci!**

C'EST DÉCIDÉ, J'ARRÊTE DE FUMER !

C'est le premier jour, vous avez le kit entre les mains... Vous êtes motivé-e, mais aussi anxieux-se : c'est normal ! N'hésitez pas à vous faire accompagner par un professionnel de santé et rassurez-vous dès maintenant en faisant la liste de vos motivations.



NOTRE CONSEIL

Faites la liste des motivations.

Écrivez sur une feuille de papier les raisons les plus importantes qui vous poussent à arrêter de fumer.

Pourquoi faire cet exercice ?
Parce qu'une fois rédigée, cette liste vous servira de point d'appui lors des moments de fatigue et de découragement.

L'accrocher au-dessus de votre lit est aussi une bonne manière de vous la remémorer régulièrement !

2^{ème} Jour

POUSTE! Il n'y a plus de monoxyde de carbone en vous!

J'AI PEUR DE CRAQUER

Arrêter de fumer, c'est changer ses habitudes. Ce changement prend du temps mais deviendra ensuite automatique, comme lorsqu'on apprend à faire du vélo! Trouvez les activités qui vous feront oublier la cigarette, mais surtout, faites-vous confiance.



NOTRE CONSEIL

Le saviez-vous ?

Une envie de cigarette passe en 2-3 minutes! Une envie de fumer, si forte soit-elle, est aussi très brève.

Alors souvenez-vous qu'elle ne va pas durer, rappelez-vous vos motivations, et pensez à quelque chose de plaisant.

Le principe? Détournez votre esprit de votre envie! Ce n'est pas si évident, mais en avoir conscience est déjà un atout.

Voici quelques chiffres qui vont vous motiver



20 minutes après la dernière cigarette:
- la tension artérielle et la pression sanguine reviennent lentement à la normale,
- le pouls ralentit et le cœur se porte déjà mieux,
- la circulation sanguine s'améliore : les mains et les pieds sont déjà moins froids.



8 heures après la dernière cigarette:
- la quantité de monoxyde de carbone et de nicotine dans le sang diminue de moitié,
- l'oxygénation des cellules redevient normale.

3^{ème} Jour

Plus une trace de nicotine dans votre corps!

JE NE VEUX PAS PRENDRE DE POIDS

Quand on arrête de fumer, on prend parfois du poids. En moyenne, on prend de 2 à 4 kg. La faute au grignotage, mais aussi à la suppression de la nicotine dans le sang. Avec un peu de sport et des repas équilibrés, cette prise de poids est évitable. Alors faites-vous de bons plats et défoulez-vous dès que l'occasion se présente.



NOTRE CONSEIL

S'occuper la bouche.

La prochaine fois que vous aurez envie de fumer, brossez-vous les dents!

Cette technique permet de faire «diversion». En occupant votre bouche, vous luttez contre le réflexe du fumeur, qui est de porter souvent sa main à ses lèvres!

Attention à ne pas remplacer cette habitude par celle du grignotage, qui reproduit le même mouvement. Rappelez-vous que, dans tous les cas, l'envie de fumer est passagère!

4^{ème} Jour



Félicitations,
vous respirez déjà mieux.

JE CRAINS D'ÊTRE ÉNERVÉ-E ET DE MAUVAISE HUMEUR

Être irritable est un des signes du manque de nicotine. Votre professionnel de santé (médecin, pharmacien, sage-femme, etc.) peut vous conseiller des substituts nicotiques. Ils peuvent vous aider à mieux gérer la mauvaise humeur. Pendant ces moments de contrariété, soyez ferme face à la cigarette !



NOTRE CONSEIL

Comment refuser une cigarette ?

Dans votre entourage, il y a ceux qui savent que vous arrêtez de fumer, et ceux qui l'ignorent. Certains vous questionnent, vous encouragent, d'autres vous offrent une cigarette...

Dire « non », ce n'est pas facile, surtout en période de stress. Alors voici quelques petits trucs très simples à utiliser pour apprendre à dire « non » :

- ne cherchez pas à vous justifier,
- restez calme et chaleureux-se,
- ne vous sentez pas coupable, n'agressez pas votre interlocuteur.

Un exemple : « Non, merci. J'ai arrêté de fumer il y a 4 jours. »

En résumé, que faire quand on vous propose une cigarette ?
Dire « non », tout simplement !

5^{ème} Jour

Déjà 5 jours ! Accrochez-vous !

JE SUIS PLUS FATIGUÉ-E QU'AVANT...

La santé, c'est souvent la motivation principale pour arrêter de fumer. Pourtant, au début, vous pouvez vous enrhummer, avoir un peu mal à la gorge...

Votre organisme se réadapte et cela le fatigue. Pas de panique, c'est normal et temporaire !



NOTRE CONSEIL

Pensez à faire le plein de vitamine C avec des fruits et légumes frais.
Reposez-vous : la pleine forme c'est pour bientôt !

Retrouvez ici une liste d'aliments riches en vitamine C, à consommer sans modération !

Les agrumes : orange, clémentine, citron, mandarine...

Les baies : cassis, fraise, groseilles...

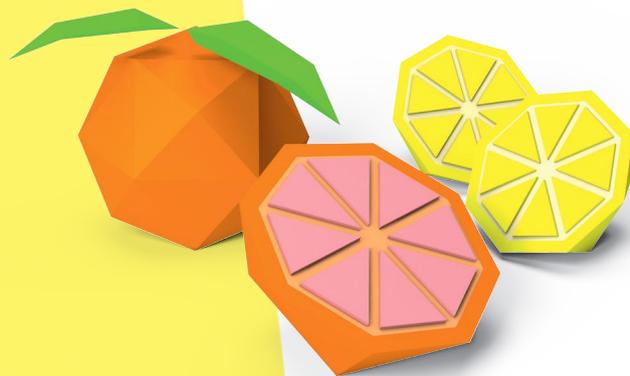
Les choux : chou-fleur, chou rouge...

Les fruits exotiques : papaye, mangue...

Les kiwis.

Le persil.

Les poivrons, crus ou cuits.

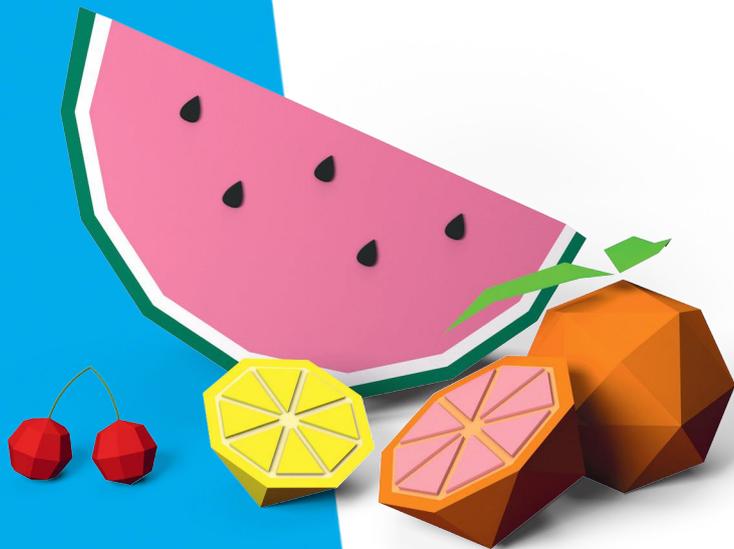


6^{ème} 6 Jour

Vous commencez à redécouvrir
le goût des aliments.

JE N'AI PAS LE MORAL

Quand vous réduisez votre dose de nicotine, il est fréquent d'être confronté-e à une baisse de moral. Mais plutôt que de reprendre une cigarette, pensez aux substituts nicotiniques. Et tenez bon, cela passe très vite !



NOTRE CONSEIL

Un exercice que vous ferez demain matin pour bien commencer la journée : dans votre lit, étirez-vous comme un chat ! Étirez doucement vos bras, vos jambes, votre tête, vos pieds, vos mains et... bâillez ! Votre corps se réveille progressivement...

7^{ème} Jour

Vous êtes moins stressé-e,
votre énergie augmente...
continuez ainsi!

JOYEUX SEMAINIVERSAIRE !

Une semaine déjà que vous avez arrêté
de fumer ! Ça vous paraît encore peu ?
Si « Rome ne s'est pas faite en un jour »,
il en va de même pour l'arrêt du tabac.
La Dolce Vita est proche !



NOTRE CONSEIL

Petit à petit, visualisez vos économies.
Mettez de côté l'argent que vous auriez
dépensé en cigarettes. Vous risquez
d'avoir une belle surprise. Faites-vous
plaisir, vous l'avez bien mérité !

Calculez vos économies



5 paquets : 1 repas dans un bon restaurant



10 paquets : 1 massage dans un spa

8^{ème} Jour

Vous êtes de moins en moins dépendant-e : à vous la liberté!

LE TOUSSE

C'est bon signe! Ce sont les cellules de vos bronches qui recommencent à travailler normalement. Elles éliminent une partie des goudrons qui s'y sont accumulés. Comptez 3 à 4 semaines pour ce « grand ménage ».



NOTRE CONSEIL

Je reprends confiance en moi : l'exercice du miroir.

Une fois par jour, placez-vous droit-face à un miroir. À haute voix et en vous regardant dans les yeux, parlez-vous face au miroir. Félicitez-vous de tout ce que vous avez fait de bien durant votre journée.

Exemple :

« Je suis vraiment fier-e de toi d'avoir eu le courage de dire "j'arrête la cigarette", je te félicite! J'ai vraiment confiance en toi, je sais que tu vas y arriver. »

9^{ème} Jour

Vous retrouvez votre odorat!

JE N'OSE PLUS SORTIR

Arrêter de fumer chez soi, ça va... mais quand on sort, c'est plus compliqué. Vous avez peur d'être tenté-e? Demandez à un proche de vous soutenir dans votre effort. Mais sachez que votre plus grande force réside dans votre confiance en vous. Imaginez la fierté que vous ressentirez quand vous aurez passé la soirée en tant que « non-fumeur ».



NOTRE CONSEIL

Ne vous privez pas de sorties!

Le Moi(s) Sans Tabac, c'est un Moi qui continue de vivre.

Évitez l'alcool qui favorise l'envie de fumer et appliquez l'exercice « savoir dire non » du jour 4.

Pensez à ces moments où vous avez dû sortir dans le froid, sous la pluie, pour assouvir votre besoin de nicotine. Rappelez-vous aussi que vous pouvez contrer vos envies en vous occupant l'esprit et en vous aidant des substituts nicotiniques!

10^{ème} Jour

Vous avez diminué vos risques d'avoir du diabète!

JE DORS MAL ET JE RÊVE QUE JE FUME!!!

Privilégiez les patchs 16 h aux patchs 24 h. Si cela perdure, adressez-vous à un professionnel de santé (médecin, pharmacien, sage-femme, etc.) Il est là pour vous aider!



NOTRE CONSEIL

**Prenez soin de vous !
Accordez-vous un bain détente!**

Téléphone coupé, musique douce, éclairage tamisé et un coussin ou une serviette éponge roulée sous la nuque, vous êtes prêt-e!

Relâchez entièrement vos muscles, fermez les yeux, et respirez pleinement.

Pour ne rien gâcher, sortez progressivement de votre bain, sans vous précipiter.

11^{ème} Jour

Vous avez bonne mine ! Votre peau retrouve sa fraîcheur.

L'ARRÊT DU TABAC, L'OCCASION DE SE METTRE AU SPORT ?

Oui ! Favoriser votre résistance à la fatigue, diminuer votre anxiété, être plus détendu-e et améliorer la qualité de votre sommeil, sont autant de bénéfices que vous apportera une activité physique régulière.

En plus, celle-ci protège votre santé :

- Elle réduit le risque de maladies cardio-vasculaires, d'hypertension artérielle et de développement de certains cancers.
- Elle limite la prise de poids. Le taux de graisses dans le sang diminue, le « bon » cholestérol augmente !
- Enfin, le sport améliore la condition physique : force musculaire, souplesse, équilibre et coordination des mouvements sont développés. Les fonctions cardiaque et respiratoire sont aussi améliorées. Vous resterez physiquement plus autonome en vieillissant. Alors, on y va ?

NOTRE CONSEIL

Bougez !

Vous n'avez pas l'âme d'un sportif-ve ?
L'envie est là mais pas le temps ?
Ce qui compte, c'est de bouger.

Trouvez l'activité qui vous correspond.
Le secret réside aussi dans la régularité.
Alors accrochez-vous !

Notez que l'activité physique, ce n'est pas forcément spectaculaire et onéreux, c'est aussi prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, faire du vélo, nager, faire du jardinage... Et à plusieurs, c'est plus amusant !



12^{ème} Jour

Ça y est, votre cœur bat à un rythme normal.

SOYEZ FIER-E DE VOUS!

Vous avez des difficultés à vous concentrer ? Vous doutez encore de votre capacité à rester non-fumeur ? D'abord, ne soyez pas trop exigeant-e avec vous-même. Pensez positivement. Facile à dire... pas toujours facile à faire ! Et pourtant, votre propre réussite vous le montre : vous êtes fort-e ! Le fait même d'être arrivé jusqu'au 12^{ème} jour doit vous inspirer dans votre quotidien et vous rappeler combien vous pouvez être fier-e de vous !



NOTRE CONSEIL

Calculez ce que vous ne fumerez pas en un an.

Sachant qu'un fumeur prend environ 10 bouffées par cigarette, calculez combien de fois vous avez porté une cigarette à votre bouche depuis que vous avez commencé à fumer :

- multipliez d'abord le nombre moyen de bouffées par le nombre de cigarettes que vous fumiez par jour,
- multipliez ensuite le résultat obtenu par 365 (le nombre de jours par an),
- multipliez enfin ce résultat par votre nombre d'années de tabagisme.

Qu'obtenez-vous ? Un résultat assez parlant, non ?

Alors soyez compréhensif-ve avec vous-même : un comportement si ancré ne peut disparaître d'un coup de baguette magique. Laissez-vous du temps... Oui, ça vaut la peine d'être patient-e !

13^{ème} Jour

Respirez ! Il n'y a plus d'odeur de tabac froid chez vous.

LA NOSTALGIE DE LA CIGARETTE

Certaines situations font remonter le souvenir de la cigarette. Vous la regrettez ? C'est normal... Au cours de vos années de tabagisme, vous avez associé le plaisir des situations passées à la présence du tabac. Il faut maintenant les distinguer ! Une nouvelle vie commence, pleine de nouveaux souvenirs qui ne sentent pas la cigarette, alors ne cédez pas à la nostalgie !



NOTRE CONSEIL

Faites la liste de vos projets et de vos envies.

Comme la liste de vos motivations, elle vous servira de point d'appui lors des moments de fatigue et de découragement ! Alors, inspiré-e ?



14^{ème} Jour

À l'arrêt du tabac, le risque d'infertilité diminue.

J'AI RECHUTÉ !

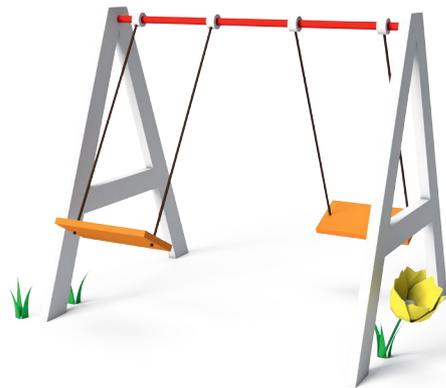
Que faire si vous avez cédé à la tentation ? Pas de panique ! Réfléchissez d'abord à ce qui vous a amené à fumer. Une baisse de motivation ? Une situation difficile ? Du stress ? Puis posez-vous cette question : ai-je toujours envie d'être non-fumeur ? Ne renoncez pas à votre envie d'arrêter. Restez positif·ve, une « taffe » empruntée ou même une cigarette entière, c'est un faux pas, mais ce n'est pas une catastrophe ! Ne culpabilisez pas : pensez aux efforts que vous avez déjà fournis et rappelez-vous vos principales motivations. C'est normal de tomber quand on apprend à faire du vélo. Parlez-en autour de vous, demandez du soutien, n'ayez pas honte, c'est tout à fait normal !

NOTRE CONSEIL

S'occuper l'esprit.

C'est prouvé, lors de l'arrêt du tabac, les amateurs de jeux sur smartphone se concentrent tellement sur leurs écrans que leur cerveau oublie le besoin de fumer.

Se sentir en contrôle est un élément important pour rester motivé, et jouer sur son mobile y participe... Alors c'est parti !



15^{ème} jour

Vous vous sentez moins fatigué-e, n'est-ce pas ?

J'AI TROP DE MAUVAISES HABITUDES

Le rituel de votre première cigarette du matin continue à vous manquer ? Modifiez votre organisation pour casser vos habitudes. Prenez votre douche au moment où vous fumez, changez l'endroit de la pause café, etc. Bientôt, la gestuelle et le rituel vous aideront à quitter complètement vos anciennes habitudes.

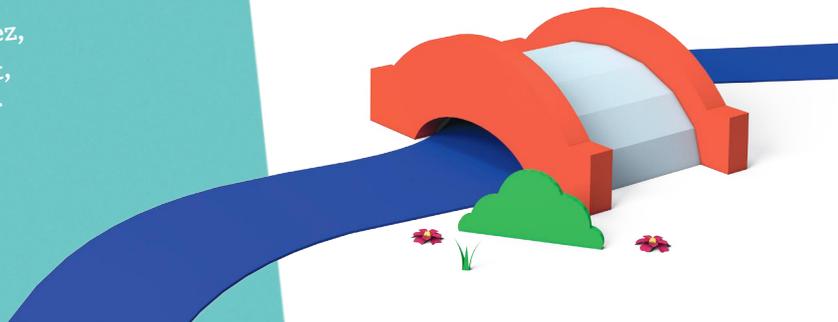
NOTRE CONSEIL

Gérez le stress autrement.

Lorsque vous fumiez, vous aviez pris l'habitude de gérer votre stress avec une cigarette. Comment faire maintenant ?

Boire un verre d'eau, manger un fruit, jouer avec un élément de papeterie, le but est d'occuper vos mains autrement !

Si vous aviez l'habitude de fumer au téléphone, prévoyez de tenir celui-ci de la main avec laquelle vous fumez. Bricolez, dessinez, jouez d'un instrument, caressez votre animal favori, usez d'une balle anti-stress... chacun sa technique !



16^{ème} jour

Vous avez de plus en plus confiance en vous.

PLUS BESOIN, MAIS ENCORE ENVIE

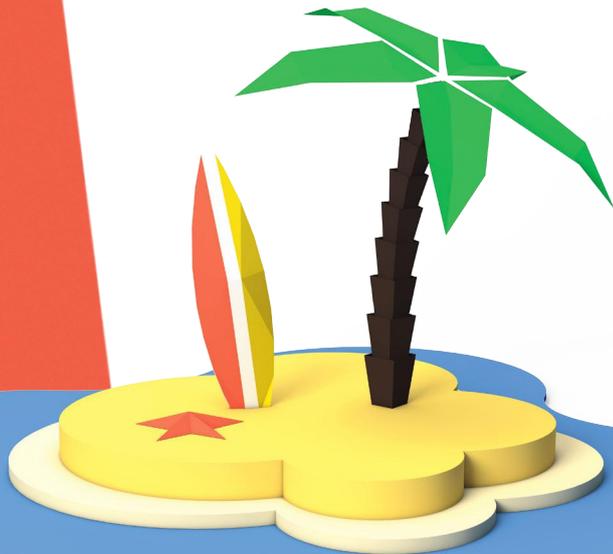
Ce n'est pas parce qu'on n'éprouve plus le besoin de fumer qu'on n'en ressent pas l'envie ! On peut ne plus avoir faim mais se laisser tenter « par gourmandise ». C'est la même chose avec le tabac ! Fumer répond à un besoin physique mais aussi à un besoin psychologique... Donc si vous éprouvez encore une envie de fumer, c'est normal, pas de panique !



NOTRE CONSEIL

Encouragez-vous !

Vous êtes à la moitié du défi et il y a des victoires comme des moments plus difficiles. Regardez le chemin parcouru et ressentez, exprimez cette fierté. Cela fait du bien de se le dire ! Prenez un papier et « criez-le » par écrit, dessinez, ce seront vos encouragements personnels !



17^{ème} Jour

**Vous avez dit adieu à la mauvaise
haleine du fumeur!**

JE VAIS M'ENNUYER DANS MA NOUVELLE VIE...

Vous avez du mal à vous imaginer sans cigarette à la main ? Rassurez-vous, cela viendra. Elle ne fait pas partie de votre personnalité, vous êtes toujours le/la même, avec ou sans cigarette ! Projetez-vous dans cette nouvelle vie sans tabac : oubliez les allers-retours au bureau de tabac, le stress du manque, soyez en meilleure santé, et ayez la fierté de pouvoir vous dire « non-fumeur ». Bientôt, c'est vous qui pourrez conseiller ceux qui arrêtent !



NOTRE CONSEIL

S'occuper les mains.

Il y a quelques jours, on vous invitait à vous occuper la bouche... Aujourd'hui, on s'attaque aux mains. Notre conseil : portez des vêtements munis de poches ! Placez-y un objet qui remplacera votre paquet de cigarettes et glissez vos mains à l'intérieur dès que vous ne savez plus quelle attitude adopter.

En complément

Faites un point sur qui vous êtes. Listez les points forts de votre personnalité et les challenges de votre vie que vous avez déjà accomplis. Vous verrez que la cigarette n'y est pour rien, et que sans elle vous avez tout autant de potentiel !

18^{ème} Jour

Chaque jour, votre espérance de vie s'améliore.

JE NE PENSE QU'AU TABAC

Pendant le sevrage, les pensées sont facilement focalisées sur le tabac, le manque et les difficultés. Essayez de changer d'état d'esprit. Réalisez de petites attentions pour votre entourage. Cela peut sembler anodin, mais cela vous permettra de vous détacher des pensées trop négatives et obsédantes et de vous nourrir du plaisir que vous faites aux autres !



NOTRE CONSEIL

Un petit point budgétaire.

Depuis que vous avez arrêté de fumer, votre porte-monnaie ne serait-il pas plus rempli ? D'ailleurs, vous passez moins au distributeur de la banque, non ?

Certaines choses dont vous vous priviez vous sembleront aujourd'hui plus accessibles.

En complément



En fumant 10 cigarettes par jour à 7 euros le paquet, vous dépensez 1 277 € en 1 année.

Soit l'équivalent d'une semaine de vacances en Guadeloupe.



En fumant 1 paquet par jour à 7 euros, vous dépensez en 10 années 25 550 €, l'équivalent d'une berline.

19^{ème} Jour

**Vous êtes un exemple
pour votre entourage!**

QUEL COURAGE !

Arrêter de fumer permet d'envoyer un signal fort à ses enfants, il les confortera également dans l'idée qu'il vaut mieux ne jamais commencer. Pour votre entourage, vous êtes aussi un exemple à suivre : alors soyez fier-e !



NOTRE CONSEIL

Ne soyez pas avare de compliments !

Félicitez-vous à chaque fois que vous avez surmonté une envie.

En complément

Pensez à toutes les remarques positives que vous avez reçues depuis que vous avez communiqué sur votre démarche pour arrêter de fumer.



20^{ème} Jour

**Vous retrouvez votre
calme intérieur.**

RESTEZ VIGILANT-E !

À ce stade, vous êtes vraiment sur la bonne voie. Ce n'était pas gagné d'avance mais votre motivation et votre détermination ont payé :

BRAVO !

Ne relâchez pas vos efforts. Une seule cigarette réactiverait très vite vos anciennes habitudes.



NOTRE CONSEIL

Parfois, l'envie revient.

Vous commencez à vous habituer aux tentations et vous vous considérez presque comme un non-fumeur... Pourtant parfois, l'envie revient. Dans ce cas, mobilisez toutes les pensées qui peuvent vous encourager à ne pas céder :

- « Chaque jour qui passe diminue le risque de prendre une cigarette ! »
- « Je peux me contrôler »
- « Je peux me détendre autrement qu'en fumant »
- « Si je résiste, je serai plus fort-e pour gérer une prochaine envie de fumer »
- « Je suis si fier-e de moi »
- « Je me sens en meilleure forme »

Essayez, vous verrez !

21^{ème} Jour

Votre voix devient plus claire!

L'ARRÊT DU TABAC ME STRESSE ENCORE PLUS QU'AVANT

Une des raisons pour lesquelles les fumeurs sont dépendants à la cigarette est que la nicotine leur procure un effet de bien-être. Alors maintenant, sans nicotine, comment gérer le stress? Fumeur ou non, le stress fait partie de notre vie, c'est lui qui nous permet de nous sentir vivants. Pour certains c'est une émotion difficile à gérer mais nous sommes tous capables d'y faire face! Courage!

À noter : en arrêtant de fumer, vous vous épargnez une source de stress supplémentaire, celle que crée le manque de nicotine.



NOTRE CONSEIL

1, 2, 3, respirez !

Souvent, les fumeurs expliquent que le stress les pousse à fumer... mais c'est aussi ce qui les empêche d'arrêter!

Des exercices de respiration existent pour favoriser la détente. Rendez-vous sur la carte « En cas de stress ». Sinon, occupez-vous l'esprit avec ce SUDOKU (solution au 22^{ème} jour).

5	3			7				
6			1	9	5			
	9	8					6	
8				6			3	
4			8		3		1	
7				2			6	
	6					2	8	
			4	1	9		5	
				8			7	9

22^{ème} Jour

Vous êtes en meilleure santé et vos poumons se réparent petit à petit ! Félicitations !

JE ME SENS SEUL-E

Arrêter de fumer est une démarche très courageuse et on peut parfois se sentir seul face à la difficulté. Il est naturel de demander du soutien auprès de votre entourage. Ils vous donneront des conseils, ou vous écouteront tout simplement. N'oubliez pas que les professionnels de santé sont aussi là pour vous aider.



NOTRE CONSEIL

Petite baisse de moral ?

Tabac info service est là !
Laissez un témoignage ou posez une question sur le site ou l'appli.
Ou, encore mieux, appelez le 3989 !

5	3	4	6	7	8	9	1	2
6	7	2	1	9	5	3	4	8
1	9	8	3	4	2	5	6	7
8	5	9	7	6	1	4	2	3
4	2	6	8	5	3	7	9	1
7	1	3	9	2	4	8	5	6
9	6	1	5	3	7	2	8	4
2	8	7	4	1	9	6	3	5
3	4	5	2	8	6	1	7	9

Solution

23^{ème} Jour

Souriez,
vos dents sont plus saines!

VOUS AVEZ FAIT LE PLUS DIFFICILE

Nous arrivons à 23 jours sans tabac.
Voici notre conseil : ne retouchez
plus JAMAIS à la cigarette.
Ce serait renoncer à une belle victoire!



NOTRE CONSEIL

Faites la liste sur une feuille de papier de tous les bénéfices dont vous profitez d'ores et déjà.

Vous avez remarqué?

- La toux et la fatigue diminuent.
- On récupère du souffle (le fonctionnement des poumons peut s'améliorer jusqu'à 30 %).
- On marche plus facilement.
- La circulation sanguine s'améliore.



24^{ème} Jour

Vous vous sentez bien non ?

VOUS ÊTES À QUELQUES JOURS DE VOTRE NOUVELLE VIE DE NON-FUMEUR, BRAVO !

Pour gérer ce changement, évitez les situations à risque, et agissez sur votre environnement. La stratégie gagnante s'appelle C.R.E.A !

C COMME CHANGER

Pendant de nombreuses années, le tabac vous a imposé un certain rythme de vie. C'est lui qui ponctuait vos journées : le matin, avec le café, à la pause de fin d'après-midi, le soir... Pour vous défaire rapidement des souvenirs réflexes, opérez des changements ! Changez les meubles, le téléphone de place... Bref, perturbez l'ordre installé pour lutter contre les automatismes. La suite demain !



NOTRE CONSEIL

Si vous pratiquez déjà les 30 minutes d'activité physique recommandées par jour, félicitations ! Pour aller plus loin, vous pouvez ajouter deux séances de renforcement musculaire par semaine.

En complément

En avant, marche !

La marche est une activité physique idéale. Attention cependant à ne pas piétiner ou à marcher trop lentement, c'est plus fatigant qu'utile. Notre conseil ? Marchez d'un pas soutenu (jusqu'à atteindre un léger essoufflement). Ajoutez quelques minutes à vos trajets en allant à pied à votre travail, en descendant plus tôt du bus, ou en vous garant un peu plus loin que d'ordinaire, par exemple... Profitez aussi du week-end pour improviser une balade en famille ou entre amis !

Et pour plus de conseils, rendez-vous sur manger-bouger.fr.

25^{ème} Jour

Allez, tenez bon
vous y êtes presque !

LA STRATÉGIE C.R.E.A : R COMME REMPLACER

Quand vous fumez, la cigarette vous donnait peut-être l'impression de vous aider pour beaucoup de choses : vous calmer, vous donner une contenance... L'arrêt peut dans ce cas développer un sentiment de vide. « Remplacer » est un des moyens fondamentaux à utiliser pour lutter contre ce sentiment.

Nous avons appris des exercices de respiration abdominale, à vous maintenant de pratiquer une activité de détente qui vous plaît. L'objectif est de remplacer la cigarette par quelque chose qui vous aide tout autant, vous apporte les mêmes « sensations ».



NOTRE CONSEIL

Offrez-vous un petit cadeau pour vous récompenser : un livre, une place de cinéma, un vêtement... Les petites idées pour vous faire plaisir ne manquent pas. Et en plus, c'est mérité !



26^{ème} jour

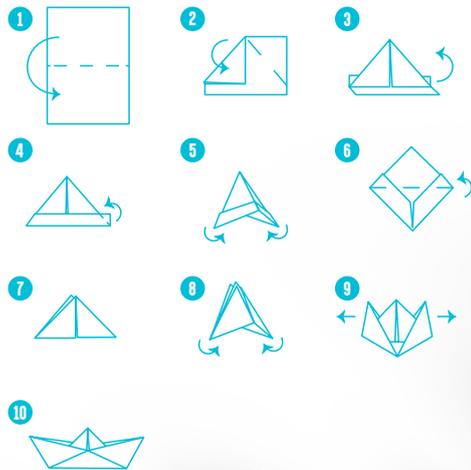
26^{ème} jour, 26 bonnes raisons de continuer!

LA STRATÉGIE C.R.E.A : E COMME ÉVITER

Il y a des situations dites « à risque » : soirées entre amis, pause avec les collègues, café après le repas... Nous avons appris ensemble comment les appréhender. Vous verrez, une fois votre arrêt du tabac plus installé, vous aurez suffisamment confiance en vous pour affronter ces situations avec toujours plus de facilité.

NOTRE CONSEIL

Occupez-vous les mains, faites un origami!



27^{ème} Jour

Vous faites des jaloux!

LA STRATÉGIE C.R.E.A : A POUR ANTICIPER

L'anticipation est essentielle pour tenir bon lors de l'arrêt du tabac. N'hésitez pas à prévenir vos amis fumeurs que vous ne fumez plus et que vous avez besoin de leur soutien. Préparez des phrases clés pour contrer efficacement les éventuelles propositions de cigarettes. Cela peut être : « Merci mais le tabac, ce n'est pas pour moi » ou « J'ai choisi d'arrêter de fumer » ou encore « Moi, je ne fume plus, merci de m'aider dans ma démarche »...

À vous la nouvelle vie de non-fumeur !



NOTRE CONSEIL

Prenez un instant pour vous détendre avec ce nouvel exercice réalisable au bureau :

- Installez-vous confortablement. Mettez-vous en position assise. Posez vos pieds au sol et vos mains sur les cuisses. Votre dos est posé contre le dossier de la chaise.
- Prenez une grande inspiration et retenez votre souffle.
- Tendez tous les muscles de votre corps (visage, cou, bras, ventre, fesses, jambes...).
- À l'expiration, relâchez tous vos muscles.
- Répétez plusieurs fois. Sur l'expiration, on peut, si on le souhaite, imaginer les tensions s'évacuer à chaque souffle comme si de l'eau nettoyait nos muscles.

28^{ème} Jour

Votre capacité pulmonaire augmente de jour en jour.

REMETTEZ-VOUS EN CONTACT AVEC LA NATURE

Quel que soit l'endroit : un espace vert public, une forêt, au bord de la mer, à la montagne... profitez des éléments naturels que vous avez autour de vous ! Se promener tranquillement, respirer les parfums, observer les couleurs et les formes, prenez le temps : vous êtes au bon endroit pour vous apaiser !



NOTRE CONSEIL

Pourquoi ne pas vous laisser entraîner dans une balade au grand air ?

Choisissez une destination active sur tourisme.fr.



29^{ème} Jour

Votre porte-monnaie
n'est pas trop lourd ?

C'EST LE MOMENT DE SOUFFLER !

Le saviez-vous ? S'obliger à souffler dans une paille est une technique efficace de respiration lorsque l'on veut retrouver son calme. Quelques minutes suffisent pour en voir les bénéfices. Notez qu'il est important que le temps d'expiration soit plus long que le temps d'inspiration.

NOTRE CONSEIL

Pour encore plus de détente, rendez-vous à la fin de l'agenda pour faire ensemble une position de yoga : la Salutation au Soleil.



30^{ème} Jour

Après un Moi(s) sans tabac,
on a 5 fois plus de chances de
rester non-fumeur définitivement.

SOYEZ FIER-E DE VOUS !

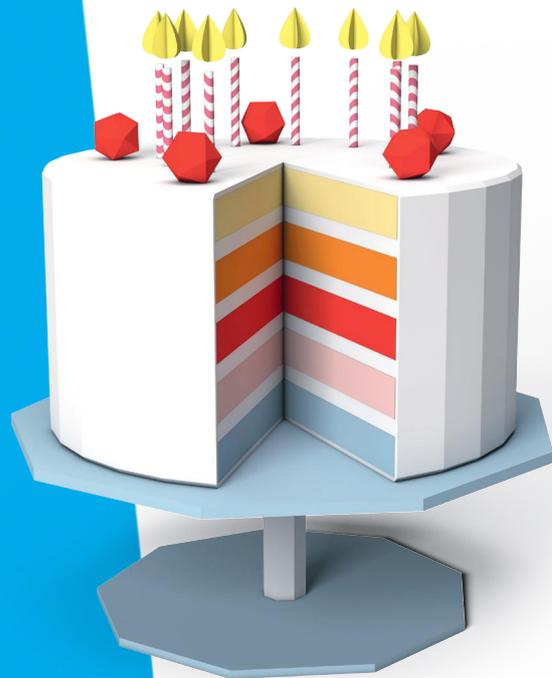
Vous avez bouclé votre objectif du Moi(s) sans tabac.
Vous êtes devenu non-fumeur.

Chaque jour, vous continuerez à vous éloigner
de la cigarette avec plus de facilité. Félicitations !



NOTRE CONSEIL

Criez-le sur tous les toits et préparez
une fête pour marquer le coup !



LA SALUTATION AU SOLEIL



La Salutation au Soleil est un exercice de Yoga qui s'adapte à tous les niveaux et à tous les modes de vie. Pratiquée tous les matins, pendant un quart d'heure assortie d'une petite méditation, elle vous permettra de bien commencer la journée !

- 1 Debout, pieds joints, mains jointes. Respirez normalement.
- 2 En inspirant, levez les bras et tendez-les vers le ciel, légèrement vers l'arrière.
- 3 Penchez-vous vers l'avant en expirant. Pas besoin de forcer, votre poids suffit à vous étirer.
- 4 Tendez le pied droit vers l'arrière, pliez le genou gauche et posez les mains de chaque côté du pied gauche. Levez la tête vers l'avant et inspirez.
- 5 Posez le pied gauche à côté du pied droit, levez les fesses et tendez les jambes et les bras en expirant.
- 6 Posez les genoux à terre, la poitrine et le menton. Retenez votre souffle quatre ou cinq secondes.
- 7 Relevez la tête et le torse, inspirez.
- 8 Relevez les fesses et tendez les bras, en expirant.
- 9 Ramenez le pied droit vers l'avant, entre les deux mains et relevez la tête. Inspirez.
- 10 Ramenez le pied gauche à côté du droit, gardez vos bras et votre tête penchés en avant, expirez.
- 11 Relevez-vous et tendez les bras vers le haut, légèrement vers l'arrière, et inspirez.
- 12 Joignez les mains et respirez normalement.

Vous pouvez répéter cet enchaînement autant de fois que vous le souhaitez, jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.



Mois
sans
tabac



JE CALCULE
MES ÉCONOMIES!



 l'Assurance
Maladie

 Santé
publique
France

 LA LIGUE
CONTRE LE CANCER

ÉCONOMIES ÉTABLIES SUR UN PAQUET DE 20 CIGARETTES À 7,00 €. COÛT UNITAIRE DE 0,35 €.

25 CIGARETTES / JOUR

20 CIGARETTES / JOUR

35 CIGARETTES / JOUR

VOUS ▲ FUMEZ

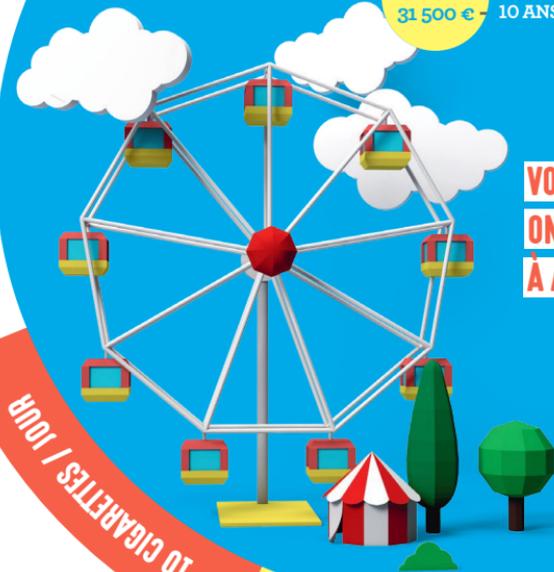
	8,75 €	1 JOUR
1 SEMAINE	61,25 €	
	122,50 €	2 SEMAINES
3 SEMAINES	183,75 €	
	262,5 €	1 MOIS
3 MOIS	787,5 €	
	1 575 €	6 MOIS
1 AN	3 150 €	
	31 500 €	10 ANS

**EN ARRÊTANT,
VOUS ÉCONOMISEZ :**

15 CIGARETTES / JOUR

40 CIGARETTES / JOUR

**VOS EFFORTS PAYENT :
ON GAGNE TOUS LES JOURS
À ARRÊTER DE FUMER !**



10 CIGARETTES / JOUR

2 CIGARETTES / JOUR

5 CIGARETTES / JOUR

RCS Paris 394 594 345

35 CIGARETTES / JOUR

25 CIGARETTES / JOUR

40 CIGARETTES / JOUR

VOUS ▲ FUMEZ

1 SEMAINE	12,25 €	1 JOUR
	85,75 €	
	171,50 €	2 SEMAINES
3 SEMAINES	257,25 €	
	367,50 €	1 MOIS
	1 102,50 €	
3 MOIS	2 205 €	6 MOIS
	4 410 €	
1 AN	44 100 €	10 ANS

**EN ARRÊTANT,
VOUS ÉCONOMISEZ :**

20 CIGARETTES / JOUR

2 CIGARETTES / JOUR

**VOS EFFORTS PAYENT :
ON GAGNE TOUS LES JOURS
À ARRÊTER DE FUMER !**

15 CIGARETTES / JOUR

5 CIGARETTES / JOUR

10 CIGARETTES / JOUR



RCS Paris 394 594 345

40 CIGARETTES / JOUR

2 CIGARETTES / JOUR

35 CIGARETTES / JOUR

VOUS ▲ FUMEZ

1 SEMAINE	14 €	1 JOUR
	98 €	
3 SEMAINES	196 €	2 SEMAINES
	294 €	
	420 €	1 MOIS
3 MOIS	1 260 €	
	2 520 €	6 MOIS
1 AN	5 040 €	
	50 400 €	10 ANS

**EN ARRÊTANT,
VOUS ÉCONOMISEZ :**



**VOS EFFORTS PAYENT :
ON GAGNE TOUS LES JOURS
À ARRÊTER DE FUMER !**

25 CIGARETTES / JOUR

5 CIGARETTES / JOUR

20 CIGARETTES / JOUR

10 CIGARETTES / JOUR

15 CIGARETTES / JOUR

RCS Paris 394 594 345

2 CIGARETTES / JOUR

VOUS ▲ FUMEZ

1 SEMAINE	0,70€	1 JOUR
	4,90 €	
3 SEMAINES	9,80 €	2 SEMAINES
	14,70 €	
	21 €	1 MOIS
3 MOIS	63 €	
	126 €	6 MOIS
1 AN	252 €	
	2 520 €	10 ANS

**EN ARRÊTANT,
VOUS ÉCONOMISEZ :**



**VOS EFFORTS PAYENT :
ON GAGNE TOUS LES JOURS
À ARRÊTER DE FUMER !**

40 CIGARETTES / JOUR

5 CIGARETTES / JOUR

35 CIGARETTES / JOUR

10 CIGARETTES / JOUR

25 CIGARETTES / JOUR

15 CIGARETTES / JOUR

20 CIGARETTES / JOUR

RCS Paris 394 594 345

5 CIGARETTES / JOUR

2 CIGARETTES / JOUR

10 CIGARETTES / JOUR

VOUS ▲ FUMEZ

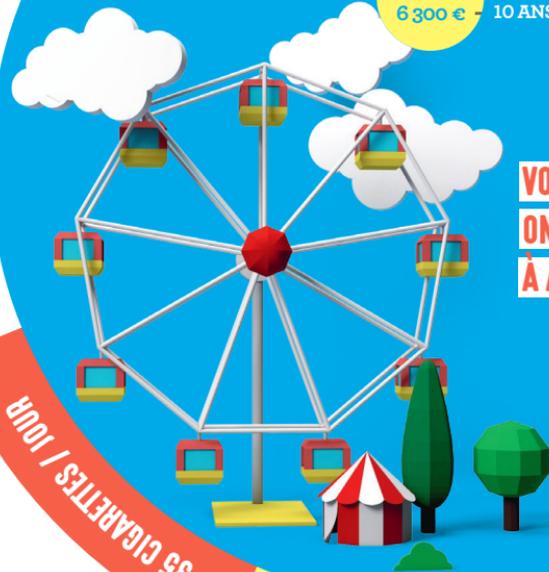
1 SEMAINE	1,75 €	1 JOUR
	12,25 €	2 SEMAINES
3 SEMAINES	24,50 €	1 MOIS
	36,75 €	6 MOIS
3 MOIS	52,5 €	10 ANS
	157,5 €	
1 AN	315 €	
	630 €	
	6 300 €	

**EN ARRÊTANT,
VOUS ÉCONOMISEZ :**

40 CIGARETTES / JOUR

15 CIGARETTES / JOUR

**VOS EFFORTS PAYENT :
ON GAGNE TOUS LES JOURS
À ARRÊTER DE FUMER !**



35 CIGARETTES / JOUR

20 CIGARETTES / JOUR

25 CIGARETTES / JOUR

RCS Paris 394 594 345

10 CIGARETTES / JOUR

VOUS ▲ FUMEZ

1 SEMAINE	3,50 €	1 JOUR
	24,50 €	2 SEMAINES
3 SEMAINES	49 €	1 MOIS
	73,50 €	6 MOIS
3 MOIS	105 €	10 ANS
	315 €	
	630 €	
1 AN	1 260 €	
	12 600 €	

**EN ARRÊTANT,
VOUS ÉCONOMISEZ :**

15 CIGARETTES / JOUR

20 CIGARETTES / JOUR

**VOS EFFORTS PAYENT :
ON GAGNE TOUS LES JOURS
À ARRÊTER DE FUMER !**



RCS Paris 394 594 345

25 CIGARETTES / JOUR

35 CIGARETTES / JOUR

5 CIGARETTES / JOUR

2 CIGARETTES / JOUR

40 CIGARETTES / JOUR

15 CIGARETTES / JOUR

VOUS ▲ FUMEZ

1 SEMAINE	5,25 €	1 JOUR
	36,75 €	2 SEMAINES
3 SEMAINES	73,50 €	1 MOIS
	110,25 €	6 MOIS
3 MOIS	157,5 €	10 ANS
	472,5 €	
1 AN	945 €	
	1 890 €	
	18 900 €	

**EN ARRÊTANT,
VOUS ÉCONOMISEZ :**



**VOS EFFORTS PAYENT :
ON GAGNE TOUS LES JOURS
À ARRÊTER DE FUMER !**

RCS Paris 394 594 345

10 CIGARETTES / JOUR

20 CIGARETTES / JOUR

5 CIGARETTES / JOUR

25 CIGARETTES / JOUR

2 CIGARETTES / JOUR

35 CIGARETTES / JOUR

40 CIGARETTES / JOUR

20 CIGARETTES / JOUR

15 CIGARETTES / JOUR

VOUS ▲ FUMEZ

1 SEMAINE	7,00 €	1 JOUR
	49 €	
3 SEMAINES	98 €	2 SEMAINES
	147 €	
	210 €	1 MOIS
3 MOIS	630 €	
	1260 €	6 MOIS
	2520 €	
1 AN	25 200 €	10 ANS

EN ARRÊTANT,

VOUS ÉCONOMISEZ :

25 CIGARETTES / JOUR

35 CIGARETTES / JOUR

**VOS EFFORTS PAYENT :
ON GAGNE TOUS LES JOURS
À ARRÊTER DE FUMER !**



10 CIGARETTES / JOUR

5 CIGARETTES / JOUR

2 CIGARETTES / JOUR

40 CIGARETTES / JOUR

RCS Paris 394 594 345



Je me prépare...

Pour bien commencer,
avant de me lancer !





Arrêter la cigarette : un grand projet qui se prépare !

Vous avez décidé d'arrêter de fumer. Bravo, félicitations ! Certains/certaines n'auront pas trop de difficultés mais pour d'autres ce sera un combat. Et un combat, ça se prépare.

Ce livret vous permettra :

- de connaître vos forces et vos faiblesses,
- d'apprendre à décoder la cigarette et ses pièges,
- de vous rassurer face à vos inquiétudes,
- et de choisir la meilleure stratégie, celle qui vous correspond, pour réussir votre arrêt du tabac.

Ce livret est à vous.

Utilisez-le, complétez-le, surlignez-le, il sera votre coach.

Il va vous préparer à être plus fort-e, le jour « J » et les jours qui suivront. Car cette fois, vous en êtes sûr-e : vous allez avoir le dessus sur cette cigarette qui vous prend la tête.

Au bout du chemin ? Votre liberté.



Mes motivations pour arrêter de fumer

POURQUOI FUMER ET POURQUOI ARRÊTER ?

La cigarette fait partie de votre vie depuis longtemps. C'est une amie, une béquille même. Elle calme votre stress, accompagne vos moments de détente seul-e ou avec vos amis... Pour votre santé, arrêter le tabac sera une excellente nouvelle et un réel bénéfice, mais pas le seul.



Quelles sont VOS motivations pour fumer aujourd'hui ? Et pour arrêter définitivement le tabac demain ? Économies ? Souffle ? Indépendance ?

À vos stylos, faites le point avec vous-même.

Cochez les cases qui correspondent à votre motivation.

JE VEUX ARRÊTER DE FUMER POUR :

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Préserver ma santé. | <input type="checkbox"/> Retrouver l'éclat de ma peau. |
| <input type="checkbox"/> Faire des économies. | <input type="checkbox"/> Lutter contre les rides du visage. |
| <input type="checkbox"/> Me sentir mieux. | <input type="checkbox"/> Avoir les dents blanches. |
| <input type="checkbox"/> Protéger mon entourage. | <input type="checkbox"/> Me délivrer de la dépendance. |
| <input type="checkbox"/> Retrouver mon souffle. | <input type="checkbox"/> Éprouver du bien-être. |
| <input type="checkbox"/> Retrouver ma liberté. | <input type="checkbox"/> Retrouver le goût et l'odorat. |
| <input type="checkbox"/> Retrouver une bonne haleine. | <input type="checkbox"/> Avoir plus de temps libre. |
| <input type="checkbox"/> Faire plaisir à mon enfant. | <input type="checkbox"/> Autres : |
| <input type="checkbox"/> Trouver plus de sérénité dans mon quotidien. | |

Comptez les cases cochées. Plus il y en a, plus votre motivation est importante.

Tout au long de votre préparation à l'arrêt, vous pouvez refaire l'exercice pour voir les changements. Votre motivation ira en grandissant.

Et pour vous encourager, calculez les économies que vous réalisez.





Le conseil Moi(s) Sans Tabac

Je n'ai pas beaucoup de cases cochées, c'est grave ?

Ce n'est pas parce que vous constatez aujourd'hui que vous êtes peu motivé-e pour arrêter de fumer que cela ne va pas changer. Continuez votre lecture, nous allons vous aider.

C'est quand le bon moment ?

Le bon moment pour arrêter de fumer est celui que VOUS allez choisir. Vous avez envie, vous êtes prêt-e, vous le sentez au fond de vous ?

Fixez votre date d'arrêt et écrivez-la !

Ne la choisissez pas trop proche, pour avoir le temps de bien vous préparer et pas trop lointaine, sinon vous risquez de vous démotiver !

.. / .. /



Ma dépendance

Votre dépendance peut être physique, psychologique ou comportementale (ou les trois !). Et soyez franc/franche avec vous-même... Vous êtes dépendant-e même si vous fumez 5 cigarettes par jour.



Évaluez VOTRE DÉPENDANCE PHYSIQUE AU TABAC : Faites le test de Fagerström simplifié et calculez votre score en additionnant vos réponses aux deux questions.

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

	NOMBRE DE POINTS
10 ou moins	0
11 à 20	1
21 à 30	2
31 ou plus	3

Combien de temps après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?

	NOMBRE DE POINTS
après plus d'une heure	0
31 à 60 minutes	1
5 à 30 minutes	2
moins de 5 minutes	3

INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

► Score entre 0 et 1

Vous n'êtes pas dépendant à la nicotine

Vous pouvez arrêter de fumer sans avoir recours aux substituts nicotiniques (patches ou gommes par exemple). Si vous êtes un peu tendu-e à l'idée d'arrêter, consultez la carte « Le stress ne passera pas par moi ». Il vous donnera des astuces pour vous détendre.

► Score entre 2 et 3

Votre dépendance est modérée

Le soutien de votre entourage et votre motivation sont vos gages de succès. Cependant, les substituts nicotiniques peuvent être utiles si vous vous sentez tendu-e et irritable*.

Ce kit vous sera très utile pour arrêter de fumer.

► Score entre 4 et 6

Dépendance forte à très forte

Un soutien médical et des substituts nicotiniques sont recommandés*.

Vous trouverez dans ce kit des astuces pour vous préparer à arrêter. Puis, lorsque vous aurez écrasé la dernière cigarette, elles vous aideront à gérer votre stress, à maîtriser la prise de poids et surtout à tenir le cap sans tabac !

* N'hésitez pas à en parler à votre médecin, à votre pharmacien, ou à consulter Tabac info service en appelant le 39 89 ou sur tabac-info-service.fr.

La dépendance physique

Elle est due essentiellement à la nicotine présente dans le tabac. Quand vous êtes en manque de nicotine, vous avez des envies fortes de fumer, vous êtes irritable, nerveux-se, anxieux-se. Vous vous sentez déprimé-e, vous avez du mal à vous concentrer.

La dépendance psychologique

Quand on est fumeur, la cigarette est un moyen de se faire plaisir, de gérer son stress ou son anxiété, de surmonter ses émotions, de se stimuler, de se concentrer, etc.

La dépendance comportementale

C'est la dépendance liée à votre environnement (stress, convivialité) ou à vos habitudes. Vous associez le tabac à des lieux, des circonstances qui déclenchent l'envie de fumer (par exemple quand vous téléphonez ou à la fin d'un repas).

Les trois dépendances (physique, psychologique et comportementale) doivent être prises en charge pour arrêter de fumer.



Idée Mois Sans Tabac :

Il est important de réfléchir maintenant à ce que vous pourriez faire pour ne pas être tenté-e de fumer et éviter les situations à risque. Notez ici les cigarettes que vous fumez chaque jour : quand et pourquoi ? Quelles sont celles qui sont les cigarettes « besoin », les cigarettes « plaisir » et les cigarettes « automatiques » ?

Essayez de ne pas fumer pendant une journée entière et **notez les cigarettes qui vous manquent le plus**. Cette préparation est essentielle pour apprendre à vivre dans votre environnement habituel sans avoir recours à la cigarette et **comprendre que beaucoup de vos cigarettes sont automatiques**.

Quand et pourquoi avez-vous fumé cette cigarette :

Cette cigarette était-elle une...	cigarette plaisir ?	cigarette besoin ?	cigarette automatique ?
la 1 ^{re}			

« Les trois dépendances
doivent être prises en charge pour
arrêter de fumer. »



Les différentes méthodes pour arrêter

Je ne suis pas un héros/une héroïne : je me fais aider. Il n'y a pas de méthode miracle pour arrêter de fumer, mais quelques-unes ont fait preuve de leur efficacité.

Prévenez votre entourage et trouvez un ou une ami-e qui pourra vous soutenir si vous craquez.



Les professionnels de santé

L'accompagnement par un professionnel de santé augmente vos chances de réussite. N'hésitez pas : consultez votre médecin, votre pharmacien, votre sage-femme, etc. Il existe également des spécialistes de l'arrêt du tabac. Retrouvez la carte des consultations sur tabac-info-service.fr.

Les traitements de substitution nicotinique

Les substituts nicotiques vous apportent de la nicotine, pour que vous ne ressentiez pas de manque physique pendant le sevrage. Ils augmentent de 50 % vos chances de rester non-fumeur. Le traitement dure en moyenne de 3 à 6 mois. Vous pouvez être remboursé de 50 à 150 euros en fonction de votre situation. Votre médecin ou votre pharmacien peut vous conseiller sur le dosage adapté en fonction de votre degré de dépendance. N'hésitez pas à le consulter !*

La cigarette électronique

D'après les derniers travaux du Haut Conseil de la Santé Publique, la cigarette électronique peut constituer une aide pour arrêter ou réduire sa consommation de tabac. Si vous arrêtez totalement de fumer du tabac en utilisant à la place une cigarette électronique, vous réduisez les risques de développer des maladies graves, comme les cancers. Si vous utilisez une cigarette électronique et que vous continuez à fumer, même en ayant réduit votre consommation de tabac, le risque de développer des maladies liées au tabac persiste. Ce qu'il y a de mieux pour votre santé, c'est d'essayer d'arrêter totalement de fumer.

Les outils

Le 3989 :

Un accompagnement gratuit par téléphone tout au long de votre arrêt. En composant le 3989, vous prenez rendez-vous avec un tabacologue qui vous rappelle à votre convenance.

L'appli Tabac info service :

Un programme de coaching personnalisé sur votre smartphone : bénéficiez de conseils de tabacologues, posez vos questions, visualisez et partagez vos progrès avec vos proches.

tabac-info-service.fr :

De l'information, des conseils, les adresses des tabacologues proches de chez vous et des tests pour bien vous préparer et augmenter vos chances de réussite.

Carte « Le stress ne passera pas par moi » :

En cas de stress, ouvrez votre carte zénitude : il vous fournira des astuces pour vous détendre et faire face aux circonstances stressantes !

* N'hésitez pas à en parler à votre médecin, à votre pharmacien, ou à consulter Tabac info service en appelant le 39 89 ou sur tabac-info-service.fr.



Le saviez-vous ?

Depuis janvier 2016, les médecins, les infirmiers, les chirurgiens-dentistes, les masseurs-kinésithérapeutes, les sages-femmes peuvent établir une ordonnance de substituts nicotiniques. Cette ordonnance vous permettra d'être remboursé d'un forfait de 50 euros. Les femmes enceintes, les jeunes de 20 à 30 ans, les bénéficiaires de la CMU-C et les patients en affection longue durée atteints d'un cancer bénéficient d'un forfait de 150 euros.



tabac info service
le site + l'appli + le 39 89*

*Appel non surtaxé. Du lundi au samedi de 8h à 20h.

JE RETROUVE LA FORME, PAS LES FORMES !

Voici quelques conseils simples pour votre alimentation :



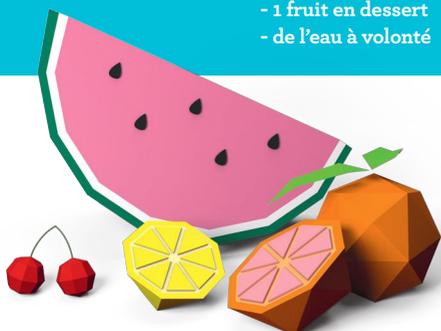
Le petit déjeuner

- Des tartines de pain ou des biscottes, ou des céréales prêtes à consommer. Évitez les céréales trop sucrées.
- 1 produit laitier
- 1 fruit
- 1 boisson : eau, thé, café, lait, jus de fruit, etc.



Le déjeuner et le dîner

- 1 portion de légumes (80g-100g)
- 1 portion de poisson ou de viande (100g) ou 2 œufs
- des féculents : pain complet, riz, pommes de terre au four, pâtes, lentilles, etc.
- 1 produit laitier
- 1 fruit en dessert
- de l'eau à volonté



Le conseil Moi(s) Sans Tabac

« Se mettre au régime tout de suite, est-ce une bonne idée ? »

Cela risque d'être difficile de tout faire en même temps. Choisissez plutôt de manger varié, prenez des portions raisonnables, ne vous resservez pas... et marchez un peu plus. Vous trouverez des conseils sur manger-bouger.fr

En cas de fringale, pensez à avoir sous la main : des fruits, un yaourt, de l'eau... qui seront vos aliments «en-cas».

Les conseils pour votre journée

- **Boire** au minimum 1,5 litre d'eau par jour.
- **Évitez les grignotages** en dehors des repas.
- **Écartez les charcuteries**, les viandes grasses, les fritures, les plats en sauce, les pâtisseries.
- **Ne sautez pas de repas** : trois repas équilibrés par jour sont nécessaires.
- **L'équilibre alimentaire** ne se fait pas sur un seul repas mais sur une journée, voire une semaine.

• **Ne culpabilisez pas** ! La nicotine contenue dans le tabac diminue l'appétit, augmente les dépenses énergétiques et ralentit le stockage des graisses. À l'arrêt du tabac, on peut donc grossir sans manger plus.

• On peut avoir envie de grignoter pour mettre quelque chose «à la bouche» et remplacer la cigarette. **Ça se maîtrise!**

• Enfin, arrêter le tabac, c'est aussi redécouvrir les goûts et les odeurs des aliments, on peut devenir un peu plus gourmand et apprécier les bonnes choses. **Tant mieux!**



tabac info service
le site + l'appli + le 39 89*

*Appel non surtaxé. Du lundi au samedi de 8h à 20h.

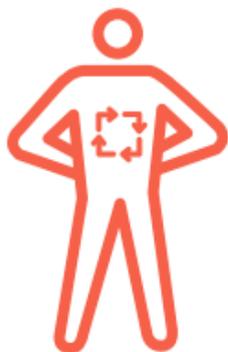


Le stress ne passera pas par moi

Dans la vie, les sources de contrariété ne manquent pas. Lorsque vous étiez fumeur-se, la cigarette vous semblait un moyen de faire face à certaines de ces situations de stress. Maintenant que vous avez arrêté de fumer, vous avez le sentiment d'être diminué-e, stressé-e, tendu-e. Voici quelques petits exercices et astuces qui vont vous permettre de vous détendre. Vous pourrez les mettre en pratique dès maintenant lors de votre arrêt du tabac, mais aussi face à toute circonstance stressante qui pourrait survenir dans votre vie. Vous allez devenir zen et serein-e !

SE REMETTRE EN CONTACT AVEC LA NATURE

Cette activité est à la portée de tous, que ce soit dans un square, un jardin public, une forêt, au bord de la mer, à la montagne : profitez des éléments naturels que vous avez autour de vous. Promenez-vous tranquillement, respirez les parfums, observez les couleurs, les formes, prenez le temps, profitez-en pour faire quelques exercices de respiration.



LA RESPIRATION RECTANGLE

Dans cet exercice, on compte les temps. Par exemple : inspirez sur 3 secondes, retenez votre respiration sur 2 secondes, expirez sur 5 secondes, faites une pause de 2 secondes et reprenez.

> Adaptez les temps en prenant garde de toujours expirer plus longtemps.

LA PROJECTION DANS LE SUCCÈS

Lisez ce texte avant de débiter l'exercice afin de pouvoir le faire en position assise les yeux fermés.

Prenez conscience de vos points d'appui sur la chaise ou sur le sol. Fermez les yeux. Relâchez les muscles du visage, les épaules, le ventre, le dos, les muscles des bras et des jambes.

Vous allez maintenant vous projeter 6 mois après l'arrêt du tabac. Vous avez réussi votre sevrage, vous êtes fier-e de vous, fier-e d'avoir surmonté cette difficulté. Votre respiration est libre, l'air que vous respirez est pur. Vous percevez mieux les odeurs et le goût des aliments. Vous avez retrouvé votre liberté. Peut-être vous voyez-vous en train d'expliquer à vos amis votre sevrage, votre démarche.



Cela renforce votre confiance en vous-même. Et pour assurer cette réussite, vous allez vous aider de votre respiration. Vous allez inspirer, penser à votre succès et, en soufflant, le diffuser dans votre corps. **Faites quelques instants de pause pour accueillir vos sensations.** Et tout doucement, commencez à bouger vos mains, vos pieds. Baillez, étirez-vous et ouvrez les yeux.

JE SOUFFLE DANS UNE PAILLE

Cette respiration est efficace lorsque l'on veut retrouver son calme.

Vous allez inspirer et souffler doucement et longuement comme si vous souffliez dans une paille.

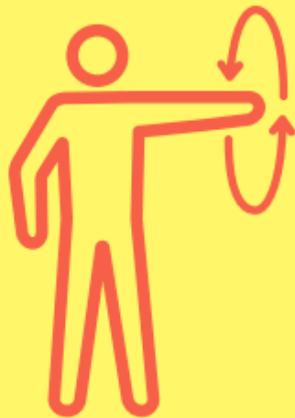
> À faire pendant quelques minutes, le temps de retrouver votre calme. Il est important que le temps d'expiration soit plus long que le temps d'inspiration.

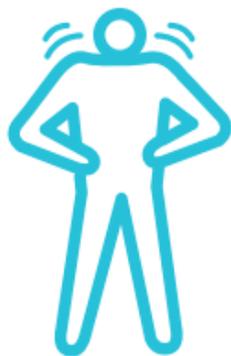


LES MOULINETS

Mettez-vous debout. Vous allez inspirer, retenir votre respiration et monter le bras droit à l'horizontale, poing fermé. En respiration retenue, faites de grands cercles avec votre bras et lorsque vous ne pourrez plus retenir votre respiration, vous laisserez redescendre votre bras, poing en avant, en imaginant que vous expulsez toutes vos tensions.

> À faire 3 fois avec le bras droit, 3 fois avec le bras gauche et 3 fois les 2 bras ensemble.





LE POMPAGE DES ÉPAULES

Mettez-vous debout. Vous allez inspirer, retenir votre respiration, et faire un mouvement de va-et-vient de vos épaules de haut en bas. Lorsque vous ne pourrez plus retenir votre respiration, vous expirez avec toute la force possible en imaginant que vous expulsez toutes vos tensions.

> À faire 3 fois. Faites cet exercice à votre rythme.

LA RESPIRATION ABDOMINALE

C'est une respiration calmante que nous avons lorsque nous dormons. Pour se l'approprier dans la journée, voici comment procéder: mettez une main sur le ventre et une main dans le dos. À l'inspiration, sentez le ventre qui se gonfle ; à l'expiration sentez le ventre qui rentre.





tabac info service

le site + l'appli + le 39 89*

*Appel non surtaxé. Du lundi au samedi de 8h à 20h.

