Mois sans tabac

AGENDA

30 jours pour arrêter de fumer

1er 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 !

2ème Jour

OUSTE ! 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.

3ème 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 !

4ème 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 nicotiniques. 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 !

5ème 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 enrhumer, 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 !

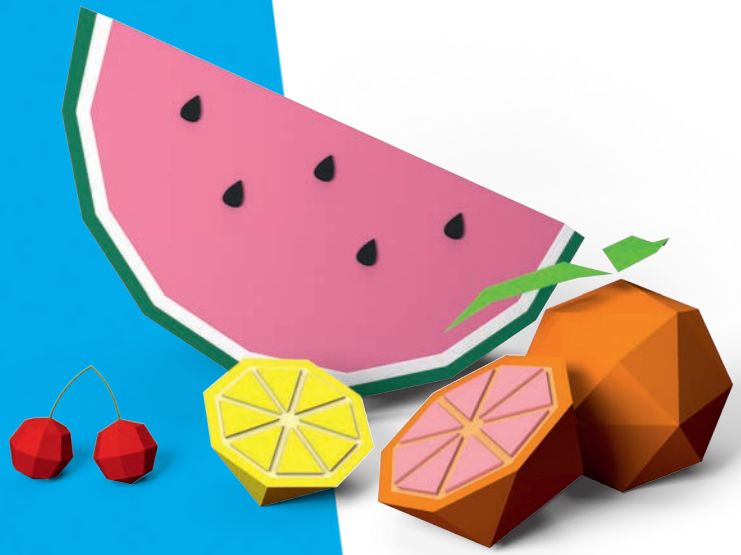
Les agrumes : orange, clémentine, citron, mandarine...
Les baies : cassis, fraise, groseilles...
Les choux : chou-fleur, chou rouge...
Les fruits exotiques : papaye, mangue...
Les kiwis.
Le persil.
Les poivrons, crus ou cuits.

6ème 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…

7ème 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

x 5 =

5 paquets : 1 repas dans un bon restaurant

x 10 =

10 paquets : 1 massage dans un spa

8ème jour

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

JE 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-e 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. »

9ème 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 !

10ème 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.

11ème 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 !

12ème 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 a 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 12ème 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 !

13ème 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 ?

14ème Jour

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

J'AI RECHUTÉ !

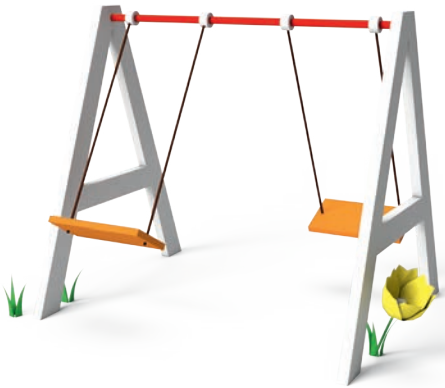
Que faire si vous avez cédé à la tentation ? Pas de panique ! Réfléchissez d'abord à ce qui vous a amené à fumer. Une baisse de motivation ? Une situation difficile ? Du stress ? Puis posez-vous cette question : ai-je toujours envie d'être non-fumeur ? Ne renoncez pas à votre envie d'arrêter. Restez 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 !



15ème jour

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

J'AI TROP DE MAUVAISES HABITUDES

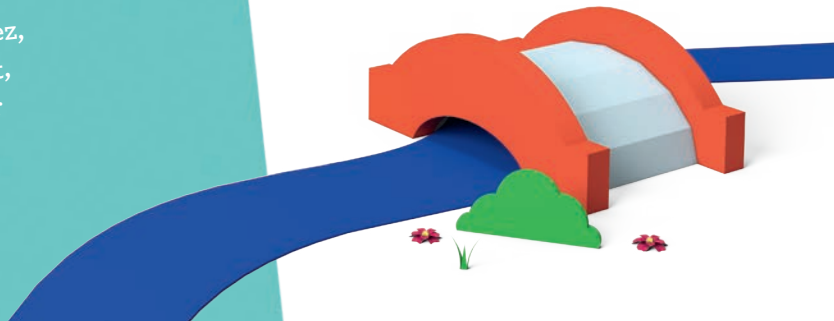
Le rituel de votre première cigarette du matin continue à vous manquer ? Modifiez votre organisation pour casser vos habitudes. Prenez votre douche au moment où vous fumiez, changez l'endroit de la pause café, etc. Bientôt, la gestuelle et le rituel vous aideront à quitter complètement vos anciennes 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 fumiez. Bricolez, dessinez, jouez d'un instrument, caressez votre animal favori, usez d'une balle anti-stress… chacun sa technique !



16ème 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 !

17ème 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 !

18ème 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.**

19ème 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.

20ème 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 !

21ème 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 22ème 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

22ème 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

23ème 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.

24ème 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.

25ème Jour

Allez, tenez bon vous y êtes presque !

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

Quand vous fumiez, 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 plait. 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 !

26ème jour

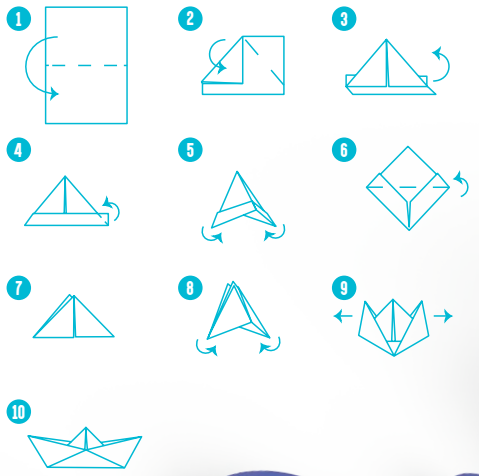
26ème jour, 26 bonnes raisons de continuer !

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 !



27ème 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.

28ème 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.

29ème 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.

30ème 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

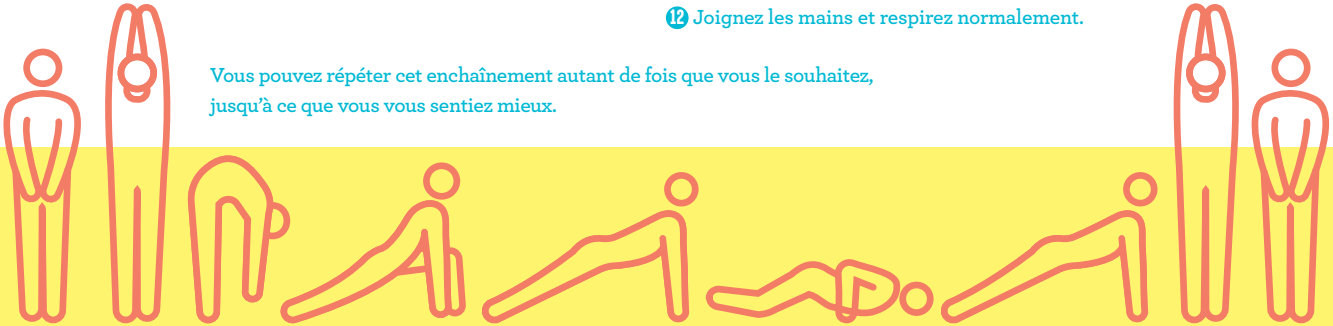
Criez-le sur tous les toits et préparez une fête pour marquer le coup !

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.



RCS Paris 394 594 345