

VOTRE PROGRAMME 40 jours pour arrêter de fumer



PHASE 1: PRÉPARATION Le compte à rebours est lancé!

J-10

Soyez plus motivé que jamais

Aujourd'hui, faites la liste de vos motivations pour arrêter de fumer et postez-les en commentaire sur la page Facebook de Tabac info service. Vous allez voir, c'est bon pour le moral!

Notez bien précieusement vos sources de motivation, et gardez toujours votre liste à portée de main, pour la relire en cas de coup de mou.

L'INFO DU JOUR

Pourquoi la motivation c'est important?

Vos motivations, c'est votre carburant pour tenir bon pendant l'arrêt. C'est ce qui vous aidera à ne pas craquer pendant les moments difficiles.

Et si vous n'arrivez pas à trouver vos bonnes raisons d'arrêter ?

- Consultez les pages « Les bienfaits de l'arrêt » et « Je fais le point sur ma motivation » sur le site tabac-info-service.fr, vous ferez le plein d'idées pour vous motiver.
- Discutez avec des ex-fumeurs, leurs réussites et leurs motivations pourront vous inspirer!

Mes motivations:

- -
- -
- -
- _
- <u>-</u>



Monjo	ournal de fumeu			
Date	Ma situation	Mon envie	Mon émotion	
				□ □ □
				000
				==
				88

J-9

Commencez votre journal du fumeur

Aujourd'hui et pendant quelques jours, prenez le temps de remplir votre journal. Complétez une ligne pour chaque cigarette fumée. On se retrouve dans quelques jours pour faire le bilan!

L'INFO DU JOUR

Comment remplir votre journal?

Ma situation:

Que faisiez-vous quand vous avez pris cette cigarette? Notez votre activité, le lieu ou le moment.

b Mon envie:

A quel point aviez-vous envie de cette cigarette ? Evaluez la puissance de votre envie de 1 à 5.

Mon émotion:

Comment vous sentiez vous quand vous avez pris cette cigarette? Vous pouvez entourer l'émoji qui correspond à votre humeur, ou décrire plus précisément votre émotion.



Mon journal de fumeur

3			
Date	Ma situation	Mon envie	Mon émotion
			<u> </u>



Date	Ma situation	Mon envie	Mon émotion
			
			
			<u></u>
			



Téléchargez l'appli Tabac info service

Aujourd'hui, direction votre magasin d'applications pour découvrir l'application Tabac info service. Ne perdez pas de temps, indiquez tout de suite votre date d'arrêt!

L'INFO DU JOUR

Comment l'appli d'e-coaching peut m'aider pendant mon arrêt?

L'application Tabac info service vous permet d'arrêter à votre rythme et d'être soutenu pendant votre arrêt.

Grâce à un tableau de bord, vous visualisez les bénéfices pour votre santé, et vos économies en temps réel.
Ce sont aussi plein d'activités pour faire le point sur vos motivations et vos craintes, et des mini-jeux pour vous occuper en cas d'envie de fumer.

Sur l'application, vous pouvez aussi fixer à l'avance votre date d'arrêt, c'est important. Cela vous habitue à l'idée, et vous évite de reporter à plus tard votre projet d'arrêter de fumer.

En plus, cela vous laisse du temps pour vous préparer au changement qui s'annonce. Car un arrêt réussi, c'est souvent un arrêt anticipé.

Alors notez bien à l'avance votre date d'arrêt, lancez le compte à rebours, et continuez avec nous votre préparation au challenge!

Je fais le test

Combien de cigarettes fumez-vous par jour?	POINTS	VOTRE RÉSULTAT
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?		
après plus d'une heure	0	
31 à 60 minutes	1	
5 à 30 minutes	2	
moins de 5 minutes	3	



Testez votre dépendance physique au tabac

Aujourd'hui, évaluez votre dépendance grâce au test de Fagerström. Avec l'aide des résultats, vous pourrez choisir la meilleure stratégie d'arrêt pour aller au bout du challenge!

L'INFO DU JOUR

Comment se préparer en fonction de sa dépendance ?

Score entre 4 et 6

Dépendance forte à très forte :
Pas d'inquiétude, ça ne veut pas dire que
vous n'êtes pas capable d'arrêter de fumer.
Pour mettre toutes les chances de votre côté,
nous vous conseillons vraiment d'utiliser
des substituts nicotiniques. Pour être sûr
de choisir le bon dosage, prenez rendez-vous
avec un professionnel de santé.

Score entre 2 et 3

Vous avez une dépendance moyenne : C'est encourageant, vous êtes pleinement en mesure d'arrêter de fumer. Et vous avez toutes vos chances de réussir à arrêter sans aide. Mais si vous ressentez une sensation de manque, vous pouvez prendre des substituts nicotiniques sous forme orale, comme des comprimés ou des gommes, cela vous aidera à tenir. N'hésitez pas à demander conseil à un professionnel de santé.

Score entre 0 et 1

Vous n'avez pas de dépendance physique : C'est un très bon début! Mais n'oubliez pas qu'il existe d'autres formes de dépendance au tabac : dépendance comportementale ou psychologique. Vous aurez l'occasion de faire le point sur votre dépendance au fil des jours.





Prévenez vos proches

Et si vos proches étaient vos meilleurs supporters ? Aujourd'hui, annoncez-leur la bonne nouvelle : dans quelques jours, c'est décidé, vous arrêtez de fumer.

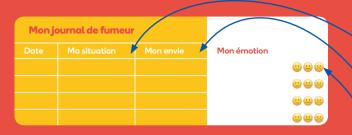
L'INFO DU JOUR

Pourquoi demander du soutien à ses proches ?

C'est souvent difficile d'arrêter de fumer, alors quand on se lance, on a besoin de soutien, d'encouragements et de compliments. Avant toute chose, si votre entourage est fumeur, demandez-leur de ne pas fumer devant vous, et de ne pas vous proposer de cigarettes. Ca n'est pas grand-chose, mais ça vous évitera des tentations!

Et pourquoi pas leur proposer de participer avec vous à ce challenge ? Et puis, vos proches vous connaissent bien, ils sauront trouver les mots pour vous réconforter. Quand vous avez besoin de vous changer les idées, prévoyez ensemble des sorties et des activités.

Et si vous n'avez pas envie de parler de votre arrêt à vos proches? Et bien, c'est votre droit! On a parfois peur de se sentir jugé, observé. Dans ces cas-là, ne vous rajoutez pas une pression supplémentaire. On peut aussi arrêter de fumer en toute discrétion. Voilà une bonne surprise quand ils découvriront que vous ne fumez plus.



J-5

Découvrez quel fumeur vous êtes

Aujourd'hui, c'est le moment de faire le point sur votre journal de fumeur. Prenez le temps de comprendre votre consommation. Et pourquoi pas commencer dès maintenant à supprimer quelques cigarettes ?

L'INFO DU JOUR

Comment décoder mon journal de fumeur ?

La colonne « ma situation » correspond aux situations qui vous donnent envie de fumer. Vous remarquerez peut-être que certains moments reviennent souvent. Réfléchissez à des idées pour changer ces habitudes.

La colonne « mon envie » correspond à votre dépendance physique à la nicotine. Selon vous, quelles cigarettes pourraient être supprimées ? Essayez dès maintenant de réduire un peu votre consommation, c'est toujours ça de gagné!

Le colonne « mon émotion » correspond aux émotions associées à votre tabagisme. Par exemple, certaines émotions comme le stress, l'impatience, l'ennui, l'inquiétude peuvent vous donner envie de fumer. Comment pourriez-vous gérer autrement ces émotions ?



Planifiez votre appel au 39 89

Aujourd'hui, à vos agendas! Cherchez le meilleur moment pour contacter le tabacologue qui vous aidera à arrêter de fumer. C'est gratuit et facile, vous pouvez appeler du lundi au samedi, de 8h à 20h.

L'INFO DU JOUR

4 bonnes raisons d'appeler le 39 89.

1. Parce que c'est un suivi personnalisé

Quand vous appelez le 39 89, vous avez un spécialiste de l'arrêt du tabac rien que pour vous. Il répond à vos questions, il vous donne des conseils et vous trouvez ensemble votre stratégie d'arrêt. Et vous pouvez fixer ensemble vos prochains rendez-vous.

2. Parce que c'est un suivi efficace

Quand on arrête de fumer, être accompagné par un professionnel de santé multiplie vos chances de réussite. On sait aussi que 87% de ceux qui ont appelé ce numéro disent que le 39 89 les a aidés à arrêter. Ca vaut le coup d'essayer non?

3. Parce que c'est un suivi à distance

Vous n'avez même pas besoin de vous déplacer, et ça, ça vous facilite la vie!

4. Parce que c'est un suivi gratuit Eh oui, ca compte aussi!





Choisissez votre stratégie d'arrêt

Aujourd'hui, vous préparez votre tactique pour combattre la cigarette. Chacun la sienne : trouvez celle qui mettra votre tabagisme au tapis.

L'INFO DU JOUR

Quels méthodes sont efficaces dans l'arrêt du tabac?

Les substituts nicotiniques seront de précieux alliés pour résister au manque et éviter les désagréments du sevrage.



Saviez-vous qu'utiliser des substituts 50-60% nicotiniques augmente de 50 à 60% vos chances de rester non-fumeur?



Vous pouvez utiliser un patch ou un timbre à garder sur la peau pendant toute la journée.



Et pour faire passer une envie soudaine, gardez toujours à portée de main des formes orales comme

des gommes ou des pastilles. Vous pouvez en utiliser autant de fois que vous en ressentez le besoin. Elles peuvent être associées aux patchs ou timbres.

La cigarette électronique peut aussi vous gider à grrêter de fumer. Le soutien d'un professionnel de santé vous sera très utile pour changer vos habitudes avec la cigarette.

Pour en savoir plus, et mettre au point une stratégie de choc, n'hésitez pas à consulter les pages « Ma stratégie » sur le site tabac-info-service.fr.



J-2

Trouvez vos alliés

Aujourd'hui, faites votre choix : préférez-vous relever le challenge en solitaire ou en équipe ?

L'INFO DU JOUR

Faut-il arrêter seul ou accompagné?

Les deux options sont possibles!
Il y a beaucoup d'avantages à parler de votre arrêt du tabac avec un professionnel de santé. Il vous aide à trouver votre méthode d'arrêt, à renforcer votre motivation, à surmonter vos difficultés, et grâce à sa prescription, vos substituts nicotiniques vous seront remboursés.

Demandez conseil à votre médecin, votre pharmacien, un tabacologue, ou même à votre dentiste, votre kinésithérapeute, votre sage-femme ou un infirmier.

Mais si vous vous sentez confiant pour arrêter de fumer sans aide, vous pouvez tout à fait y arriver aussi. Le plus important, c'est de se lancer et vous pourrez toujours aller voir un professionnel de santé si vous rencontrez des difficultés.

Et Tabac info service sera toujours là pour vous : la preuve, ce kit vous accompagne déjà jusqu'à la fin du défi #MoisSansTabac.



Enfilez votre costume de non-fumeur

e P d n	Jetez vos cigarettes, vos briquets, vos cendriers et transformez votre logement en espace non-fumeur. Pour cela vous pouvez changer la disposition des meubles de votre coin fumeur, faire un grand nettoyage pour éliminer l'odeur de la cigarette Un peu de changement, c'est toujours agréable.																																																					
٠.																 			٠.														 				 								٠.		٠.		 	 	٠.		 	
• •		٠								٠		٠		٠	•		٠	٠			٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	 	٠	٠		 	٠	٠		٠	 ٠		٠	• •	 ٠	• •		 	 		٠	 	٠
• •		•		• •						٠		٠			٠	 		٠		٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	٠	 		٠		 	٠	٠		٠	 ٠		٠	•	٠	• •		 • •	 	• •	٠		٠

Aujourd'hui, c'est le dernier jour de votre vie de fumeur!

L'INFO DU JOUR

C'est quoi la dépendance comportementale ?

Pendant longtemps, la cigarette a accompagné votre quotidien à tel point que parfois certaines situations déclenchent en vous une envie de cigarette.

C'est quand vous fumez par réflexe que l'on parle de dépendance comportementale. Vous connaissez déjà vos petites habitudes grâce à votre journal de fumeur, alors imaginez des petits changements pour éviter la tentation d'une cigarette-réflexe! La cigarette électronique peut aussi vous aider dans votre arrêt du tabac.

 • • • • • • •
 • • • • • •
 · · · · · · ·

PHASE 2: MOIS SANS TABAC

Le challenge commence maintenant!



1egour

Suivez en direct notre Facebook Live.

Aujourd'hui, on vous coache! Connectez-vous à la page Facebook de Tabac info service pour écouter en direct les conseils d'une tabacologue.

L'INFO DU JOUR

Comment retrouver la grande équipe de #MoisSansTabac ?

#MoisSansTabac, ce sont des milliers de participants mais c'est toujours le même combat : se débarrasser de la cigarette. Alors sur la page Facebook Tabac info service ou les groupes #MoisSansTabac de votre région, on se retrouve pour se serrer les coudes. Tous les jours, vous y trouverez du soutien, des astuces pour tenir bon. Et surtout, vous pourrez échanger avec tous les autres participants qui traversent la même épreuve.

Venez, on vous attend!



2^eJour

Prenez confiance!

Aujourd'hui, découvrez l'exercice de « la projection dans le succès » pour vous forger un mental d'acier. La confiance en soi, c'est le premier ingrédient de la réussite.

L'INFO DU JOUR

Comment se projeter dans le succès?

Il suffit de fermer les yeux, et de visualiser votre objectif. Pour vous inspirer, lisez ce texte avant de débuter l'exercice. Vous pourrez ainsi le réaliser assis, les yeux fermés. Vous pouvez aussi demander à un proche de vous guider:

« Prenez conscience de vos points d'appui contre la chaise ou 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 arrêt, vous êtes fier de vous, fier d'avoir surmonté cette difficulté. Votre respiration est libre, l'air que vous percevez est pur. Vous ressentez mieux les odeurs et le goût des aliments. Vous avez retrouvé votre liberté. Peut-être vous imaginez-vous en train de raconter à vos amis votre arrêt ».



Prenez une bonne résolution : faites un peu d'exercice.

Aujourd'hui, prenez une bonne résolution et de bonnes habitudes : faites un peu d'exercice.

L'INFO DU JOUR

Ça veut dire quoi « bouger plus »?

Rassurez-vous, on ne vous demande pas de devenir sportif de haut niveau... ni même sportif tout court! Mais en arrêtant le tabac, vous allez peu à peu améliorer votre forme, il serait dommage de ne pas en profiter. En plus bouger, c'est bon pour la santé et pour le moral.

Alors notre conseil, c'est de faire chaque jour, à partir d'aujourd'hui, une petite activité qui vous fait bouger pendant 30 minutes.

Par exemple, vous pouvez: aller chercher le pain à pied, faire du ménage, bricoler, jardiner, prendre l'escalier, vous balader en forêt, aller au travail en vélo.

Vous avez d'autres idées ? Notez-les, et piochez-en une chaque jour pour une petite surprise sportive ;) Retrouvez également des idées pour bouger sur le site mangerbouger.fr

4eJour

Changez une habitude!

Aujourd'hui, la cigarette vous manque? Chassez-la de votre quotidien, en changeant de petites habitudes de votre vie d'avant.

L'INFO DU JOUR

Comment changer vos habitudes?

Faire de petits changements, ce n'est pas si compliqué! Repérez les moments ou les situations où la cigarette vous manque et essayez d'y introduire un peu de nouveauté.

Par exemple:

- Si vous aimez la cigarette du réveil, inversez l'ordre de votre douche/petit-déjeuner
- Si vous aimez fumer en buvant votre café, prenez plutôt du thé
- Si vous aimez fumer dans votre voiture, diffusez un parfum d'intérieur
- Si vous consommez beaucoup de cigarettes en soirée, changez de bar préféré
- ... à votre tour de trouver des idées!

•••••	 	



5^eJour

Restez zen

Aujourd'hui, apprenez des exercices de relaxation. Fini le stress, la colère ou l'anxiété... Profitez du bonheur d'être non-fumeur!

L'INFO DU JOUR

2 techniques pour retrouver son calme.

La respiration abdominale

C'est la respiration apaisée que nous avons la nuit pendant notre sommeil. Pour la retrouver en pleine journée, mettez une main sur votre ventre, et une main dans votre dos. A l'inspiration, gonflez votre ventre comme un ballon et repoussez votre main. A l'expiration, dégonflez votre ventre en cherchant à plaquer votre nombril en direction de votre dos. Votre main suivra le mouvement. Faites plusieurs respirations, jusqu'à retrouver votre calme.

Le pompage des épaules

En position debout, inspirez et retenez votre respiration. Gardez l'air dans vos poumons et faites un va-et-vient, de haut en bas avec vos épaules. Quand vous ne pouvez plus retenir votre respiration, soufflez tout votre air d'un coup, aussi fort que possible, en baissant vos épaules. Imaginez que vous expulsez toutes vos tensions hors de votre corps. Répétez l'exercice trois fois.

6 Jour

Retrouvez votre concentration

Aujourd'hui, ne laissez plus la cigarette vous empêcher de penser.

L'INFO DU JOUR

Comment fixer son attention pendant le sevrage?

Depuis que vous avez arrêté de fumer, vous avez peut-être des difficultés à vous concentrer. C'est un des effets du manque, cela ne va pas durer. Mais en attendant...

- C'est peut-être le moment d'utiliser des substituts nicotiniques ou d'augmenter un peu le dosage si vous en prenez déjà.
 C'est très efficace pour faire disparaître cet effet du sevrage.
- Evitez le café, l'alcool ou les boissons énergisantes. Elles amplifient la sensation de nervosité qui peut vous déconcentrer.
- Et si vous changiez votre façon de travailler? Autorisez-vous plus de pauses, changez souvent de tâche pour ne pas vous lasser, faites-vous un planning détaillé...
- En cas de coup de mou, pour être sûr de garder les yeux grands ouverts, vous pouvez mâcher un chewing-gum sans sucre ou écouter une musique à rythme rapide.



Témoignez

Aujourd'hui, cela fait une semaine que vous ne fumez plus, Bravo! Et si vous partagiez votre exploit sur la page Facebook de Tabac info service?

L'INFO DU JOUR

Pourquoi témoigner?

Quand vous témoignez, vous faites le point sur votre arrêt, vos réussites et vos difficultés. Ce petit moment de réflexion est important. Il peut vous aider à trouver des solutions, à vous donner du courage ou à vous projeter dans l'avenir. En tout cas, c'est sûr, c'est un pas pour aller de l'avant!

Prendre le temps de témoigner, c'est aussi partager votre vécu avec d'autres fumeurs qui traversent les mêmes difficultés que vous. Qui sait, votre expérience pourra aider d'autres personnes ? Ensemble, on est plus forts.

« J'ai arrêté de fumer lors de la campagne mois sans tabac de 2016. Alors courage à vous tous... Et ensemble faisons la route pour rejoindre les non-fumeurs! » Thibault, 39 ans, non-fumeur depuis le 01 novembre 2016.

8eJour Cuisinez un bon petit plat

Aujourd'hui, vous avez bien mérité une douceur pour vous féliciter de tous vos efforts. A vos fourneaux!

L'INFO DU JOUR

Comment faire plaisir à son palais et à sa santé ?

La solution, vous la connaissez déjà, c'est l'arrêt du tabac! Vous remarquez peut-être que votre goût et votre odorat se développent. Les terminaisons nerveuses de vos papilles gustatives ont déjà commencé à repousser. Alors pour célébrer toutes ces saveurs retrouvées, on vous conseille à la page suivante, une délicieuse recette de crumble aux pommes. Et pour continuer à vous régaler tout en mangeant équilibré, retrouvez tout plein d'idées sur le site manger-bouger.fr



Le crumble aux pommes Préparation

- 1. Éplucher les pommes, les épépiner et les couper en dés.
- 2. Déposer les pommes dans un plat à gratin, arroser de jus de citron et parsemer de cannelle.
- 3. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- 4. Préparer la pâte à crumble en mélangeant la farine complète, la poudre d'amande et le miel. Travailler la pâte du bout des doigts, sans mélanger trop longtemps pour garder une pâte sableuse.
- 5. Parsemer la pâte à crumble sur les pommes.
- 6. Mettre au four pendant 20-25 min.

Ingrédients

- 8 pommes type Canada (ou autre pomme à cuire)
- 100 g de poudre d'amande
- 100 g de farine complète
- 75 g de miel
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- ½ cuillère à café de cannelle



9°Jour

Refusez une cigarette

Aujourd'hui, on révise sa répartie pour ne pas céder à la tentation de fumer.

L'INFO DU JOUR

Comment dire non?

Vous trouvez peut-être difficile de refuser une pause clope ou une cigarette en soirée. Et on vous comprend! Quand on est entouré de fumeurs, pas facile de résister à la tentation. Voilà une petite liste de réponses pour ne pas avoir le temps d'hésiter... ni de craquer!

- La polie : non merci, je viens d'arrêter de fumer.
- L'humoristique : non sans façon, je n'aime pas trop le goudron.
- La radine : je ne fume plus, j'économise pour mes prochaines vacances.
- La pressée : non, désolé, je n'ai pas le temps.
- La savante : non, 4000 substances chimiques d'un coup, c'est beaucoup après le déjeuner.

Il y a mille et une façons de refuser une cigarette, vous trouverez forcément votre manière de dire « non ». Bientôt, tout votre entourage sera habitué et on ne vous posera même plus la question. Et quel plaisir de vous rendre compte que vous n'avez pas besoin de fumer.

10°Jour

10 jours sans tabac, ça se fête!

Bravo! Vous avez réussi, déjà 10 jours que vous ne fumez plus. C'est l'occasion de retrouver quelques amis pour fêter cette étape.

L'INFO DU JOUR

Faire la fête sans fumer, c'est possible!

Boire un verre ou faire la fête entre amis rime souvent avec cigarette, alors comment tenir bon? Pour le moment, évitez l'alcool qui favorise l'envie de fumer. Choisissez les cocktails sans alcool, ils sont souvent colorés, savoureux et jolis à regarder. Laissez-vous tenter!

Relisez nos conseils pour refuser une cigarette en toute décontraction. Et si vous sentez l'envie monter, occupez vos mains: jouez avec votre verre ou avec une paille. Concentrez-vous sur ce que vos amis vous racontent, faites la connaissance de nouvelles personnes...

Et pensez aux substituts nicotiniques, ils vous aideront à gérer la sensation de manque surtout en situation à risque. Un professionnel de santé (médecin, sagefemme, dentiste, kinésithérapeute ou infirmier) peut vous en prescrire et ils sont remboursés pas l'Assurance Maladie. Vous pouvez aussi essayer la cigarette électronique, cela peut vous aider dans votre arrêt du tabac.

11eJour

Regardez-vous!

Aujourd'hui, on fait la paix avec son reflet et on booste sa confiance en soi grâce à l'exercice du miroir. Beau programme n'est-ce pas ?

L'INFO DU JOUR

L'exercice du miroir

Placez-vous face à votre miroir et regardez vous dans les yeux. Puis, à voix haute, félicitez-vous de vos réussites de la journée, et surtout de ces quelques jours passés sans fumer. C'est une très belle victoire.
Si vous êtes en panne d'inspiration, dites-vous par exemple « Je suis fier de toi. Tu es courageux d'avoir arrêté de fumer. Et j'ai confiance en toi pour la suite : je sais que tu vas y arriver ».

Vous avez meilleure mine n'est-ce pas ?

Puisque vous êtes devant le miroir, profitezen pour vous regarder un peu. Avez-vous remarqué des changements? L'arrêt du tabac est plein de bienfaits pour votre peau! Votre teint sera bientôt plus clair, plus net, le vieillissement de votre peau ralentit. Vos dents seront plus blanches. Voilà des bonnes nouvelles qui donnent le sourire.

12°Jour

Occupez-vous pour éviter de fumer!

Aujourd'hui, découvrez les gestes qui sauvent pour résister aux envies de cigarette.

L'INFO DU JOUR

Comment tenir bon en toutes circonstances?

Occupez vos mains

Parfois, l'envie de fumer est liée au réflexe de porter une cigarette à sa bouche. Prenez un stylo pour écrire ou dessiner, malaxez une balle anti-stress ou un objet que vous avez sous la main, faites un origami au lieu de rouler une cigarette... Trouvez, pour chaque situation, votre nouveau geste réflexe!

Occupez votre bouche

Quand l'envie d'aspirer la fumée, ou de sentir le goût de la cigarette sont trop forts, lavez-vous les dents, grignotez une pomme ou une carotte, buvez un grand verre d'eau, faites-vous un bon jus de fruit ou un thé, aspirez de l'air à travers une paille, mâchez un chewing-gum sans sucre, un cure-dent ou un bâton de réglisse...

Et pourquoi pas la cigarette électronique? Elle peut aussi vous aider dans votre arrêt du tabac.



13^eJour

Renforcez votre motivation!

Aujourd'hui relisez vos motivations pour vous aider à tenir bon.

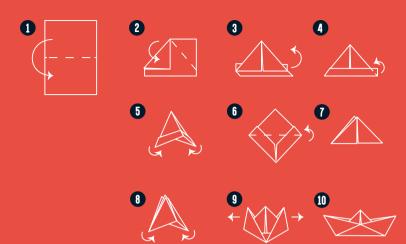
L'INFO DU JOUR

La motivation, une clé de réussite de l'arrêt.

Bravo!

Vous êtes presque à mi-parcours. Votre premier défi était de faire la liste de vos motivations. Retrouvez-la, c'est le moment de les relire pour vous aider à continuer votre #MoisSansTabac. Vos motivations sont-elles toujours les mêmes ? N'hésitez pas à les compléter.

Si vous le souhaitez, partagez la motivation qui vous aide à tenir sur la page Facebook Tabac info service! Se soutenir les uns les autres, c'est se motiver ensemble.



14eJour

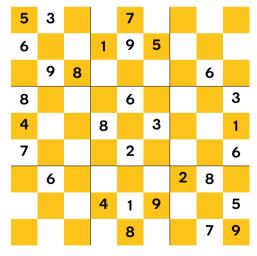
Changez-vous les idées

Aujourd'hui, faites un origami ou un sudoku!

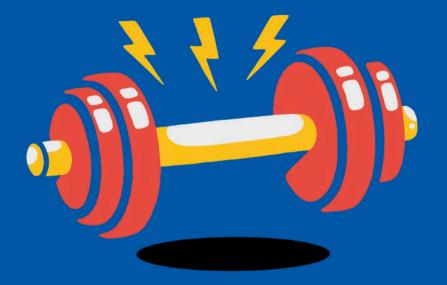
L'INFO DU JOUR

Une envie de fumer disparaît au bout de quelques minutes!

Votre défi, c'est de laisser passer ces quelques minutes sans craquer. Ces envies seront de plus en plus rares, et de moins en moins fortes. Pour résister à ces envies, on vous propose de faire un origami ou un sudoku:



la solution se trouve sur la page suivante



15°Jour Mettez-vous au sport!

Aujourd'hui, faites 20 minutes de marche.

L'INFO DU JOUR

Bonne nouvelle : vous êtes en meilleure forme !

Le saviez-vous?

Depuis votre arrêt du tabac, vous êtes de plus en plus sportif. Eh oui, quand on arrête de fumer, le rythme cardiaque ralentit, le sang circule mieux, les os sont plus solides, les muscles reçoivent plus d'oxygène et de nutriments, ils se développent plus vite. Grâce à toutes ces transformations, vous êtes en meilleure forme, vous récupérez mieux après l'effort...

Bref, vos performances sportives ont forcément progressé! Profitez de votre balade du jour pour savourer le plaisir de vous sentir en forme.

Connaissez-vous le site mangerbouger, fr? Vous y trouverez plein d'idées pour bouger, vous trouverez sûrement l'activité physique qui vous plaira!

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

solution



16^eJour

Calculez les économies réalisées

Aujourd'hui, vous êtes à mi-parcours, bravo! Combien avez-vous économisé? C'est le moment de faire le compte.

L'INFO DU JOUR

Votre porte monnaie s'est rempli!

Depuis que vous avez arrêté de fumer, avez-vous remarqué que vous vous arrêtiez moins souvent au distributeur? Car arrêter de fumer, c'est aussi faire des économies! Calculez-les grâce à la roue des économies et préparez les projets de votre future vie sans tabac.

Pour suivre vos progrès et suivre vos économies tout au long de votre arrêt, téléchargez l'application Tabac info service.



17^eJour

Résistez à l'envie

Aujourd'hui, apprenez des petites phrases à vous répéter pour ne surtout pas craquer.

L'INFO DU JOUR

Vos arguments chocs pour tenir bon.

Les envies de fumer sont parfois si fortes qu'on a envie de s'autoriser « juste une cigarette... ». Pour ne pas céder, apprenez ces petites phrases, elles vous seront utiles le moment venu!

- Dans quelques minutes, l'envie sera passée.
- Si je résiste cette fois, ça sera encore plus facile de résister la prochaine fois.
- Je n'ai pas vraiment envie d'une cigarette, c'est le manque que je ressens.
- La cigarette a mauvais goût, c'est du goudron et des produits chimiques.
- J'ai déjà résisté, j'en suis capable.
- J'ai déjà parcouru une partie du chemin, je ne veux pas revenir en arrière.

18 Jour Faites-vous plaisir!

Lancez-vous dans une nouvelle activité pour mettre un peu de joie dans votre quotidien.

L'INFO DU JOUR

Se faire plaisir, c'est important.

Depuis votre arrêt du tabac, vous avez peut-être l'impression d'avoir le moral dans les chaussettes. C'est normal, c'est un effet du manque de nicotine. Cette sensation désagréable de déprime va diminuer jusqu'à disparaître, deux mois après votre arrêt. Et sachez que sur le long terme, l'arrêt du tabac améliore l'humeur et la qualité de vie. Prenez patience, le jeu en vaut la chandelle.

En attendant, que faire? Eh bien, pratiquez des activités qui font plaisir. C'est l'occasion de faire des découvertes. Accordez-vous une séance de méditation, une sieste en musique, ou une balade au grand air en marchant, en courant ou à vélo. Quand on arrête de fumer, c'est important de prendre du temps pour soi et de prendre soin de soi.



19^eJour

Partagez votre joie

Aujourd'hui, appelez un proche pour lui raconter votre expérience. Parlez de votre fierté, de vos moments difficiles, des bienfaits que vous ressentez depuis votre arrêt. L'arrêt du tabac, c'est un peu les montagnes russes n'est-ce pas ?

L'INFO DU JOUR

Comment rester de bonne humeur pendant son arrêt?

Pendant l'arrêt, il y a des jours où l'on est si fier de soi que l'on a envie de crier sa fierté sur tous les toits. Mais il y a d'autres jours où l'on a envie de crier tout court.

Si vous vous sentez plus agressif ou colérique que d'habitude, c'est certainement un effet de l'arrêt. Alors pour ne pas céder à l'énervement tâchez d'identifier les situations qui vous mettent en colère, et évitez-les pendant les premiers temps.

Si ce n'est pas possible, écartez-vous quelques instants quand vous sentez monter l'agacement. Respirez un grand coup pour retrouver votre calme.

Et pour vous aider, pensez aux substituts nicotiniques qui réduiront cette conséquence du manque.

20°Jour

Dormez mieux!

Aujourd'hui, chouchoutez votre sommeil pour rester en forme pendant votre arrêt.

L'INFO DU JOUR

Comment mieux dormir pendant votre arrêt?

Le secret, c'est la régularité! Essayez de vous lever et de vous coucher à peu près à la même heure chaque jour. Et dès le premier bâillement, n'attendez pas pour aller au lit.

Avant de vous coucher, préférez une activité calme, évitez les ambiances bruyantes et les écrans, et baissez un peu la température de la chambre.

Adaptez un peu vos repas du soir. Mangez léger, évitez le café, le thé ou les boissons énergisantes.

Utilisez des substituts nicotiniques, en vérifiant que le dosage vous convient : trop ou trop peu et votre sommeil risque d'être perturbé.

Pensez à faire le plein de vitamine C avec des fruits et des légumes frais.

Reposez-vous dans la journée, faites une petite sieste ou prévoyez-vous un moment calme. La pleine forme, c'est pour bientôt!

Equilibrez votre alimentation

Aujourd'hui, profitez de votre nouvelle vie pour prendre de bonnes habitudes alimentaires. Arrêt du tabac ne rime pas toujours avec prise de poids!

L'INFO DU JOUR

Comment manger équilibré sans se priver ?

Tous les jours

- 5 portions de fruits et légumes.
- Une poignée de fruits à coque (noix, noisettes, amandes...).
- Des féculents, en privilégiant les féculents complets (pâtes complètes, riz complet...).
- 2 produits laitiers.
- Pour les matières grasses, préférez l'huile d'olive, de noix ou de colza.

Chaque semaine

- De la viande en privilégiant la volaille,
 2 à 3 fois par semaine.
- Du poisson, deux fois par semaine, dont une fois du poisson gras (saumon, sardine...).
- Des légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...) au moins deux fois par semaine.

En suivant ces recommandations, vous êtes certain d'avoir une alimentation variée et équilibrée. Faites-vous plaisir en cuisinant des petits plats, ça change les idées, et c'est bon pour la santé. Retrouvez également des idées sur le site mangerbouger.fr

22^eJour

Passez au vert

Et si vous profitiez de cette journée pour prendre un bain de nature. Dans un square, un parc, dans la montagne ou au bord de la mer, il y a forcément un coin de verdure près de chez vous.

L'INFO DU JOUR

Saviez-vous qu'en arrêtant de fumer, vous protégez la nature?

Eh oui! Car de sa plantation à sa consommation, le cycle du tabac est très polluant.

Pour le cultiver, il faut couper un grand nombre d'arbres et utiliser des pesticides chimiques. Quand on le fume, sa combustion dégage des substances toxiques dans l'air. Enfin, quand on le jette, le mégot diffuse de nombreux composants chimiques pendant sa longue décomposition. Cela empoisonne le sol mais aussi les eaux.

Alors merci: votre arrêt du tabac est un beau geste pour notre environnement. Et pour vous, c'est une raison de plus pour tenir bon!

Soyez créatifs!

Aujourd'hui, réalisez ce coloriage! Difficile de fumer quand on a les mains prises... Et les activités manuelles, c'est un très bon moyen de vous détendre.

L'INFO DU JOUR

Arrêter de fumer, ça veut dire stresser?

Contrairement aux idées reçues, la cigarette n'est pas un anti-stress. Au contraire, elle cause du stress à cause de la sensation de manque qu'elle provoque. Le stress que vous ressentez en ce moment est un effet de l'arrêt et il est passager. Généralement, il diminue doucement au fil des jours et disparaît au bout de 4 à 6 semaines d'arrêt. Vous y êtes presque!



Listez les bénéfices de votre arrêt

Aujourd'hui, faites le point sur ce que vous a apporté votre arrêt, on vous promet que la liste sera longue!

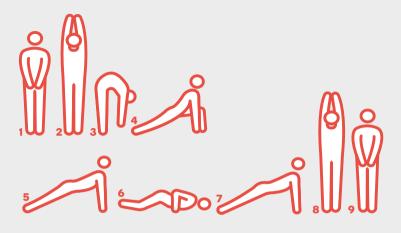
L'INFO DU JOUR

Arrêter de fumer, c'est bon pour la santé mais pas que...

Lorsque vous arrêtez de fumer, votre corps se désintoxique peu à peu de la cigarette :

- Au bout de quelques jours : vous retrouvez peu à peu votre goût et votre odorat.
- Au bout de quelques semaines : votre peau est plus belle et vous avez meilleure mine.
- Au bout de quelques mois : vous toussez moins, vous respirez mieux, vous avez plus d'énergie.
- Au bout d'un an : votre risque de maladie du cœur (comme l'infarctus) diminue de moitié.
- Au bout de dix ans : votre risque de cancer du poumon diminue presque de moitié. Peu à peu, votre espérance de vie redevient quasiment identique à celle de personnes n'ayant jamais fumé.

Faites-nous rêver et racontez-nous tout sur la page Facebook de **Tabac-info-service!**



25^eJour

Découvrez le yoga

Aujourd'hui, apprenez la salutation au soleil pour garder un moral au beau fixe.

L'INFO DU JOUR

- 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.
- Posez les genoux à terre, la poitrine et le menton.
 Retenez votre souffle quatre ou cinq secondes.
- ... Relevez la tête et le torse, inspirez.
- 7. Relevez les fesses et tendez les bras, en expirant.
- ... Ramenez le pied droit vers l'avant, entre les deux mains et relevez la tête. Inspirez.
- ... Ramenez le pied gauche à côté du droit, gardez vos bras et votre tête penchés en avant, expirez.
- 8. Relevez-vous et tendez les bras vers le haut, légèrement vers l'arrière, et inspirez.
- 9. Joignez les mains et respirez normalement.

Changez votre vision de la cigarette

Aujourd'hui, finie la nostalgie!
Bienvenue dans votre nouvelle vie sans tabac.

L'INFO DU JOUR

Comment cesser d'idéaliser la cigarette?

Même après avoir arrêté de fumer, il arrive que l'on reste nostalgique de la cigarette. Mais quand on y réfléchit, on réalise que la cigarette n'est pour rien dans les bons moments passés... Au contraire! Entraînezvous à voir les choses sous un autre angle.

Vous pensez

« La cigarette me réconforte »

Il sera plus facile de combattre la cigarette si vous lui associez une image négative. Voyez la donc plutôt comme une adversaire qui vous veut du mal. Après tout, la cigarette vous rend malade et vous coûte cher.

Vous pensez

« J'étais plus heureux quand je fumais » Vraiment ? Faites la liste des contraintes

de votre vie de fumeur : trouver un bureau de tabac ouvert un dimanche, sortir fumer quand il pleut... En réalité, la vie est plus simple quand on est non-fumeur!

Quelles sont vos autres pensées nostalgiques ? Vous aussi, trouvez des arguments pour les combattre.

Félicitez-vous

Aujourd'hui, faites la liste de vos réussites.

L'INFO DU JOUR

Prenez le temps de regarder le chemin parcouru, et faites la liste de toutes vos petites victoires. Notez gussi tous les compliments et les encouragements que vous avez reçus. Ca fait du bien, non? Vous pouvez être fier de vous.

Une heure d'activité physique Même pas peur!

Aujourd'hui, profitez du grand retour de votre forme physique pour faire une heure du sport que vous aimez.

L'INFO DU JOUR

Pourquoi respire-t-on mieux?

Avant de commencer, prenez un grand bol d'air... Vous ne remarquez rien? Quand on arrête de fumer, très vite, on respire mieux. C'est parce que l'état de vos poumons s'améliore peu à peu, vos cils bronchiques repoussent. Si vous toussez un peu, c'est bon signe. Votre corps se débarrasse enfin de tous les produits toxiques que la fumée de cigarette a déposés dans votre organisme. Avec ces poumons comme neufs, vous allez battre tous vos records!



29^eJour

Célébrez votre victoire!

Aujourd'hui, c'est presque la fin du #MoisSansTabac. Offrez-vous un cadeau pour fêter ça, vous l'avez bien mérité.

L'INFO DU JOUR

Célébrez votre victoire en profitant de l'argent économisé.

Notre suggestion

Profitez de cette somme mise de côté pour vous faire une belle surprise.



5 paquets: 1 repas dans un bon restaurant



10 paquets: 1 massage dans un spa



Préparez l'après

BRAVO!! Vous êtes allé au bout du #MoisSansTabac: vous êtes devenu non-fumeur! Chaque jour qui passe vous éloigne un peu plus de la cigarette. Alors dès aujourd'hui, lancez-vous dans votre vie sans tabac.

L'INFO DU JOUR

Ce qu'il vous faut pour rester non-fumeur.

Confiance

Vous avez réussi à tenir 30 jours sans fumer, c'est un exploit qui doit vous donner confiance en vous pour la suite. Saviez-vous qu'aller au bout du #MoisSansTabac, multiplie par cinq vos chances de rester non-fumeur ? Vous en êtes capable.

Motivation

Gardez les listes de vos motivations et des bénéfices de votre arrêt. Pourquoi ne pas continuer à les compléter? Vous pourrez en avoir besoin, si l'envie de fumer revient.

Soutien

Si vous sentez que vous flanchez, vous avez juste besoin d'un petit remontant. Appelez le 39 89 ou allez voir votre médecin, vous trouverez les solutions dont vous avez besoin pour rester non-fumeur.

Persévérance

Et si jamais vous craquez pour une petite cigarette, ça n'est pas grave, cela fait partie de votre cheminement. En plus, on a tout prévu : vous trouverez à la page suivante, un tableau à remplir pour rebondir après une rechute. Arrêtez de nouveau dès que possible!



Prenez le temps de remplir le tableau de la page suivante pour comprendre votre rechute et repartir de plus belle dans votre arrêt du tabac!

Exemple:

Je comprends ma rechute

Quelle situation vous a donné envie de fumer? J'avais une présentation importante à faire pour mon travail.

Quelle émotion vous a donné envie de fumer? Le stress et l'anxiété liés à ma présentation.

A quoi j'ai pensé quand j'ai repris une cigarette? « Cette fois, j'en ai vraiment besoin. »

J'évite la prochaine

Comment éviter ou résister à cette situation la prochaine fois ? Le jour de ma présentation, je me détends par quelques exercices de respiration.

Comment gérer cette émotion la prochaine fois ? Je me rassure : ma présentation est au point. Ça va aller, je respire à fond, tranquillement.

Quel argument me convaincra de ne pas céder la prochaine fois ? « Fumer ne m'aidera pas à mieux réussir. »

Je comprends ma rechute J'évite la prochaine Quelle situation vous a donné envie de fumer? Comment éviter ou résister à cette situation la prochaine fois ? Quelle émotion vous a donné envie de fumer? Comment gérer cette émotion la prochaine fois? Quel argument me convaincra de ne pas céder la prochaine fois? A quoi j'ai pensé quand j'ai repris une cigarette?