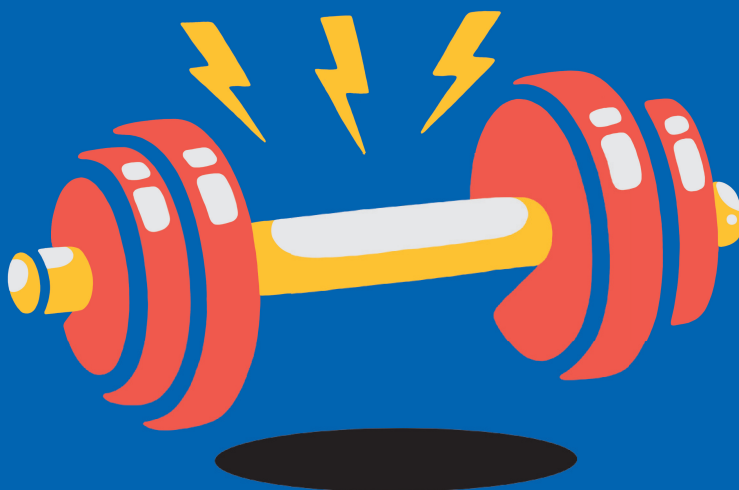




VOTRE PROGRAMME

40 jours **pour arrêter de fumer**



PHASE 1 : PRÉPARATION

Le compte à rebours est lancé !

Dans ce document destiné à tous, hommes et femmes, le masculin est utilisé avec une valeur neutre.

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.

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 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 :

■
.....

■
.....

■
.....

■
.....

■
.....

■
.....

■
.....

■
.....

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 !

Comment remplir votre journal ?

Ma situation :

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

Mon envie :

À quel point aviez-vous envie de cette cigarette ? Évaluez la puissance de votre envie de 1 à 5 (de faible à forte).

Date	Ma situation	Mon envie	Mon émotion
			😊😊😊
			😊😊😊
			😊😊😊
			😊😊😊
			😊😊😊
			😊😊😊

Mon émotion :

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



Mon journal de fumeur

Date	Ma situation	Mon envie	Mon émotion
			  
			  
			  
			  
			  
			  
			  
			  
			  
			  



Mon journal de fumeur

Date	Ma situation	Mon envie	Mon émotion
			  
			  
			  
			  
			  
			  
			  
			  
			  
			  

J-8

Trouvez le soutien qui vous convient

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 !

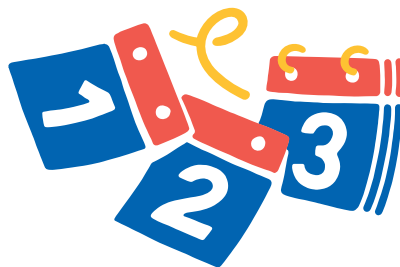


Comment l'appli d'e-coaching peut m'aider pendant mon arrêt ?

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 et des mini-jeux pour vous occuper en cas d'envie de fumer.

Vous pouvez aussi fixer à l'avance votre date d'arrêt, 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 !



J-7



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 !

Comment se préparer en fonction de sa dépendance?

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	

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.

J-6

Trouvez le soutien qui vous convient

Si vous le souhaitez, vous pouvez prévenir vos proches, ils peuvent devenir vos meilleurs supporters.



Le soutien se trouve partout.

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 se montrer compréhensif, de ne pas fumer devant vous, et de ne pas vous proposer de cigarettes.

Ça 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, quand vous avez besoin de vous changer les idées, prévoyez avec eux des sorties ou des activités.

En plus, vos proches vous connaissent, ils sauront trouver les mots pour vous soutenir et vous réconforter.

Et si ce n'est pas le cas, parce que parfois certains peuvent se montrer dubitatifs, sceptiques ou un peu moqueurs, ou si tout simplement vous n'avez pas envie d'en parler à vos proches, n'hésitez pas à vous tourner vers votre plus grande communauté de supporters : les membres de la page Facebook Tabac info service. Vous y trouverez des témoignages parlants, des conseils, et des gens avec qui partager vos doutes et vos victoires.

Pas de pression, pas de jugement, que des encouragements.

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 ?

Comment décoder mon journal du fumeur ?

La colonne « **ma situation** » correspond aux situations qui vous donnent envie de fumer. Vous remarquerez peut-être que certains moments reviennent souvent. Comment modifier ces habitudes liées au tabac ? En changeant l'heure à laquelle on boit un café par exemple, ou en buvant un thé à la place ! En changeant l'ordre dans lequel on réalise certaines activités, etc.

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 !

Date	Ma situation	Mon envie	Mon émotion
			😊😊😊
			😊😊😊
			😊😊😊
			😊😊😊
			😊😊😊
			😊😊😊
			😊😊😊

La 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 ?

J-4



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.

Et vous pouvez même demander à être rappelé en prenant rendez-vous sur le site tabac-info-service.fr

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

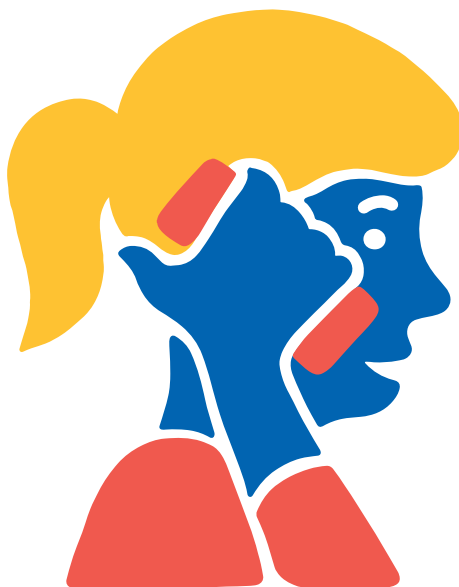
Quand on arrête de fumer, être accompagné par un professionnel de santé multiplie les chances de réussite. On sait aussi que 87% de ceux qui ont appelé ce numéro disent que le 39 89 les a aidés à arrêter. Ça vaut le coup d'essayer non ?

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

Ça compte aussi ! Alors n'hésitez pas à appeler ou à demander à ce qu'on vous rappelle.



J-3



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.

Quelles méthodes sont efficaces dans l'arrêt du tabac ?

Quelle que soit votre méthode et votre volonté, ou aussi en complément d'autres méthodes, les substituts nicotiniques peuvent être de précieux alliés pour résister au manque et éviter les désagréments du sevrage.



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



Vous pouvez utiliser des formes orales ou des patchs, et associer les 2 est une bonne manière de lutte contre les envies de fumer.



La vapoteuse vous permet de garder le geste tout en réduisant votre consommation et certains risques associés à la cigarette.

Mais saviez-vous que vous pouvez aussi être accompagné par un professionnel de santé dans cette démarche ?

Il vous aidera notamment à changer vos habitudes, et à adapter progressivement votre comportement, à votre rythme. Le soutien personnalisé d'un professionnel est toujours un atout précieux.

De plus, beaucoup de ces méthodes sont en partie remboursées.

Renseignez-vous en pharmacie.

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.

Si vous souhaitez arrêter sans ces aides, n'hésitez pas à vous renseigner et trouver le soutien nécessaire sur l'application Tabac info service, au 39 89 ou encore sur nos réseaux sociaux Instagram et Facebook.

J-2

Trouvez vos alliés

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



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 et à surmonter les difficultés, et peut vous prescrire des substituts nicotiniques qui vous seront alors remboursés.

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

Mais vous pouvez aussi vous sentir confiant à y arriver sans l'aide d'un professionnel de santé. Ce qui compte c'est de se lancer. Et de garder en tête qu'à chaque moment, à chaque étape, il n'est jamais trop tard pour consulter un professionnel de santé pour des conseils ou du soutien.

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

J-1

Enfilez votre costume d'ex-fumeur

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

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 vapoteuse peut aussi vous aider dans votre arrêt du tabac.

Mes nouvelles habitudes

[illegible]



PHASE 2 :
MOIS SANS TABAC
Le challenge commence maintenant !

1^{er} Jour

... de votre nouvelle vie

**Et c'est parti ! Suivez en direct
notre Facebook Live.**

Ça y est, le grand moment est arrivé. Bienvenue dans le Défi !
Aujourd'hui, commence votre nouvelle vie. Dites adieu à votre vie de
fumeur. Pour vous aider à bien commencer, on vous coache !
Connectez-vous...

Comment retrouver la grande équipe de #MoisSansTabac ?

Voilà ! C'est parti pour le
#MoisSansTabac !

Bienvenue dans l'aventure ! Chaque
année, ce sont des milliers de
participants qui, comme vous,
décident de passer le cap.

Chaque année, c'est le même combat :
se débarrasser de la cigarette (ce n'est
pas facile, c'est sûr, mais c'est pour ça
qu'on est là).

Rejoignez 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^e Jour

Projetez-vous dans le succès

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.



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 débiter l'exercice. Vous pourrez ainsi le réaliser assis, les yeux fermés. Vous pouvez aussi demander à un proche de vous guider :

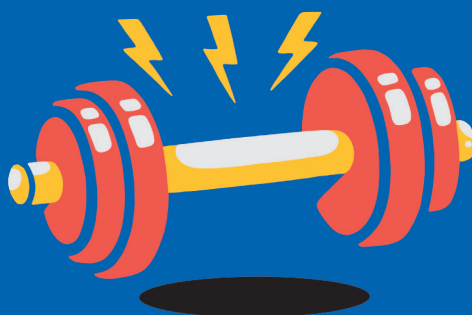
« Prenez conscience de vos points d'appui contre la chaise ou le sol. Fermez les yeux. Relâchez les muscles du visage, les épaules, le ventre, le dos, les muscles des bras et des jambes. »

« 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 respirez 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 ».

3^e Jour

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

Aujourd'hui, prenez de nouvelles et bonnes habitudes !



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

4^e Jour

Changez une habitude !



Aujourd'hui, la cigarette vous manque ?

Chassez-la de votre quotidien, en changeant de petites habitudes de votre vie d'avant.

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.

À votre tour de trouver des idées :

This image shows a full page of a document template. It consists of approximately 30 horizontal blue dashed lines spaced evenly down the page, providing a guide for handwriting. The lines are light blue and have a regular dash pattern. There are no margins, text, or other markings on the page.

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.

5^e Jour

Restez zen

Aujourd'hui, apprenez des exercices de relaxation.

Finis le stress, la colère ou l'anxiété...

Profitez du bonheur d'être non-fumeur !



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.

À l'inspiration, gonflez votre ventre comme un ballon et repoussez votre main. À 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^e Jour

Retrouvez votre concentration

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



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'ajuster le dosage si vous en prenez déjà. C'est efficace pour faire disparaître cet effet du sevrage.

- Évitez 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.

7^e Jour

Témoignez

Partagez votre exploit avec la communauté sur la page Facebook de Tabac info service, et découvrez les témoignages de ceux qui ont vécu comme vous cette première semaine sans tabac.



Pourquoi témoigner ?

Arrêter de fumer, ce n'est pas simple. Ce sont des tentations, une lutte permanente contre ses habitudes, des symptômes de manque... et ça arrive parfois même de craquer durant le processus. Voilà pourquoi c'est important de partager son expérience, se sentir moins seul face aux difficultés.

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 fort.

« 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.

8^e Jour

Cuisinez un bon petit plat

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



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 de 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^e Jour

Refusez une cigarette

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



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^e 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.



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 !

Arrêter de fumer ce n'est pas facile. Et tenir bon dans certaines situations, comme les sorties avec les amis, c'est parfois même très dur. Ne paniquez pas, 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... Vous serez encore plus fier d'avoir réussi à tenir, et vous aurez bien raison !

Et pensez aux substituts nicotiques, ils vous aideront à gérer la sensation de manque surtout en situation à risque. Un professionnel de santé (médecin, sage-femme, dentiste, kinésithérapeute ou infirmier) peut vous en prescrire et ils sont remboursés pas l'Assurance Maladie.

Vous pouvez aussi essayer la vapoteuse, cela peut vous aider dans votre arrêt du tabac.

11^e Jour

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'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, profitez-en 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^e Jour

Occupez-vous pour éviter de fumer !

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



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 vapoteuse ?

Elle peut aussi vous aider dans votre arrêt du tabac.

13^e Jour

Renforcez votre motivation !

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



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.

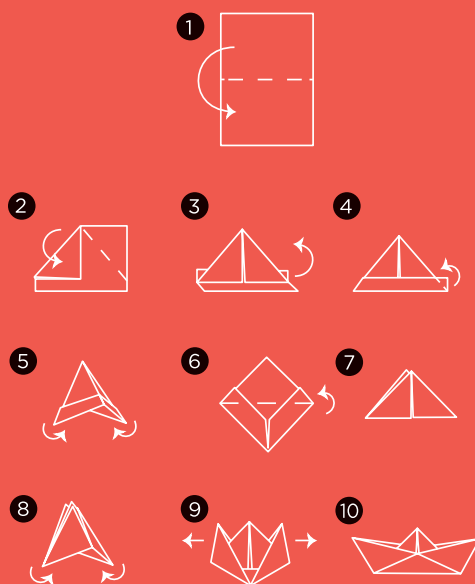
14^e Jour

Changez-vous les idées

Aujourd'hui, faites un origami ou un sudoku !

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

la solution se trouve sur la page suivante



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.

15^e Jour

Mettez-vous au sport !

Aujourd'hui, faites 20 minutes de marche.



Comment tenir bon en toutes circonstances ?

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 !

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

16^e Jour

Calculez les économies réalisées

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



Votre porte monnaie s'est rempli !

Depuis que vous avez arrêté de fumer, avez-vous remarqué que vous vous arrêtez 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^e Jour

Résistez à l'envie

Aujourd'hui, apprenez des petites phrases à vous répéter, qui vous aideront à ne pas craquer. Parce que par moment, ça peut être dur de tenir. Mais retenez aussi que quoi qu'il arrive, il ne faut pas culpabiliser même si vous craquez. Tout n'est pas perdu pour autant.

Recentrez-vous sur le positif, vos réussites, vous pouvez tenir bon !



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^e Jour

Faites-vous plaisir !

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



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^e Jour

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 ?



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^e Jour

Dormez mieux !

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



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 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 !

21^e Jour

Équilibrez 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 !



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 profitez 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.



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, la 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 !

23^eJour

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.



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 !



24^e Jour

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 !



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 tousez 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.

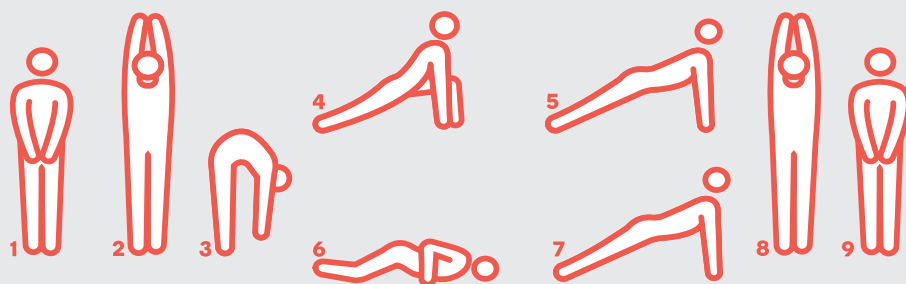
Peu à peu, votre espérance de vie redevient quasiment identique à celle de personnes n'ayant jamais fumé.

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

25^e Jour

Découvrez le yoga

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



Le programme :

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.

... 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.

26^e Jour

Changez votre vision de la cigarette

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



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 ! Entraînez-vous à voir les choses sous un autre angle.

Vous pensez

« La cigarette me reconforte »

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... La vie est plus simple quand on est non-fumeur !

Quelles sont vos autres pensées nostalgiques de la cigarette ?

Vous aussi, trouvez des arguments pour les combattre.

Félicitez-vous

Aujourd'hui, faites la liste de vos réussites.



Liste de mes réussites

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

[illegible]

28^e Jour

1h 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.



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 toussiez un peu, c'est bon signe.

Votre corps se débarrasse enfin de tous les produits toxiques que la fumée de cigarette a déposé dans votre organisme. Avec ces poumons comme neufs, vous allez battre tous vos records !

29^e Jour

Célébrez votre victoire !

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



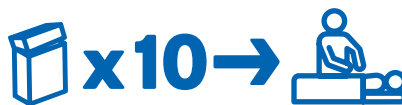
Célébrez votre victoire en profitant de l'argent économisé.

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

30^e Jour



Félicitations ! Et vive la liberté !

BRAVO !!

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



Ce qu'il vous faut pour rester ex-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 !

Oups...

J'ai refumé une cigarette. Que faire ?

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.

À 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

Quelle situation vous a donné envie de fumer ?

.....

.....

.....

.....

.....

Quelle émotion vous a donné envie de fumer ?

.....

.....

.....

.....

.....

À quoi j'ai pensé quand j'ai repris une cigarette ?

.....

.....

.....

.....

.....

J'évite la prochaine

Comment éviter ou résister à cette situation la prochaine fois ?

.....

.....

.....

.....

.....

Comment gérer cette émotion la prochaine fois ?

.....

.....

.....

.....

.....

Quel argument me convaincra de ne pas céder la prochaine fois ?

.....

.....

.....

.....

.....

