

# VOTRE PROGRAMME

40 jours **pour arrêter de fumer**



# J-10

## Pour être motivé

## Pourquoi la motivation c'est important ?

Aujourd'hui, faites la liste de vos motivations pour arrêter de fumer. Et vous pouvez la poster en commentaire sur la page Facebook de Tabac info service. Vous allez voir, c'est bon pour le moral !

Notez bien vos motivations et gardez votre liste près de vous pour la relire en cas de coup de mou.

Vos motivations, 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](http://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 !

# PHASE 1: PRÉPARATION

## Le compte à rebours est lancé !

### Mes motivations :

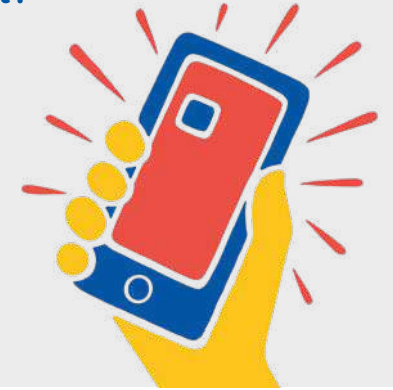
|         |         |
|---------|---------|
| - ..... | - ..... |
| .....   | .....   |
| - ..... | - ..... |
| .....   | .....   |
| - ..... | - ..... |
| .....   | .....   |
| - ..... | - ..... |
| .....   | .....   |



# J-8

## Trouvez le soutien qui vous convient

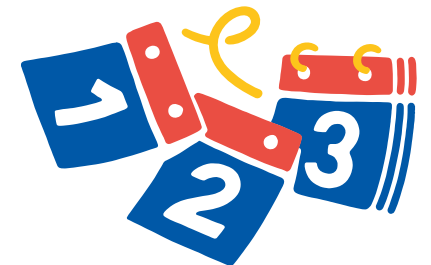
Avec votre téléphone portable, découvrez l'application Tabac info service. Ne perdez pas de temps, indiquez tout de suite votre date d'arrêt !



## Comment l'appli Tabac info service 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. Vous trouverez par exemple de nombreuses activités et mini-jeux comme des exercices de relaxation pour vous aider à tenir, des vidéos de coaching et témoignages pour mettre toutes les chances de votre côté et vous sentir moins seul, et des podcasts de coaching pour vous aider à atteindre vos objectifs (conseils, méditation, respiration...)

Notez bien la date d'arrêt que vous avez fixé et continuez avec nous votre préparation au défi Mois sans tabac !



Vous pouvez fixer à l'avance votre date d'arrêt, cela vous laisse du temps pour vous préparer, car un arrêt réussi, c'est souvent un arrêt anticipé.

# Mon journal de fumeur

| Date | Ma situation | Mon envie | Mon émotion |
|------|--------------|-----------|-------------|
|      |              |           | ☹️ ☹️ ☹️    |
|      |              |           | ☹️ ☹️ ☹️    |
|      |              |           | ☹️ ☹️ ☹️    |
|      |              |           | ☹️ ☹️ ☹️    |
|      |              |           | ☹️ ☹️ ☹️    |
|      |              |           | ☹️ ☹️ ☹️    |
|      |              |           | ☹️ ☹️ ☹️    |
|      |              |           | ☹️ ☹️ ☹️    |
|      |              |           | ☹️ ☹️ ☹️    |
|      |              |           | ☹️ ☹️ ☹️    |



# J-7



## Testez votre dépendance physique au tabac

Évaluez votre dépendance au tabac grâce au test de Fagerström. À l'aide des résultats, vous pourrez choisir la meilleure stratégie d'arrêt !

## Comment se préparer en fonction de sa dépendance ?

### Je fais le test

| Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?                                       | POINTS | VOTRE RÉSULTAT |
|---|--------|----------------|
| A) 10 ou moins  | 0      |                |
| B) 11 à 20  | 1      |                |
| C) 21 à 30  | 2      |                |
| D) 31 ou plus   | 3      |                |
| Combien de temps après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?            |        |                |
| A) après plus d'une heure   | 0      |                |
| B) 31 à 60 minutes  | 1      |                |
| C) 5 à 30 minutes   | 2      |                |
| D) moins de 5 minutes   | 3      |                |
| Avez-vous des difficultés à ne pas fumer dans des endroits où cela est interdit ? |        |                |
| A) Non  | 0      |                |
| B) Oui  | 3      |                |
|   |        | TOTAL          |

#### Score entre 4 et 6

Vous avez une dépendance forte : pas d'inquiétude, ça ne veut pas dire que vous n'êtes pas capable d'arrêter de fumer. Il est conseillé d'utiliser des substituts nicotiques. 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 en mesure d'arrêter de fumer. Si vous ressentez une sensation de manque, vous pouvez prendre des substituts nicotiques 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

Vous pouvez prévenir vos proches, ils peuvent vous soutenir durant votre arrêt.



## Le soutien de vos proches, ça compte !

C'est souvent difficile d'arrêter de fumer, alors quand on se lance, on a besoin de soutien, d'encouragements.

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 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 reconforter.

Si certains peuvent se montrer distants ou un peu moqueurs, ou si vous n'avez pas envie d'en parler à vos proches, n'hésitez pas à rejoindre les membres de la page Facebook Tabac info service. Vous y trouverez des témoignages, des conseils, et des gens avec qui partager vos doutes et vos victoires.

# J-5



## Découvrez quel fumeur vous êtes

C'est le moment de faire le point sur votre journal de fumeur pour mieux comprendre votre consommation. Et si vous supprimiez dès maintenant quelques cigarettes ?

## Comment comprendre mon journal du fumeur ?

Certaines situations peuvent revenir 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 à la nicotine. Selon vous, quelles cigarettes pourraient être supprimées ? Essayez dès maintenant de réduire un peu votre consommation, c'est un premier pas vers l'arrêt.

| Date | Ma situation | Mon envie | Mon émotion |
|------|--------------|-----------|-------------|
|      |              |           | 😞😞😞         |
|      |              |           | 😞😞😞         |
|      |              |           | 😞😞😞         |
|      |              |           | 😞😞😞         |
|      |              |           | 😞😞😞         |
|      |              |           | 😞😞😞         |

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



## Fixez votre appel au 3989

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](http://tabac-info-service.fr)

## 4 bonnes raisons d'appeler le 3989

**1. Parce que c'est un suivi personnalisé**  
Quand vous appelez le 3989, 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 augmente beaucoup les chances de réussite. 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, 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.



3989 Service gratuit + prix appel

# J-3





## Choisissez votre stratégie d'arrêt

Aujourd'hui, vous préparez votre stratégie pour combattre la cigarette. Trouvez celle qui vous permettra de réussir votre arrêt.

## Quelles méthodes sont efficaces pour arrêter de fumer ?

Quelle que soit votre méthode, les substituts nicotiques peuvent éviter de craquer et diminuer les effets du manque. Ils peuvent être utilisés en complément d'autres méthodes.

 Utiliser des substituts nicotiques augmente de 50% vos chances de rester non-fumeur.


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

Les substituts nicotiques sont remboursés par l'Assurance Maladie. Renseignez-vous en pharmacie. Pour en savoir plus, et mettre au point une stratégie, consultez les pages « Ma stratégie » sur le site [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr).

Vous pouvez aussi être accompagné par un professionnel de santé dans cette démarche.

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

Vous pouvez aussi avoir des conseils et trouver le soutien nécessaire sur l'application Tabac info service, au 3989 ou sur nos réseaux sociaux Instagram et Facebook.

 Et arrêter avec l'aide de la cigarette électronique ? Le vapotage pourrait constituer une aide pour arrêter de fumer ou réduire sa consommation de tabac. Néanmoins, on connaît encore mal les bénéfices et les risques à moyen ou long termes du vapotage. C'est pourquoi il est recommandé de se faire accompagner par un professionnel de santé pour arrêter de fumer.

# J-2

## Faites votre choix

Préférez-vous relever le défi seul 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. Il peut vous prescrire des substituts nicotiques. Ils seront remboursés.

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

Vous pensez y arriver sans l'aide d'un professionnel de santé ? N'oubliez pas que ce qui compte c'est de vous lancer et garder en tête qu'il n'est jamais trop tard pour consulter un professionnel de santé pour des conseils et du soutien.

Vous pouvez également compter sur les réseaux sociaux pour trouver du soutien. La page Facebook #MoisSansTabac, ce sont des milliers d'internautes, anciens fumeurs ou personnes qui veulent arrêter qui partagent des conseils, des astuces et des témoignages. Faire partie de la communauté, c'est idéal pour partager son expérience et se sentir moins seul.

Les 17 groupes régionaux Facebook permettent de partager au niveau local avec les ex-fumeurs ou les personnes de votre région désirant arrêter de fumer ; ils permettent aussi de connaître les événements et les bons plans qui se déroulent près de chez vous. L'Instagram Tabac info service, qui propose de nombreux contenus pour vous accompagner, des conseils et des astuces en tout genre.



# J-1

## Mettez 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, faire un grand nettoyage pour éliminer l'odeur de la cigarette... Un peu de changement, c'est toujours agréable.

## La dépendance comportementale, qu'est ce que c'est ?

Pendant longtemps, la cigarette a accompagné votre quotidien. Et certaines situations déclenchent en vous une envie de cigarette. On parle de dépendance comportementale quand on fume par habitude, par réflexe.

Vous connaissez déjà vos habitudes grâce à votre journal de fumeur, alors imaginez des petits changements pour éviter la tentation d'une cigarette-réflexe !

### Mes nouvelles habitudes

|       |       |
|-------|-------|
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |



**PHASE 2 :**  
**MOIS SANS TABAC**  
**Le défi commence maintenant !**



# 1<sup>er</sup> Jour

... de votre nouvelle vie

## Et c'est parti ! Bienvenue dans le grand défi.

Chaque année, des centaines de milliers de personnes participent à Mois sans tabac. Inscrivez-vous sur le site Mois sans tabac, et profitez de nombreux outils pour vous accompagner dans votre arrêt. Cette année, pour dire adieu à votre vie de fumeur, inscrivez-vous vous aussi et devenez un des membres de la communauté. Parce qu'arrêter ensemble et être accompagné, ça aide énormément. Et tenir les 30 premiers jours multiplie par 5 vos chances de réussir.

## Comment retrouver la grande équipe de #MoisSansTabac ?

Voilà ! C'est parti pour le #MoisSansTabac !

Bienvenue dans l'aventure ! Vous faites maintenant partie des milliers de participants qui, comme vous, décident de passer le cap. Félicitations !

Rejoignez la page Facebook Tabac info service ou les groupes Mois sans tabac de votre région, on se retrouve pour se serrer les coudes.

Tous les jours, vous y trouverez du soutien, des astuces pour tenir bon.

Vous pourrez échanger avec tous les autres participants qui traversent la même épreuve. Venez, on vous attend !



# 2<sup>e</sup> Jour

## Projetez-vous dans le succès

Découvrez l'exercice de « la projection dans le succès » pour renforcer votre confiance. Et oui, la confiance en soi, c'est le premier pas vers la réussite.



## Comment se projeter dans le succès ?

Il faut visualiser votre objectif. Pour commencer lisez le texte ci-dessous. Puis assis, fermez les yeux et visualisez votre vie sans tabac. Vous pouvez aussi le faire directement assis et les yeux fermés, avec un proche qui lit le texte.

« 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. »



# 5<sup>e</sup> Jour

## Restez zen

Apprenez des exercices de relaxation.  
Fini 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 que nous avons 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<sup>e</sup> Jour

## Retrouvez votre concentration

Ne laissez plus la cigarette vous empêcher de penser.



## Comment fixer son attention pendant l'arrêt ?

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. En attendant...

- Vous pouvez utiliser des substituts nicotiques ou ajustez le dosage si vous en prenez déjà. Ils sont efficaces pour faire disparaître les difficultés à se concentrer.

- Évitez le café, l'alcool ou les boissons énergisantes. Ils augmentent la nervosité ce qui peut vous déconcentrer.

- Et si vous changez 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 d'envie, vous pouvez mâcher un chewing-gum sans sucre ou écouter une musique à rythme rapide.

# 7<sup>e</sup> Jour

## Première semaine sans tabac : témoignage

Témoignez 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 et il arrive parfois que l'on craque. C'est donc important de partager son expérience, de se sentir moins seul face aux difficultés.

Prendre le temps de témoigner, c'est aussi partager votre vécu avec d'autres fumeurs. Ils traversent les mêmes difficultés que vous.

**Votre expérience pourra aider d'autres personnes. Ensemble, on est plus fort.**

*« J'avais très peur d'arrêter, de ne pas y arriver. Et puis, le meilleur ami de mon père, fumeur invétéré depuis plus de 40 ans, a décidé d'arrêter de fumer pendant le Mois sans tabac 2020 et il a tenu bon ! Ça m'a épatée et j'ai eu envie d'essayer. Je me suis inscrite au Mois sans tabac l'année suivante et grâce aux conseils des autres participants, j'ai résisté dans les moments difficiles et j'ai réussi ! »*

Marie, 27 ans, non-fumeuse depuis le 1<sup>er</sup> novembre 2021.

# 8<sup>e</sup> Jour

## Cuisinez un bon petit plat

Vous avez bien mérité une douceur pour vous féliciter de tous vos efforts. Direction la cuisine !



## Comment se faire plaisir ?

Avec l'arrêt du tabac, vous remarquez peut-être que votre goût et votre odorat se développent.

Sans tabac, vos papilles gustatives sont plus fortes.

Alors pour célébrer toutes ces saveurs, on vous conseille à la page suivante, une délicieuse recette de compote pommes-raisons.

Plus d'idées sur le site [manger-bouger.fr](http://manger-bouger.fr)

# Compote pommes-raisins

## Préparation

1. Verser 1 verre d'eau, le sucre et le jus de citron (1 c. à s.) dans un faitout à fond épais.
2. Ajouter les grains de la demi-gousse de vanille, la cannelle et le gingembre.
3. Incorporer enfin les raisins secs et les laisser gonfler le temps de préparer les pommes.
4. Peler les pommes, les épépiner et les couper en dés de 1 cm de côté environ.
5. Les déposer dans le faitout et mélanger.
6. Couvrir et faire cuire à feu doux pendant 10 min.
7. Réserver 6 noix pour la décoration.
8. Concasser grossièrement les autres noix et les ajouter à la compote en fin de cuisson.
9. Répartir la compote dans 6 coupelles et décorer chacune avec 1 cerneau.

## Ingrédients

- 1kg de pommes
- 1 cuillère à soupe de raisins secs
- 2 pincée de gingembre en poudre
- 1 cuillère à soupe de citron
- 2 cuillère à café de canelle
- 30g de sucre en poudre
- ½ gousse de vanille
- 20g de noix

# 9<sup>e</sup> Jour

## Refuser une cigarette

Aujourd'hui, des conseils pour ne pas céder à la tentation de fumer.



## Comment dire non ?

C'est peut-être difficile de refuser une pause clope ou une cigarette en soirée. Quand on est entouré de fumeurs, pas facile de résister à la tentation. Voilà une liste de réponses pour ne pas craquer !

- La polie : non merci, je viens d'arrêter de fumer.

- La rigolote : 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 de nombreuses façons pour dire «non» à une cigarette, vous trouverez forcément la vôtre. 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<sup>e</sup> 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 rimait 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 colorés et bons. 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 sur la page précédente !

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 nicotiniques, ils vous aideront à gérer le manque. Un professionnel de santé (médecin, sage-femme, dentiste, kinésithérapeute ou infirmier) peut vous en prescrire et ils sont remboursés par l'Assurance Maladie.

# 11<sup>e</sup> Jour

## Félicitez-vous !

Aujourd'hui, on renforce 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 des 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 ».*

## Votre peau est-elle plus belle ?

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 bénéfices pour votre peau : un teint plus clair, un vieillissement de votre peau ralenti, des dents plus blanches. Voilà des nouvelles qui donnent le sourire !

# 12<sup>e</sup> Jour

## Occupez-vous pour éviter de fumer !

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



## Comment ne pas craquer ?

### Occupez vos mains

Parfois, l'envie de fumer est liée à l'habitude de porter une cigarette à sa bouche. Pour la remplacer, prenez un stylo pour écrire ou dessiner, malaxez une balle anti-stress, faites un origami... Pour chaque situation, trouvez votre nouveau geste !

### Occupez votre bouche

Quand l'envie d'aspirer la fumée, ou de sentir le goût de la cigarette sont trop forts : vous pouvez vous laver les dents, grignoter une pomme ou une carotte, boire un verre d'eau, faire un jus de fruit ou un thé, mâcher un chewing-gum sans sucre, un cure-dent ou un bâton de réglisse...

# 13<sup>e</sup> 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 la relire pour vous aider à continuer votre Mois sans tabac. Vos motivations sont-elles toujours les mêmes ?

### N'hésitez pas à les compléter.

Si vous le souhaitez, partagez votre motivation préférée sur la page Facebook Tabac info service ! Se soutenir les uns les autres, c'est motivant !



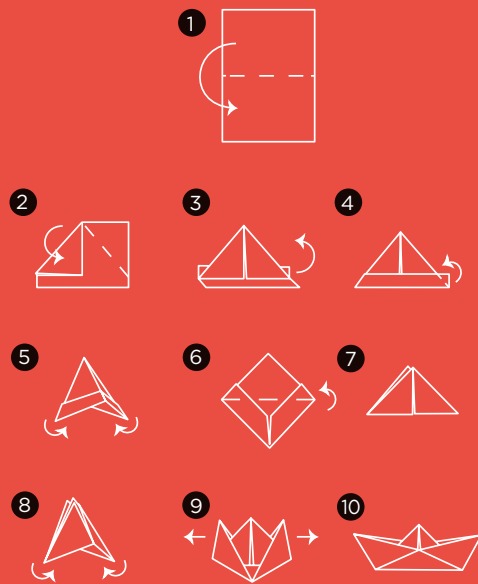
# 14<sup>e</sup> Jour

Une envie de fumer disparaît au bout de quelques minutes.

Pour laisser passer ces quelques minutes sans craquer, changez-vous les idées. On vous propose donc de faire un origami ou un sudoku. Avec le temps, ces envies seront de plus en plus rares, et de moins en moins fortes. Rendez-vous sur la rubrique «Nos divertissements» pour plus de jeux.

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

la solution se trouve sur la page suivante



# 15<sup>e</sup> Jour

Mettez-vous au sport !

Aujourd'hui, faites 20 minutes de marche.



**Bonne nouvelle : vous êtes en meilleure forme !**

**Le saviez-vous ?**

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 et se développent plus vite. Vous êtes en meilleure forme. Profitez-en !

Connaissez-vous le site [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr) ? Vous y trouverez plein d'idées pour bouger, vous trouverez sûrement l'activité physique qui vous plaira !

Rendez-vous sur la rubrique «Nos divertissements» pour plus de jeux.

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

solution

# 16<sup>e</sup> Jour

## Calculez les économies réalisées

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



## Votre porte monnaie s'est rempli !

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<sup>e</sup> Jour

## Résistez à l'envie

Ça peut être dur de tenir. Quoi qu'il arrive, il ne faut pas culpabiliser même si vous craquez. Tout n'est pas perdu pour autant. Recentrez-vous sur 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 craquer, apprenez ces phrases et répétez-les 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<sup>e</sup> Jour

## Faites-vous plaisir !

Lancez-vous dans une nouvelle activité que vous aimez.



## 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 impression désagréable de déprime va diminuer jusqu'à disparaître, deux mois après votre arrêt. Et sur le long terme, l'arrêt du tabac améliore l'humeur et la qualité de vie.

**En attendant, que faire ?**  
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<sup>e</sup> Jour

## Partagez votre joie

Appelez un proche pour lui raconter votre arrêt. Parlez de votre fierté, de vos moments difficiles, des bienfaits que vous ressentez depuis votre arrêt.



## Comment rester de bonne humeur pendant son arrêt ?

Pendant l'arrêt, il y a des jours où ça va bien et des jours où ça va moins bien. Si vous vous sentez plus nerveux que d'habitude, c'est certainement un effet de l'arrêt. Alors pour rester zen, identifiez 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 cet effet du manque.

# 20<sup>e</sup> Jour

## Dormez mieux !

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.

# 21<sup>e</sup> Jour

## Équilibrez votre alimentation

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 plats, ça change les idées, et c'est bon pour la santé. Retrouvez des idées sur le site [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)

# 22<sup>e</sup> Jour

## Passez au vert

Et si aujourd'hui, vous profitez de la nature ? Dans un square, un parc, en montagne ou au bord de la mer, il y a forcément un coin de nature près de chez vous.



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

Le cycle du tabac est très polluant, de sa plantation à sa consommation. Pour cultiver du tabac, 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 jette un mégot il diffuse de nombreux composants chimiques. Cela pollue le sol et 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<sup>e</sup> Jour

## Soyez créatifs !

Aujourd'hui, réalisez ce coloriage ! Difficile de fumer quand on a les mains occupées... 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 par le 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<sup>e</sup> Jour

## Listez les bénéfices de votre arrêt

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 toussiez 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.

Racontez-nous tout sur la page Facebook de **Tabac-info-service** !

# 25<sup>e</sup> Jour

## Retrouvez une meilleure forme

Aujourd'hui, apprenez comment renforcer vos muscles et entretenir votre forme.

### Les exercices :

#### Les pompes



1. Allongez-vous à plat ventre et placez vos mains à plat sur le sol, un peu plus écartées que la largeur des épaules. Prenez appui sur vos pointes de pieds – ou de vos genoux, si vous débutez – et sur l'expiration relevez votre corps en tendant les bras.

2. Sur l'inspiration, fléchissez les bras pour ramener le menton, la poitrine et les hanches vers le sol.

#### Les fentes



1. Debout, dos droit, pieds écartés.

2. Avancez la jambe gauche loin devant et fléchissez vos genoux de façon à former deux angles droits. Le genou arrière ne touche pas le sol, et le genou avant ne doit pas dépasser votre pointe de pied. Puis alternez

#### Le pointeur



1. Mettez-vous à quatre pattes, main au niveau des épaules et genoux écartés de la largeur du bassin. Votre dos est droit, parallèle au sol.

2. Levez le bras droit et la jambe gauche, et maintenez-les tendus, dans l'alignement du dos. Maintenez la position en respirant bien, puis alternez avec le bras gauche et la jambe droite.

#### Les squats



1. Commencez debout, jambes écartées de la largeur du bassin, bras le long du corps.

2. Baissez-vous en fléchissant les jambes et en poussant vos fesses loin en arrière, tout en remontant vos bras tendus devant vous.





# 28<sup>e</sup> 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. Si vous toussiez un peu, c'est bon signe.

Votre corps se débarrasse des produits toxiques que la fumée de cigarette a déposé dans votre organisme.

# 29<sup>e</sup> 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 abonnement d'1 an à votre plateforme musicale ou vidéo préférée

# 30<sup>e</sup> Jour

## Félicitations ! Et vive la liberté !

**BRAVO !!**

Vous êtes allé au bout du Mois sans tabac : 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.



## Pour rester ex-fumeur, il faut :

### De la confiance

Vous avez réussi à tenir 30 jours sans fumer, vous pouvez être fier et avoir confiance pour la suite. Saviez-vous qu'aller au bout du #MoisSansTabac, multiplie par cinq vos chances de rester ex-fumeur ? Vous en êtes capable.

### De la 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, pour ne pas craquer.

### Du soutien

Si vous sentez que vous flanchez, vous avez juste besoin d'un petit remontant. Appelez le 3989 ou allez voir votre médecin, vous trouverez les solutions dont vous avez besoin pour rester ex-fumeur.

### De la persévérance

Et si jamais vous craquez pour une cigarette, ça n'est pas grave, cela peut faire partie de l'arrêt. 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 !

3989

Service gratuit  
+ prix appel

# 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 dans votre arrêt du tabac !

Exemple :

## Je comprends ma rechute

Quelle situation vous a donné envie de fumer ?

*J'avais une nouvelle activité à faire pour mon travail.*

Quelle émotion vous a donné envie de fumer ?

*Le stress et l'anxiété liés à cette nouvelle activité.*

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 ?

*Avant de faire cette nouvelle activité, je me détends par quelques exercices de respiration.*

Comment gérer cette émotion la prochaine fois ?

*Je me rassure : je suis capable d'effectuer cette nouvelle activité. 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 ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

