



AGENDA

30 jours pour arrêter de fumer





1^{er} Jour

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

C'EST DÉCIDÉ, J'ARRÊTE DE FUMER !

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



NOTRE CONSEIL

Faites la liste des motivations.

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

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

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

2^{ème} Jour

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

I'AI PEUR DE CRAQUER

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



NOTRE CONSEIL

Le saviez-vous ?

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

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

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

Voici quelques chiffres qui vont vous motiver



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



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

3^{ème} Jour

Plus une trace de nicotine dans votre corps!

JE NE VEUX PAS PRENDRE DE POIDS

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



NOTRE CONSEIL

S'occuper la bouche.

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

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

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

4^{ème} Jour



Félicitations,
vous respirez déjà mieux.

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

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



NOTRE CONSEIL

Comment refuser une cigarette ?

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

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

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

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

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

5^{ème} Jour

Déjà 5 jours ! Accrochez-vous !

JE SUIS PLUS FATIGUÉ-E QU'AVANT...

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

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



NOTRE CONSEIL

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

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

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

Les baies : cassis, fraise, groseilles...

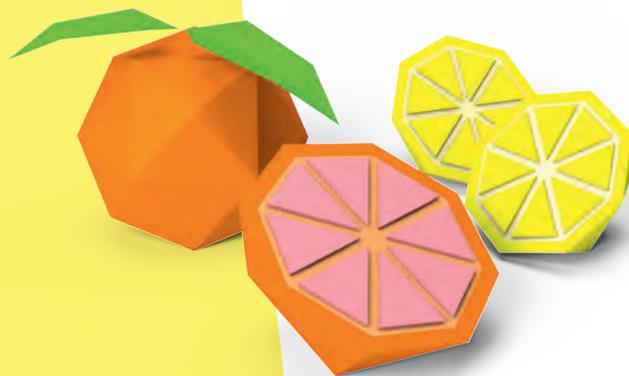
Les choux : chou-fleur, chou rouge...

Les fruits exotiques : papaye, mangue...

Les kiwis.

Le persil.

Les poivrons, crus ou cuits.

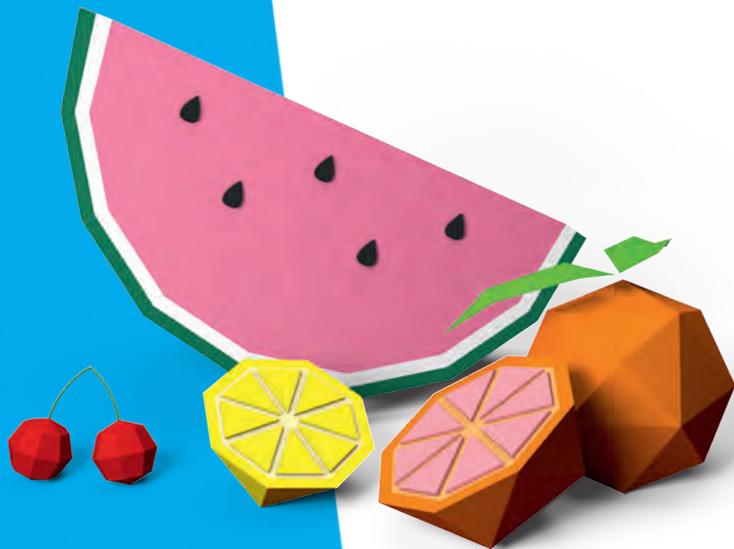


6^{ème} 6 Jour

Vous commencez à redécouvrir
le goût des aliments.

JE N'AI PAS LE MORAL

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



NOTRE CONSEIL

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

7^{ème} Jour

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

JOYEUX SEMAINIVERSAIRE !

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



NOTRE CONSEIL

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

Calculez vos économies



5 paquets : 1 repas dans un bon restaurant



10 paquets : 1 massage dans un spa

8^{ème} Jour

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

LE TOUSSE

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



NOTRE CONSEIL

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

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

Exemple :

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

9^{ème} Jour

Vous retrouvez votre odorat!

JE N'OSE PLUS SORTIR

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



NOTRE CONSEIL

Ne vous privez pas de sorties!

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

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

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

10^{ème} Jour

Vous avez diminué vos risques d'avoir du diabète!

JE DORS MAL ET JE RÊVE QUE JE FUME!!!

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



NOTRE CONSEIL

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

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

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

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

11^{ème} Jour

Vous avez bonne mine ! Votre peau retrouve sa fraîcheur.

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

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

En plus, celle-ci protège votre santé :

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

NOTRE CONSEIL

Bougez !

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

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

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

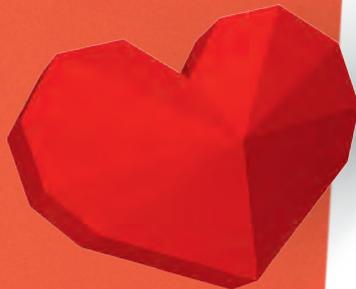


12^{ème} Jour

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

SOYEZ FIER-E DE VOUS!

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



NOTRE CONSEIL

Calculez ce que vous ne fumerez pas en un an.

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

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

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

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

13^{ème} Jour

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

LA NOSTALGIE DE LA CIGARETTE

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



NOTRE CONSEIL

Faites la liste de vos projets et de vos envies.

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



14^{ème} Jour

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

J'AI RECHUTÉ !

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

NOTRE CONSEIL

S'occuper l'esprit.

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

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



15^{ème} jour

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

J'AI TROP DE MAUVAISES HABITUDES

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

NOTRE CONSEIL

Gérez le stress autrement.

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

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

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

