

16^{ème} jour

Vous avez de plus en plus confiance en vous.

PLUS BESOIN, MAIS ENCORE ENVIE

Ce n'est pas parce qu'on n'éprouve plus le besoin de fumer qu'on n'en ressent pas l'envie ! On peut ne plus avoir faim mais se laisser tenter « par gourmandise ». C'est la même chose avec le tabac ! Fumer répond à un besoin physique mais aussi à un besoin psychologique... Donc si vous éprouvez encore une envie de fumer, c'est normal, pas de panique !



NOTRE CONSEIL

Encouragez-vous !

Vous êtes à la moitié du défi et il y a des victoires comme des moments plus difficiles. Regardez le chemin parcouru et ressentez, exprimez cette fierté. Cela fait du bien de se le dire ! Prenez un papier et « criez-le » par écrit, dessinez, ce seront vos encouragements personnels !



17^{ème} Jour

**Vous avez dit adieu à la mauvaise
haleine du fumeur!**

JE VAIS M'ENNUYER DANS MA NOUVELLE VIE...

Vous avez du mal à vous imaginer sans cigarette à la main ? Rassurez-vous, cela viendra. Elle ne fait pas partie de votre personnalité, vous êtes toujours le/la même, avec ou sans cigarette ! Projetez-vous dans cette nouvelle vie sans tabac : oubliez les allers-retours au bureau de tabac, le stress du manque, soyez en meilleure santé, et ayez la fierté de pouvoir vous dire « non-fumeur ». Bientôt, c'est vous qui pourrez conseiller ceux qui arrêtent !



NOTRE CONSEIL

S'occuper les mains.

Il y a quelques jours, on vous invitait à vous occuper la bouche... Aujourd'hui, on s'attaque aux mains. Notre conseil : portez des vêtements munis de poches ! Placez-y un objet qui remplacera votre paquet de cigarettes et glissez vos mains à l'intérieur dès que vous ne savez plus quelle attitude adopter.

En complément

Faites un point sur qui vous êtes. Listez les points forts de votre personnalité et les challenges de votre vie que vous avez déjà accomplis. Vous verrez que la cigarette n'y est pour rien, et que sans elle vous avez tout autant de potentiel !

18^{ème} Jour

Chaque jour, votre espérance de vie s'améliore.

JE NE PENSE QU'AU TABAC

Pendant le sevrage, les pensées sont facilement focalisées sur le tabac, le manque et les difficultés. Essayez de changer d'état d'esprit. Réalisez de petites attentions pour votre entourage. Cela peut sembler anodin, mais cela vous permettra de vous détacher des pensées trop négatives et obsédantes et de vous nourrir du plaisir que vous faites aux autres !



NOTRE CONSEIL

Un petit point budgétaire.

Depuis que vous avez arrêté de fumer, votre porte-monnaie ne serait-il pas plus rempli ? D'ailleurs, vous passez moins au distributeur de la banque, non ?

Certaines choses dont vous vous priviez vous sembleront aujourd'hui plus accessibles.

En complément



En fumant 10 cigarettes par jour à 7 euros le paquet, vous dépensez 1 277 € en 1 année.

Soit l'équivalent d'une semaine de vacances en Guadeloupe.



En fumant 1 paquet par jour à 7 euros, vous dépensez en 10 années 25 550 €, l'équivalent d'une berline.

19^{ème} Jour

**Vous êtes un exemple
pour votre entourage !**

QUEL COURAGE !

Arrêter de fumer permet d'envoyer un signal fort à ses enfants, il les confortera également dans l'idée qu'il vaut mieux ne jamais commencer. Pour votre entourage, vous êtes aussi un exemple à suivre : alors soyez fier-e !



NOTRE CONSEIL

Ne soyez pas avare de compliments !

Félicitez-vous à chaque fois que vous avez surmonté une envie.

En complément

Pensez à toutes les remarques positives que vous avez reçues depuis que vous avez communiqué sur votre démarche pour arrêter de fumer.



20^{ème} Jour

Vous retrouvez votre
calme intérieur.

RESTEZ VIGILANT-E !

À ce stade, vous êtes vraiment sur la bonne voie. Ce n'était pas gagné d'avance mais votre motivation et votre détermination ont payé :

BRAVO !

Ne relâchez pas vos efforts. Une seule cigarette réactiverait très vite vos anciennes habitudes.



NOTRE CONSEIL

Parfois, l'envie revient.

Vous commencez à vous habituer aux tentations et vous vous considérez presque comme un non-fumeur... Pourtant parfois, l'envie revient. Dans ce cas, mobilisez toutes les pensées qui peuvent vous encourager à ne pas céder :

- « Chaque jour qui passe diminue le risque de prendre une cigarette ! »
- « Je peux me contrôler »
- « Je peux me détendre autrement qu'en fumant »
- « Si je résiste, je serai plus fort-e pour gérer une prochaine envie de fumer »
- « Je suis si fier-e de moi »
- « Je me sens en meilleure forme »

Essayez, vous verrez !

21^{ème} Jour

Votre voix devient plus claire!

L'ARRÊT DU TABAC ME STRESSE ENCORE PLUS QU'AVANT

Une des raisons pour lesquelles les fumeurs sont dépendants à la cigarette est que la nicotine leur procure un effet de bien-être. Alors maintenant, sans nicotine, comment gérer le stress? Fumeur ou non, le stress fait partie de notre vie, c'est lui qui nous permet de nous sentir vivants. Pour certains c'est une émotion difficile à gérer mais nous sommes tous capables d'y faire face! Courage!

À noter : en arrêtant de fumer, vous vous épargnez une source de stress supplémentaire, celle que crée le manque de nicotine.



NOTRE CONSEIL

1, 2, 3, respirez !

Souvent, les fumeurs expliquent que le stress les pousse à fumer... mais c'est aussi ce qui les empêche d'arrêter!

Des exercices de respiration existent pour favoriser la détente. Rendez-vous sur la carte « En cas de stress ». Sinon, occupez-vous l'esprit avec ce SUDOKU (solution au 22^{ème} jour).

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

22^{ème} Jour

Vous êtes en meilleure santé et vos poumons se réparent petit à petit ! Félicitations !

JE ME SENS SEUL-E

Arrêter de fumer est une démarche très courageuse et on peut parfois se sentir seul face à la difficulté. Il est naturel de demander du soutien auprès de votre entourage. Ils vous donneront des conseils, ou vous écouteront tout simplement. N'oubliez pas que les professionnels de santé sont aussi là pour vous aider.



NOTRE CONSEIL

Petite baisse de moral ?

Tabac info service est là !
Laissez un témoignage ou posez une question sur le site ou l'appli.
Ou, encore mieux, appelez le 3989 !

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

Solution

23^{ème} Jour

Souriez,
vos dents sont plus saines!

VOUS AVEZ FAIT LE PLUS DIFFICILE

Nous arrivons à 23 jours sans tabac.

Voici notre conseil : ne retouchez
plus JAMAIS à la cigarette.

Ce serait renoncer à une belle victoire!



NOTRE CONSEIL

Faites la liste sur une feuille de papier de tous les bénéfices dont vous profitez d'ores et déjà.

Vous avez remarqué?

- La toux et la fatigue diminuent.
- On récupère du souffle (le fonctionnement des poumons peut s'améliorer jusqu'à 30 %).
- On marche plus facilement.
- La circulation sanguine s'améliore.



24^{ème} Jour

Vous vous sentez bien non ?

VOUS ÊTES À QUELQUES JOURS DE VOTRE NOUVELLE VIE DE NON-FUMEUR, BRAVO !

Pour gérer ce changement, évitez les situations à risque, et agissez sur votre environnement. La stratégie gagnante s'appelle C.R.E.A !

C COMME CHANGER

Pendant de nombreuses années, le tabac vous a imposé un certain rythme de vie. C'est lui qui ponctuait vos journées : le matin, avec le café, à la pause de fin d'après-midi, le soir... Pour vous défaire rapidement des souvenirs réflexes, opérez des changements ! Changez les meubles, le téléphone de place... Bref, perturbez l'ordre installé pour lutter contre les automatismes. La suite demain !



NOTRE CONSEIL

Si vous pratiquez déjà les 30 minutes d'activité physique recommandées par jour, félicitations ! Pour aller plus loin, vous pouvez ajouter deux séances de renforcement musculaire par semaine.

En complément

En avant, marche !

La marche est une activité physique idéale. Attention cependant à ne pas piétiner ou à marcher trop lentement, c'est plus fatigant qu'utile. Notre conseil ? Marchez d'un pas soutenu (jusqu'à atteindre un léger essoufflement). Ajoutez quelques minutes à vos trajets en allant à pied à votre travail, en descendant plus tôt du bus, ou en vous garant un peu plus loin que d'ordinaire, par exemple... Profitez aussi du week-end pour improviser une balade en famille ou entre amis !

Et pour plus de conseils, rendez-vous sur manger-bouger.fr.

25^{ème} Jour

Allez, tenez bon
vous y êtes presque !

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

Quand vous fumez, la cigarette vous donnait peut-être l'impression de vous aider pour beaucoup de choses : vous calmer, vous donner une contenance... L'arrêt peut dans ce cas développer un sentiment de vide. « Remplacer » est un des moyens fondamentaux à utiliser pour lutter contre ce sentiment.

Nous avons appris des exercices de respiration abdominale, à vous maintenant de pratiquer une activité de détente qui vous plaît. L'objectif est de remplacer la cigarette par quelque chose qui vous aide tout autant, vous apporte les mêmes « sensations ».



NOTRE CONSEIL

Offrez-vous un petit cadeau pour vous récompenser : un livre, une place de cinéma, un vêtement... Les petites idées pour vous faire plaisir ne manquent pas. Et en plus, c'est mérité !



26^{ème} jour

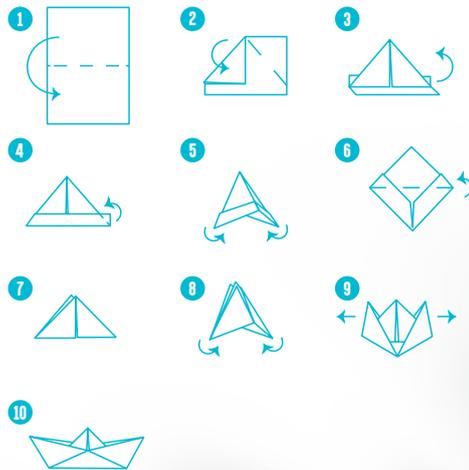
26^{ème} jour, 26 bonnes raisons de continuer!

LA STRATÉGIE C.R.E.A : E COMME ÉVITER

Il y a des situations dites « à risque » : soirées entre amis, pause avec les collègues, café après le repas... Nous avons appris ensemble comment les appréhender. Vous verrez, une fois votre arrêt du tabac plus installé, vous aurez suffisamment confiance en vous pour affronter ces situations avec toujours plus de facilité.

NOTRE CONSEIL

Occupez-vous les mains, faites un origami!



27^{ème} Jour

Vous faites des jaloux!

LA STRATÉGIE C.R.E.A : A POUR ANTICIPER

L'anticipation est essentielle pour tenir bon lors de l'arrêt du tabac. N'hésitez pas à prévenir vos amis fumeurs que vous ne fumez plus et que vous avez besoin de leur soutien. Préparez des phrases clés pour contrer efficacement les éventuelles propositions de cigarettes. Cela peut être : « Merci mais le tabac, ce n'est pas pour moi » ou « J'ai choisi d'arrêter de fumer » ou encore « Moi, je ne fume plus, merci de m'aider dans ma démarche »...

À vous la nouvelle vie de non-fumeur !



NOTRE CONSEIL

Prenez un instant pour vous détendre avec ce nouvel exercice réalisable au bureau :

- Installez-vous confortablement. Mettez-vous en position assise. Posez vos pieds au sol et vos mains sur les cuisses. Votre dos est posé contre le dossier de la chaise.
- Prenez une grande inspiration et retenez votre souffle.
- Tendez tous les muscles de votre corps (visage, cou, bras, ventre, fesses, jambes...).
- À l'expiration, relâchez tous vos muscles.
- Répétez plusieurs fois. Sur l'expiration, on peut, si on le souhaite, imaginer les tensions s'évacuer à chaque souffle comme si de l'eau nettoyait nos muscles.

28^{ème} Jour

Votre capacité pulmonaire augmente de jour en jour.

REMETTEZ-VOUS EN CONTACT AVEC LA NATURE

Quel que soit l'endroit : un espace vert public, une forêt, au bord de la mer, à la montagne... profitez des éléments naturels que vous avez autour de vous ! Se promener tranquillement, respirer les parfums, observer les couleurs et les formes, prenez le temps : vous êtes au bon endroit pour vous apaiser !



NOTRE CONSEIL

Pourquoi ne pas vous laisser entraîner dans une balade au grand air ?

Choisissez une destination active sur tourisme.fr.



29^{ème} Jour

Votre porte-monnaie
n'est pas trop lourd ?

C'EST LE MOMENT DE SOUFFLER !

Le saviez-vous ? S'obliger à souffler dans une paille est une technique efficace de respiration lorsque l'on veut retrouver son calme. Quelques minutes suffisent pour en voir les bénéfices. Notez qu'il est important que le temps d'expiration soit plus long que le temps d'inspiration.



NOTRE CONSEIL

Pour encore plus de détente, rendez-vous à la fin de l'agenda pour faire ensemble une position de yoga : la Salutation au Soleil.



30^{ème} Jour

Après un Moi(s) sans tabac,
on a 5 fois plus de chances de
rester non-fumeur définitivement.

SOYEZ FIER-E DE VOUS !

Vous avez bouclé votre objectif du Moi(s) sans tabac.
Vous êtes devenu non-fumeur.

Chaque jour, vous continuerez à vous éloigner
de la cigarette avec plus de facilité. Félicitations !



NOTRE CONSEIL

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



LA SALUTATION AU SOLEIL



La Salutation au Soleil est un exercice de Yoga qui s'adapte à tous les niveaux et à tous les modes de vie. Pratiquée tous les matins, pendant un quart d'heure assortie d'une petite méditation, elle vous permettra de bien commencer la journée !

- 1 Debout, pieds joints, mains jointes. Respirez normalement.
- 2 En inspirant, levez les bras et tendez-les vers le ciel, légèrement vers l'arrière.
- 3 Penchez-vous vers l'avant en expirant. Pas besoin de forcer, votre poids suffit à vous étirer.
- 4 Tendez le pied droit vers l'arrière, pliez le genou gauche et posez les mains de chaque côté du pied gauche. Levez la tête vers l'avant et inspirez.
- 5 Posez le pied gauche à côté du pied droit, levez les fesses et tendez les jambes et les bras en expirant.
- 6 Posez les genoux à terre, la poitrine et le menton. Retenez votre souffle quatre ou cinq secondes.
- 7 Relevez la tête et le torse, inspirez.
- 8 Relevez les fesses et tendez les bras, en expirant.
- 9 Ramenez le pied droit vers l'avant, entre les deux mains et relevez la tête. Inspirez.
- 10 Ramenez le pied gauche à côté du droit, gardez vos bras et votre tête penchés en avant, expirez.
- 11 Relevez-vous et tendez les bras vers le haut, légèrement vers l'arrière, et inspirez.
- 12 Joignez les mains et respirez normalement.

Vous pouvez répéter cet enchaînement autant de fois que vous le souhaitez, jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.

