

# VOTRE PROGRAMME

40 jours pour  
arrêter de fumer



# PHASE 2: MOIS SANS TABAC

Le challenge commence  
maintenant !





# 1<sup>er</sup> Jour

**Suivez en direct notre  
Facebook Live.**

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

## L'INFO DU JOUR

Comment retrouver la grande équipe de #MoisSansTabac ?

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



# 2<sup>e</sup> Jour

## Prenez confiance !

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

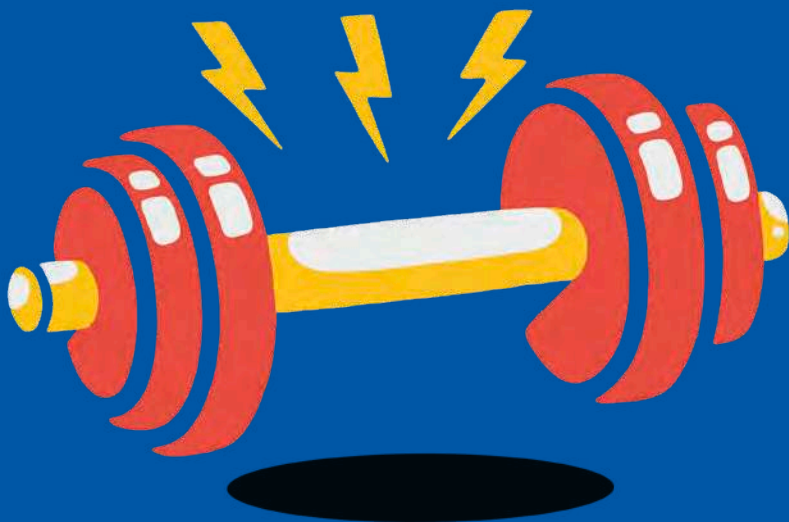
## L'INFO DU JOUR

Comment se projeter dans le succès ?

Il suffit de fermer les yeux, et de visualiser votre objectif. Pour vous inspirer, lisez ce texte avant de 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 percevez est pur. Vous ressentez mieux les odeurs et le goût des aliments. Vous avez retrouvé votre liberté. Peut-être vous imaginez-vous en train de raconter à vos amis votre arrêt ».



# 3<sup>e</sup> Jour

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

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

## L'INFO DU JOUR

Ça veut dire quoi « bouger plus » ?

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

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

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

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



## L'INFO DU JOUR

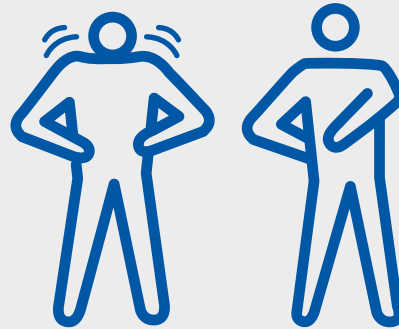
2 techniques pour retrouver son calme.

### La respiration abdominale

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

### Le pompage des épaules

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



# 5<sup>e</sup> Jour

## Restez zen

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

# 6<sup>e</sup> Jour

## Retrouvez votre concentration

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

## L'INFO DU JOUR

**Comment fixer son attention pendant le sevrage ?**

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

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





# 7<sup>e</sup> Jour

## Témoignez

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

## L'INFO DU JOUR

### Pourquoi témoigner ?

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

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

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

# 8<sup>e</sup> Jour

## Cuisinez un bon petit plat

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

## L'INFO DU JOUR

Comment faire plaisir à son palais et à sa santé ?

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



# Le crumble aux pommes

## Préparation

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

## Ingrédients

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



# 9<sup>e</sup> Jour

## Refusez une cigarette

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

## L'INFO DU JOUR

### Comment dire non ?

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

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

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

# 10<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.

## L'INFO DU JOUR

**Faire la fête sans fumer, c'est possible !**

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

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

Et pensez aux substituts 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 cigarette électronique, cela peut vous aider dans votre arrêt du tabac.

# 11<sup>e</sup> 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'INFO DU JOUR

### L'exercice du miroir

Placez-vous face à votre miroir et regardez vous dans les yeux. Puis, à voix haute, félicitez-vous de vos réussites de la journée, et surtout de ces quelques jours passés sans fumer. C'est une très belle victoire.

Si vous êtes en panne d'inspiration, dites-vous par exemple « *Je suis fier de toi. Tu es courageux d'avoir arrêté de fumer. Et j'ai confiance en toi pour la suite : je sais que tu vas y arriver* ».

### Vous avez meilleure mine n'est-ce pas ?

Puisque vous êtes devant le miroir, 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<sup>e</sup> Jour

## Occupez-vous pour éviter de fumer !

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

## L'INFO DU JOUR

Comment tenir bon en toutes circonstances ?

### Occupez vos mains

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

### Occupez votre bouche

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

### Et pourquoi pas la cigarette électronique ?

Elle peut aussi vous aider dans votre arrêt du tabac.



# 13<sup>e</sup> Jour

## Renforcez votre motivation !

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

## L'INFO DU JOUR

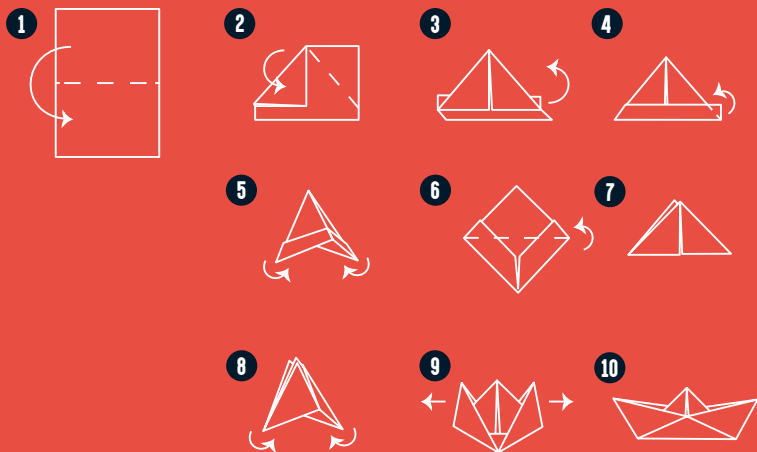
La motivation, une clé de réussite de l'arrêt.

### Bravo !

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

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





# 14<sup>e</sup> Jour

Changez-vous les idées

Aujourd'hui, faites un origami ou un sudoku !

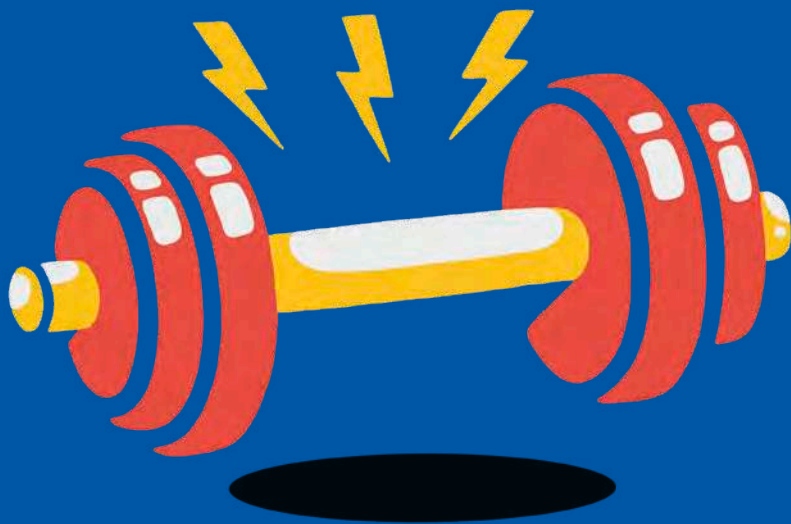
## L'INFO DU JOUR

Une envie de fumer disparaît au bout de quelques minutes !

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

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



# 15<sup>e</sup> Jour

**Mettez-vous au sport !**

Aujourd'hui, faites 20 minutes de marche.

## L'INFO DU JOUR

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

### Le saviez-vous ?

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

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

Connaissez-vous le site [mangerbouger.fr](http://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<sup>e</sup> 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.

## L'INFO DU JOUR

**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<sup>e</sup> Jour

## Résistez à l'envie

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

## L'INFO DU JOUR

**Vos arguments chocs pour tenir bon.**

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

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

# 18<sup>e</sup> Jour

## Faites-vous plaisir !

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

## L'INFO DU JOUR

**Se faire plaisir, c'est important.**

Depuis votre arrêt du tabac, vous avez peut-être l'impression d'avoir le moral dans les chaussettes. C'est normal, c'est un effet du manque de nicotine. Cette sensation désagréable de déprime va diminuer jusqu'à disparaître, deux mois après votre arrêt.

Et sachez que sur le long terme, l'arrêt du tabac améliore l'humeur et la qualité de vie. Prenez patience, le jeu en vaut la chandelle.

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



# 19<sup>e</sup> 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 ?

## L'INFO DU JOUR

**Comment rester de bonne humeur pendant son arrêt ?**

Pendant l'arrêt, il y a des jours où l'on est si fier de soi que l'on a envie de crier sa fierté sur tous les toits. Mais il y a d'autres jours où l'on a envie de crier tout court. Si vous vous sentez plus agressif ou colérique que d'habitude, c'est certainement un effet de l'arrêt. Alors pour ne pas céder à l'énerverment 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 nicotiques qui réduiront cette conséquence du manque.

# 20<sup>e</sup> Jour

## Dormez mieux !

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

## L'INFO DU JOUR

**Comment mieux dormir pendant votre arrêt ?**

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

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

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

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

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

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

# 21<sup>e</sup> 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 !

## L'INFO DU JOUR

Comment manger équilibré sans se priver ?

### Tous les jours

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

### Chaque semaine

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

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



# 22<sup>e</sup> Jour

## 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.

## L'INFO DU JOUR

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

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

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

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

# 23<sup>e</sup> Jour

**Soyez créatifs !**

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

## L'INFO DU JOUR

**Arrêter de fumer, ça veut dire stresser ?**

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



# 24<sup>e</sup> 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 !

## L'INFO DU JOUR

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

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

- Au bout de quelques jours : vous retrouvez peu à peu votre goût et votre odorat.
- Au bout de quelques semaines : votre peau est plus belle et vous avez meilleure mine.
- Au bout de quelques mois : vous tousssez 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<sup>e</sup> Jour

## Découvrez le yoga

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

## L'INFO DU JOUR

1. Debout, pieds joints, mains jointes. Respirez normalement.
2. En inspirant, levez les bras et tendez-les vers le ciel, légèrement vers l'arrière.
3. Penchez-vous vers l'avant en expirant. Pas besoin de forcer, votre poids suffit à vous étirer.
4. Tendez le pied droit vers l'arrière, pliez le genou gauche et posez les mains de chaque côté du pied gauche. Levez la tête vers l'avant et inspirez.
5. Posez le pied gauche à côté du pied droit, levez les fesses et tendez les jambes et les bras en expirant.
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<sup>e</sup> Jour

## Changez votre vision de la cigarette

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

## L'INFO DU JOUR

Comment cesser d'idéaliser la cigarette ?

Même après avoir arrêté de fumer, il arrive que l'on reste nostalgique de la cigarette. Mais quand on y réfléchit, on réalise que la cigarette n'est pour rien dans les bons moments passés... Au contraire ! 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 un adversaire qui vous veut du mal. Après tout, la cigarette vous rend malade et vous coûte cher.

**Vous pensez**

« J'étais plus heureux quand je fumais »

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

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



# 28<sup>e</sup> Jour

**Une heure d'activité physique  
Même pas peur !**

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

## L'INFO DU JOUR

**Pourquoi respire-t-on mieux ?**

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



# 29<sup>e</sup> Jour

## Célébrez votre victoire !

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

## L'INFO DU JOUR

Célébrez votre victoire en profitant  
de l'argent économisé.

### Notre suggestion

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



5 paquets : 1 repas dans un bon restaurant



10 paquets : 1 massage dans un spa





# 30<sup>e</sup> Jour

## Préparez l'après

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

## L'INFO DU JOUR

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

### Confiance

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

### Motivation

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

### Soutien

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

### Persévérance

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

# 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.*

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

### J'évite la prochaine

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

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

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



## Je comprends ma rechute

Quelle situation vous a donné envie de fumer ?

.....

.....

.....

.....

.....

Quelle émotion vous a donné envie de fumer ?

.....

.....

.....

.....

.....

A 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 ?

.....

.....

.....

.....

.....