

Trucs pour tenir bon

Au moment de la préparation à l'arrêt

- **Écarter toute tentation** (certaines situations de stress ou fréquentations (fêtes)
- **Faire 'place nette'** : se débarrasser des briquets, cendriers
- Aérer et nettoyer vêtements, rideaux, fauteuils, housses de voiture pour faire disparaître l'odeur du tabac
- **Préparer des stratégies** pour faire face à des situations délicates
- **S'encourager** (se parler mentalement) : se dire des slogans du type «NON !! J'ai décidé d'arrêter» lorsque vous ressentirez le besoin ou une forte envie de fumer
- **Prendre conscience** en cas de situation de stress ou de détresse que la cigarette n'a jamais résolu aucun de vos problèmes, aucune de vos difficultés, aucun de vos conflits et ne résoudra jamais rien
- Écrire ce que vous ressentez ou en parler à quelqu'un, cela vous permettra **d'extérioriser votre tension**
- **Faire preuve d'imagination**, élaborer vos propres stratégies (ex : «Mon truc à moi c'est ...»)
- **Changer son look**, effectuer un nettoyage des dents chez le dentiste, soigner ses mains (ses doigts jaunes)
- **Transformer la fumée en argent** (ex : cadeaux)

Les stratégies d'évitement

- **Pour résister à une envie subite**, s'occuper les mains, entamer une activité, bouger (bricoler, ranger, nettoyer, arroser les plantes, dessiner, prendre une douche, brosser vos dents, prendre un cure dents, cirer vos chaussures)
- **Pour résister à une envie diffuse**, sortir au grand air, faire une promenade ou aller dans un endroit où on ne fume pas (cinéma, magasin, musée), faire une activité où vos mains sont occupées (activité physique, bricolage, cuisine, couture, peinture, jouer sur l'ordinateur, mots croisés)
- **S'occuper** (de soi) (ex : prenez un bain), **être actif** (activités manuelles telles que le bricolage, jardinage,...)
- Changer l'ordre des choses, **bouleverser vos habitudes**, s'apprêter à vivre une nouvelle vie (ex : Vous avez l'habitude de vous lever de préparer le café, de déjeuner, puis de prendre une douche. Levez-vous, prenez une douche, pressez-vous des oranges, déjeunez et quittez vite la table)
- **Sortir, rester actif, pratiquer un sport**

Les conseils diététiques

- **Boire beaucoup d'eau**. Commencer la journée par boire un verre d'eau au saut du lit ! Ne pas quitter votre bouteille. Consommer de 1,5 à 2 l par jour. Boire tout doucement une gorgée, mastiquer avant d'avaler. Recommencer 5 à 6 fois et ce, chaque fois que l'envie d'une cigarette se manifeste. Plus vous absorberez de liquides, plus vous évacuerez rapidement la nicotine de votre organisme
- **Manger sainement** pour compenser l'habitude de porter la main à sa bouche et pour minimiser son apport calorique
- **Ne pas sauter de repas**. Prendre un petit déjeuner. Une collation à 10h et à 15h. Consommer des fruits frais et des légumes croquants à volonté, des yaourts
- Supprimer le temps du sevrage les boissons excitantes ou que vous avez tendance à associer au tabac (alcool, café, thé)
- Éviter de grignoter entre les repas et éviter tout ce qui est trop calorique, épicé (le temps du sevrage)
- **Garder un substitut sous la main** (carotte, agrumes, pommes, chewing-gum ou de bonbons (sans sucre !))
- **Prendre un jus d'agrumes** (jus d'orange ou de pamplemousse) ou un verre de lait / soja en cas d'envie de fumer pour enlever temporairement le goût de fumer



La respiration

- Prendre de grandes respirations pour assurer une bonne concentration d'oxygène dans le sang et se relaxer
- **Penser à bien respirer et à pratiquer l'exercice respiratoire** :
 - Expirer, inspirer profondément
 - Gonfler le ventre et garder l'air quelques secondes
 - Expirer
 - Recommencer 5 à 6 fois