

# ACTIVITÉS À ACCOMPLIR APRÈS L'ARRÊT DU TABAC

## Activité 3. Gravir les marches

Ce qui surprend lorsqu'on arrête de fumer, c'est notamment la vitesse à laquelle l'organisme commence à récupérer. Une façon de le démontrer est de passer l'épreuve de l'escalier.

Tout ce que vous avez à faire est de trouver un escalier ad hoc et d'en gravir les marches. Peut-être y en a-t-il un où vous travaillez ou habitez – en ville, au centre sportif ou dans le centre commercial local ? L'endroit importe peu, du moment que vous pouvez l'escalader chaque semaine pendant votre tentative de sevrage.

### Mon épreuve de l'escalier

	NIVEAU DE DIFFICULTÉ						TEMPS (min.)
<b>Jour 3 (semaine 1)</b>	1	2	3	4	5	6	
<b>Jour 10 (semaine 2)</b>	1	2	3	4	5	6	
<b>Jour 18 (semaine 3)</b>	1	2	3	4	5	6	
<b>Jour 25 (semaine 4)</b>	1	2	3	4	5	6	
<b>Jour 31 (semaine 5)</b>	1	2	3	4	5	6	
<b>Jour 39 (semaine 6)</b>	1	2	3	4	5	6	
<b>Jour 59 (semaine 9)</b>	1	2	3	4	5	6	

Lorsque vous aurez effectué le test, évaluez votre difficulté à le réaliser à l'aide d'un chiffre de 1 à 6 (1 = facile, 6 = très difficile) et notez le temps que cela vous a pris.

Si vous répétez ce test chaque semaine de votre tentative de sevrage, vous constaterez rapidement la différence. Vous devriez voir (et sentir) votre santé s'améliorer semaine après semaine – ce qui constitue une forte motivation.

Faites l'épreuve de l'escalier – cela vous rendra probablement encore plus décidé à arrêter de fumer.

NB. Si votre médecin vous a déconseillé l'exercice physique pour des raisons médicales, consultez-le/la avant d'effectuer cette épreuve.

Avez-vous remarqué que chaque cigarette que vous fumiez contribuait à émousser certains de vos sens ? La fumée que vous inhalez rend les cellules sensorielles de votre bouche et de votre nez incapables de détecter les odeurs et les saveurs.

Lorsque vous arrêtez de fumer, ces cellules commencent à se régénérer. En l'espace de quelques semaines, votre goût et votre odorat devraient s'améliorer sensiblement. Une façon de mettre en évidence les changements positifs est de passer un test sensoriel.

## Activité 4. Tester ses sens

Vous pouvez observer si votre odorat s'améliore en humant quelques fleurs – et si votre goût s'améliore en goûtant quelque chose de sucré. Indiquez simplement votre niveau de perception du goût et de l'odeur sur une échelle de 1 à 6. Dans quelques petites semaines, vous serez surpris de voir à quel point vos sens se sont améliorés. (1 = très mauvaise perception, 6 = très bonne perception)

Pensez à ce que cela signifie – vos sens seront plus aiguisés. Vous prendrez probablement plus de plaisir à manger. Aujourd'hui plus que jamais, vous vous rendez probablement compte à quel point la cigarette vous empoisonne la vie.

	ODORAT						GOÛT					
<b>Jour 7 (sem. 1)</b>	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
<b>Jour 14 (sem. 2)</b>	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
<b>Jour 21 (sem. 3)</b>	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
<b>Jour 28 (sem. 4)</b>	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
<b>Jour 35 (sem. 5)</b>	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
<b>Jour 42 (sem. 6)</b>	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
<b>Jour 63 (sem. 9)</b>	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6



**LIBÉREZ-VOUS  
DU FUMEUR QUI  
EST EN VOUS  
ACTIVITÉS UTILES**





## DES ACTIVITÉS SIMPLES POUR VOUS AIDER À ARRÊTER DE FUMER

Cette brochure a été spécialement conçue pour vous présenter diverses activités utiles que vous pourrez réaliser pour augmenter

vos chances d'arrêter définitivement de fumer. De nombreuses activités simples peuvent vous aider à arrêter de fumer. Vous pouvez même tirer parti de certaines d'entre elles dès maintenant, avant même d'entamer le parcours du sevrage.

Les informations contenues dans cette brochure vous démontreront clairement les avantages d'un sevrage tabagique. Elles ne doivent toutefois pas être considérées isolément. Vous devez également vous adresser à votre médecin qui vous apportera un soutien supplémentaire pour arrêter de fumer.

### ACTIVITÉS À ACCOMPLIR AVANT L'ARRÊT DU TABAC:

#### Activité 1. Connaître ses propres raisons d'arrêter de fumer

Les fumeurs arrêtent plus facilement de fumer lorsqu'ils ont établi clairement leurs propres raisons de le faire. Pour vous aider à démarrer, classez les raisons énumérées ci-dessous en tant que raisons sans importance (0), mineures (1) ou majeures (2) de renoncer à la cigarette. Cochez ensuite les cases qui correspondent à vos deux raisons majeures.

#### RAISON

ENTOUREZ  
LE DEGRÉ  
D'IMPORTANCE

COCHEZ LES  
2 RAISONS  
MAJEURES

J'ai peur de mourir prématurément.

0	1	2	
---	---	---	--

Je suis inquiet pour ma santé.

0	1	2	
---	---	---	--

J'en ai marre d'être dépendant de la cigarette.

0	1	2	
---	---	---	--

J'en ai marre que ma bouche, mes cheveux et mes vêtements sentent le tabac froid.

0	1	2	
---	---	---	--

J'ai envie de passer plus de temps avec ma famille.

0	1	2	
---	---	---	--

Je veux faire des économies.

0	1	2	
---	---	---	--

Autres raisons.

0	1	2	
---	---	---	--

Quand vous décidez d'arrêter de fumer en comprenant clairement pourquoi vous le faites, vous augmentez vos chances de succès.

#### Activité 2. Faire de son environnement un environnement non fumeur

Avant même que vous n'arrêtiez de fumer, il est très important de préparer votre maison et votre environnement de travail pour permettre une vie sans cigarette.

Prenez le temps d'accomplir soigneusement cette tâche – c'est la dernière chose que vous ferez avant d'arrêter de fumer. C'est aussi l'une des plus importantes.

#### Pour vous aider à la réaliser, voici une check-list simple, 'prête à l'emploi' :

- Rédigez une lettre dans laquelle vous dites adieu à la cigarette.
- Jetez toutes vos cigarettes et vos paquets vides.
- Vérifiez que vous n'avez pas caché ni oublié de paquets dans vos vêtements.
- Nettoyez et rangez les cendriers.
- Lavez tous vos vêtements, vos serviettes de toilette et tout ce qui sent la cigarette.
- Nettoyez votre maison et votre voiture en profondeur.
- Ouvrez toutes les fenêtres pour aérer la maison.

#### Plan d'action

Souvenez-vous que l'absence de préparation vous condamne à un échec certain. Avant d'arrêter pour de bon, commencez à réfléchir dès maintenant aux actions que vous pourriez entreprendre pour vous y aider!

## VOUS POUVEZ FUIR LE FUMEUR QUI EST EN VOUS

Vous savez qu'arrêter de fumer constitue une des meilleures façons d'améliorer votre santé et de retrouver le goût et l'odorat, mais vous n'avez pas encore trouvé le moyen d'arrêter qui vous convienne.

Dans ces conditions, si vous êtes décidé à arrêter de fumer, le moment est venu de demander à votre médecin de vous donner des conseils.

Des options de traitement sont peut-être disponibles que vous n'avez pas encore essayées et qui pourraient vous aider à vous libérer pour de bon du fumeur qui est en vous.

