

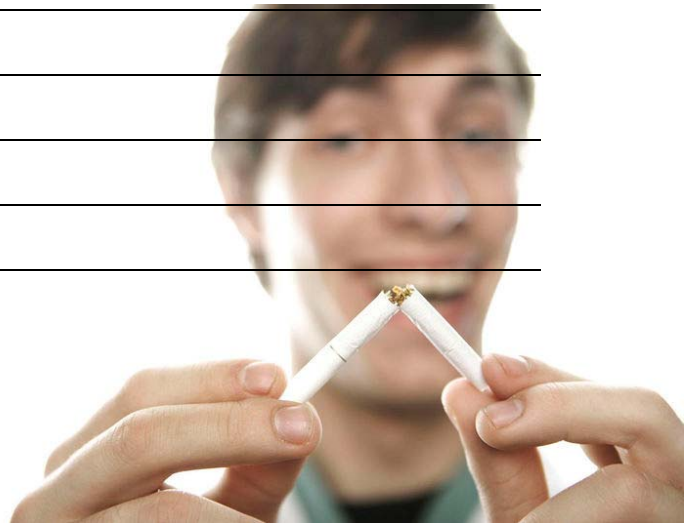
LA SANTÉ PUBLIQUE...



Liste de choses à faire pour se préparer au jour d'adieu au tabac

Après avoir déterminé ce que vous ferez pendant le jour d'adieu au tabac, vous devrez vous préparer pour votre première journée sans fumer. Voici une liste de suggestions. Cochez celles que vous aimez et ajoutez-en d'autres qui vous viennent à l'idée.

- Faire une liste des raisons d'arrêter de fumer et la placer sur le miroir de votre salle de bains.
- Acheter des légumes frais et préparer une bonne provision de bâtonnets de légumes pour grignoter.
- Acheter deux boîtes de jus fruits non sucré.
- Me débarrasser de tous les cendriers, briquets et allumettes.
- Rappeler le Jour d'adieu au tabac aux membres de la famille et leur demander de ne pas mentionner le mot «fumer». Leur dire également que j'aurai besoin de beaucoup d'appui et d'être entourée.
- Préparer ma petite banque. (Conservez la monnaie que vous auriez dépensée pour des cigarettes. Le bruit qu'elle fait quand elle tombe dans cette petite banque est si agréable à entendre.)
- Acheter ma provision de timbres ou de gomme.
- Prendre un rendez-vous avec mon médecin pour lui parler de ma médication et de mes efforts pour arrêter de fumer.
- Autres



D'après « Vers une vie sans fumer : une ressource pour les personnes qui œuvrent auprès des femmes », Association canadienne de santé publique, 2006.