

Conseils pratiques pour réduire la consommation de tabac

- ✧ Tiens un journal qui indique quand tu fumes et pourquoi. Élimine ensuite une cigarette à la fois, en commençant par la moins importante jusqu'à la plus importante.
- ✧ Fixe-toi un nombre maximum de cigarettes par jour. Ne mets que ce nombre dans ton paquet le matin.
- ✧ Attends une demi-heure avant de fumer ta première cigarette de la journée.
- ✧ Chaque fois que tu as envie d'une cigarette, attends 15 minutes. Pour t'aider à patienter, prends une ou deux grandes respirations ou mâchouille un cure-dents.
- ✧ Ne fume que la moitié de chaque cigarette.
- ✧ Place ton paquet à un endroit difficile d'accès, comme l'armoire au-dessus du réfrigérateur ou dans une garde-robe.
- ✧ Enveloppe ton paquet de cigarettes et entoure-le d'un élastique ou d'une ficelle. Chaque fois que tu le déballeras, tu te rappelleras que tu essaies de ne plus fumer.
- ✧ Lorsque tu allumes une cigarette, arrête de faire tout ce que tu es en train de faire. Réfléchis au fait que tu es en train de fumer.
- ✧ Entraîne-toi pour le jour d'adieu au tabac. Ne fume pas pendant 24 heures.
- ✧ Évite les situations dans lesquelles tu as l'habitude de fumer et prévois des activités sans fumer. Par exemple, passe du temps avec tes enfants sans fumer.
- ✧ Brosse-toi les dents souvent, surtout lorsque l'envie de fumer te prend.
- ✧ Garde sous la main des bâtonnets de céleri et de carotte, de la gomme sans sucre et des cure-dents.
- ✧ Bois beaucoup d'eau (entre 6 et 8 verres par jour).
- ✧ N'achète qu'un paquet de cigarettes à la fois.
- ✧ Si tu roules tes propres cigarettes, n'en roule qu'une à la fois.
- ✧ Change de marque de cigarette chaque fois que tu achètes un nouveau paquet.

Exercices de respiration

Instructions générales pour tous les exercices de respiration

- ✧ Vas-y doucement. Ne force pas.
- ✧ Après avoir mangé, attends au moins une heure avant de faire des exercices de respiration.
- ✧ Assois-toi dans une position confortable et garde le dos droit. (Certains des exercices peuvent aussi se faire en position couchée.)
- ✧ Fais tes exercices pendant environ 10 minutes à la fois, jusqu'à trois fois par jour.
- ✧ Si tu veux, tu peux faire jouer de la musique douce pendant que tu fais tes exercices de respiration.
- ✧ N'essaie pas de faire tous ces exercices pendant une même séance.

La respiration profonde

- ✧ Ferme les yeux si tu veux.
- ✧ Inspire profondément par le nez et retiens ta respiration en comptant jusqu'à cinq.
- ✧ Pousse ton ventre vers l'extérieur en même temps. Cela permet à l'air de descendre plus profondément dans tes poumons, là où la fumée allait auparavant. Expire lentement par la bouche en comptant jusqu'à sept.
- ✧ Recommence cet exercice trois fois et prends conscience de la détente qui remplace le stress.



(Adapté de renseignements provenant du site www.VivezSansFumee.ca de Santé Canada)

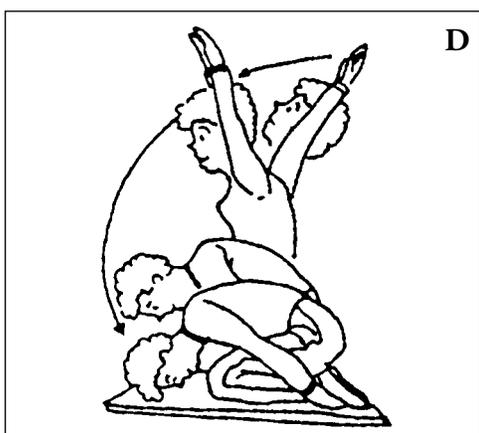
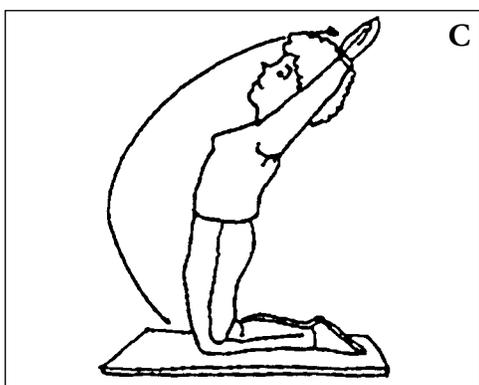
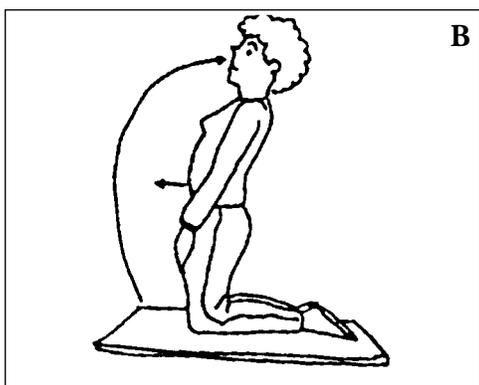
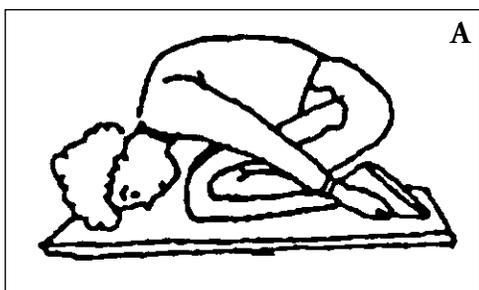
La respiration complète

Donnez l'explication suivante aux participantes.

- ✧ La respiration complète est une forme de respiration profonde qui amène l'air plus profondément dans vos poumons et plus d'oxygène dans votre sang. En vous exerçant régulièrement, vous serez capables d'utiliser la respiration complète chaque fois que vous voulez vous détendre et vous donner de l'énergie. Pour faire une respiration complète, vous allez utiliser un muscle qui s'appelle le diaphragme. Le diaphragme se trouve sous vos poumons. Lorsque vous inspirez, vous faites baisser votre diaphragme et vous aidez l'air à pénétrer jusqu'au fond de vos poumons. Lorsque vous expirez, vous relâchez le diaphragme et il pousse l'air en dehors de vos poumons.
- ✧ Étendez-vous sur le dos sur un matelas ou un tapis et mettez une main au centre de votre poitrine et l'autre sur le bas de vos côtes, là où votre ventre commence. Inspirez lentement et profondément par le nez. Poussez votre ventre vers l'extérieur pour remplir le bas de vos poumons.
- ✧ Inspirez encore plus et remplissez le haut de vos poumons. Retenez votre souffle pendant quelques secondes. Expirez lentement jusqu'à ce que vos poumons soient vides. Répétez cet exercice quatre ou cinq fois. Réfléchissez quelques instants à ce que vous avez ressenti et discutez-en.

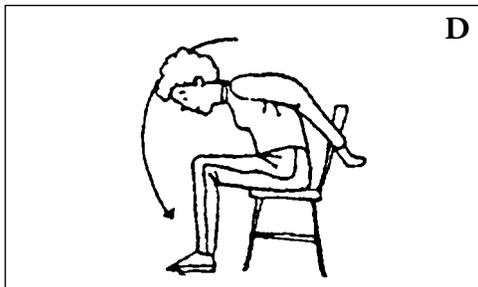
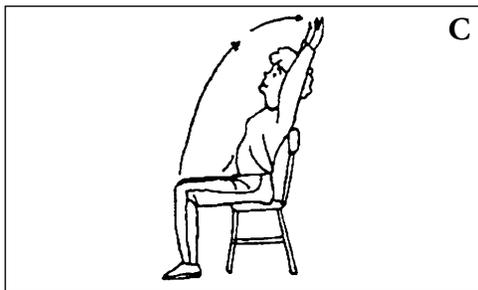
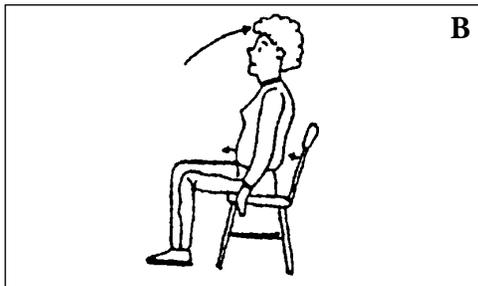
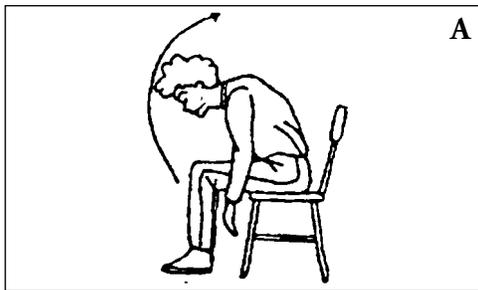
Respiration complète modifiée en position agenouillée

Suivez les diagrammes A à D



Respiration complète en position assise

Suivez les diagrammes A à E



Relaxation par la respiration

Bienfaits : donne de l'énergie ou détend et calme l'esprit par la concentration sur la respiration.

Remarque : Cet exercice peut précéder un exercice de visualisation ou peut servir d'exercice de relaxation.

Lisez ce qui suit à haute voix au groupe :

- ✧ Assoyez-vous à un endroit où vous serez confortable. Gardez le dos droit, mais sans forcer. Fermez les yeux si vous voulez.
- ✧ Pensez à des moments où vous vous êtes senties calmes et en paix. Pensez à une occasion où vous êtes allées vous promener tranquillement et sans vous presser le long d'une rivière ou dans un parc.
- ✧ Concentrez-vous sur votre respiration. Respirez lentement et profondément. En inspirant, amenez l'énergie et la paix en vous; en expirant, laissez votre tension et vos inquiétudes s'échapper. Inspirez et expirez lentement plusieurs fois.
- ✧ Nous allons maintenant inspirer la détente et expirer les inquiétudes et la tension de notre corps. Nous allons ainsi nous détendre complètement.
- ✧ Inspirez et sentez l'énergie se rendre à vos pieds. Expirez et sentez vos chevilles se détendre.
- ✧ Inspirez et sentez l'énergie se rendre à vos cuisses. Expirez et sentez vos cuisses se détendre complètement.
- ✧ Inspirez et sentez l'énergie se rendre à vos fesses. Expirez et sentez vos fesses se détendre.
- ✧ Inspirez et sentez l'énergie se rendre à votre ventre. Expirez et sentez votre ventre se détendre.
- ✧ Inspirez et sentez l'énergie se rendre à votre dos. Expirez et sentez votre dos se détendre.
- ✧ Inspirez et sentez l'énergie se rendre à votre poitrine. Expirez et sentez votre poitrine se détendre complètement.
- ✧ Inspirez et sentez l'énergie se rendre à vos épaules. Expirez et sentez vos épaules se détendre.
- ✧ Inspirez et sentez l'énergie se rendre à vos bras. Expirez et sentez vos bras se détendre.
- ✧ Inspirez et sentez l'énergie se rendre à vos avant-bras et à vos coudes. Expirez et sentez vos avant-bras et vos coudes se détendre.
- ✧ Inspirez et sentez l'énergie se rendre à vos poignets et à vos paumes. Expirez et sentez vos poignets et vos paumes se détendre.
- ✧ Inspirez et sentez l'énergie se rendre à vos doigts. Expirez et sentez vos doigts se détendre.
- ✧ Inspirez et sentez l'énergie se rendre à votre nuque. Expirez et sentez votre nuque se détendre.
- ✧ Inspirez et sentez l'énergie se rendre à l'arrière de votre tête et à vos oreilles. Expirez et sentez votre tête et à vos oreilles se détendre.
- ✧ Inspirez et sentez l'énergie se rendre au dessus de votre tête. Expirez et sentez le dessus de votre tête se détendre.

- ✧ Inspirez et sentez l'énergie se rendre à votre front. Expirez et sentez votre front se détendre.
- ✧ Inspirez et sentez l'énergie se rendre à vos yeux et à votre visage. Expirez et sentez vos yeux et votre visage se détendre.
- ✧ Inspirez et sentez l'énergie se rendre à vos mâchoires. Expirez et sentez vos mâchoires se détendre.
- ✧ Inspirez et sentez l'énergie se rendre à votre menton. Expirez et sentez votre menton se détendre.
- ✧ Inspirez et sentez l'énergie se rendre à votre gorge. Expirez et sentez votre gorge se détendre.

Vous pouvez maintenant faire un exercice de visualisation ou lire ce qui suit à haute voix au groupe.

Restez dans cet état de relaxation aussi longtemps que vous voulez. Lorsque vous vous sentirez à l'aise et prête, revenez lentement vous asseoir avec le groupe.

La respiration en pendule

Bienfaits : calme l'esprit.

Lisez ce qui suit à haute voix au groupe :

- ✧ Assoyez-vous confortablement, les yeux fermés. En vous concentrant, prenez de grandes respirations lentes et régulières. Respirez de plus en plus légèrement de manière à aspirer de moins en moins d'air à chaque respiration. Continuez de ralentir le rythme de votre respiration. Vous finirez par remarquer que vos poumons bougent à peine, comme si vous arrêtiez de respirer entre l'inspiration et l'expiration. Enfin, arrêtez le mouvement de vos poumons. Retenez votre souffle jusqu'à ce que votre corps vous dise de recommencer à respirer. Après l'exercice, restez assises pendant quelques minutes, les yeux fermés, et concentrez-vous sur votre respiration normale.

Remarque : Vous pouvez faire cet exercice plusieurs fois pendant une même séance et n'importe quand pendant la journée.

La respiration purificatrice de l'esprit

Bienfaits : calme l'esprit, surtout lorsqu'il est très actif, éparpillé ou inquiet.

Lisez ce qui suit à haute voix au groupe :

- ✧ Assoyez-vous confortablement, les yeux fermés.
- ✧ Prenez lentement de grandes respirations. Expirez complètement par le nez et retenez votre souffle aussi longtemps que vous pouvez, pendant environ une minute, mais sans forcer.
- ✧ Lorsque vous en ressentirez le besoin, prenez une grande respiration. Attendez deux ou trois secondes en prenant quelques respirations normales.
- ✧ Recommencez. Une fois que vous aurez fini, restez assises pendant quelques minutes, les yeux fermés, et concentrez-vous sur votre respiration normale.

Remarque : Cet exercice est très facile et les participantes peuvent le faire aussi souvent qu'elles le veulent pendant la journée.

L'abeille

Bienfaits : réduit la nervosité et calme l'esprit.

Lisez ce qui suit à haute voix au groupe :

- ✧ Prenez une grande inspiration par le nez. Expirez en imitant le bourdonnement d'une abeille.

Demandez aux participantes de recommencer cet exercice pendant deux ou trois minutes.

(Adapté de Science and Breath, par S. Rama, R. Ballentine et A. Hymes)

Respirer avec chaque cellule

Bienfaits : aide à relaxer toutes les parties du corps.

Lisez ce qui suit à haute voix au groupe.

Partie 1

Assoyez-vous confortablement, sans croiser les bras et les jambes. Détendez-vous complètement, en laissant le plancher ou la chaise supporter tout votre poids. Fermez les yeux si vous voulez. Concentrez-vous sur votre nez et imaginez à quoi ressemble l'air qui y entre. Suivez l'air pendant qu'il descend dans vos poumons. Observez-le qui tourbillonne et qui remonte et sort de votre corps. Pendant que l'air sort de vos poumons, dites-vous qu'il emporte avec lui la tension, la douleur et la maladie.

Demandez aux participantes de faire cet exercice pendant une ou deux minutes.

Partie 2

Concentrez-vous sur le milieu de votre ventre. Imaginez qu'il y a là un tout petit trou par lequel vous respirez. Imaginez l'oxygène qui entre par cette ouverture, qui tourbillonne dans votre ventre, le bas de votre dos et vos parties génitales, puis qui ressort par l'ouverture. Dites-vous que l'air qui s'échappe emporte avec lui la tension et la douleur.

Demandez aux participantes de faire cet exercice pendant une ou deux minutes.

Partie 3

Concentrez-vous sur un point au milieu de votre poitrine, près du cœur. Imaginez qu'il y a là une petite ouverture. Lorsque vous inspirez, imaginez que l'air entre par cette ouverture et circule dans votre poitrine et le haut de votre corps, jusqu'au cœur. Regardez l'air tourbillonner et emporter la tension avec lui en sortant du corps.

Demandez aux participantes de faire cet exercice pendant une ou deux minutes.

Partie 4

Concentrez-vous sur le milieu de votre front. Imaginez que l'air y pénètre et en sort, en relâchant tous les muscles de votre visage et en libérant votre esprit de toutes les pensées négatives qui l'encombrent.

Demandez aux participantes de faire cet exercice pendant une ou deux minutes.

Partie 5

Recommencez cet exercice pour d'autres parties du corps, surtout celles qui sont malades ou qui causent de la douleur. Par exemple, respirez par les paumes des mains, le bout de vos gros orteils, l'arrière du genou, la base de votre dos, etc.

Demandez aux participantes de faire cet exercice pendant une ou deux minutes.

Pour terminer :

- ✧ Respirez naturellement.
- ✧ Commencez à vous étirer.
- ✧ Ouvrez lentement les yeux.

Le sifflement

Avantages : Cette technique permet de se débarrasser de grandes quantités d'air pollué et d'accélérer le processus de guérison.

Lisez ce qui suit à haute voix :

Prenez une grande inspiration. Ramenez les côtés de votre langue vers vos dents du haut pour former un canal par lequel l'air peut passer. Expirez longuement en faisant un sifflement continu, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'air dans vos poumons. Pour éviter que votre poitrine baisse, soufflez l'air droit devant vous et non pas vers le bas. Fermez les yeux et imaginez que la vieille fumée sale s'échappe de vos poumons. Prenez une autre grande respiration et imaginez que de l'air propre et frais entre dans vos poumons et les nettoie. Répétez cet exercice cinq fois. Ensuite, prenez quelques instants pour constater comment vous vous sentez.

Exercice de visualisation sur l'air frais

Lisez l'exercice de visualisation suivant à haute voix :

- ✧ Assoyez-vous confortablement et fermez les yeux si vous voulez. Concentrez-vous sur votre respiration; respirez lentement et profondément. Concentrez-vous sur l'air frais que vous inspirez. Quand vous inspirez, l'air passe par votre nez et descend dans vos poumons. Dans vos poumons, l'oxygène de l'air pénètre dans votre sang. Le sang transporte l'oxygène vers toutes les parties de votre corps. Imaginez à quoi ressemblent l'air frais et l'oxygène.
- ✧ Votre corps utilise l'oxygène pour produire de l'énergie. Cette énergie vous tient au chaud, vous permet de bouger vos muscles, envoie des messages à votre cerveau et vous garde en santé.
- ✧ Une fois que l'énergie a été utilisée, l'organisme se débarrasse du gaz carbonique et des autres déchets qui restent en les déversant dans le sang. Le sang transporte ces déchets jusqu'à vos poumons pour que vous puissiez les expirer et vous en débarrasser. Prenez une grande inspiration et expirez lentement. Visualisez l'effet purifiant que la respiration a sur votre corps. (Pause.) Souvenez-vous que vous prenez soin de vous-même en purifiant votre corps chaque fois que vous respirez lentement et profondément de l'air frais.
- ✧ Si vous avez fermé les yeux, ouvrez-les lentement, étirez-vous et regardez autour de vous.

L'équilibre par la respiration

But : donner aux participantes l'occasion de se détendre, d'augmenter leur énergie et de prendre du temps pour elles-mêmes.

Lisez l'exercice suivant à haute voix.

- ✧ Commencez par expirer complètement par les deux narines. Pressez la narine droite avec le pouce pour la boucher complètement, puis inspirez lentement et sans effort par la narine gauche seulement. Retenez votre souffle pendant quelques secondes pendant que vous bloquez votre narine gauche avec votre doigt. Ensuite, expirez lentement par la narine droite, en continuant de bloquer la narine gauche. Retenez votre souffle pendant quelques secondes. Inspirez maintenant par la narine droite, retenez votre souffle et expirez par la narine gauche pendant que vous pressez la narine droite. Retenez votre souffle, inspirez par la narine gauche, etc. Recommencez le cycle cinq à huit fois, puis arrêtez. Respirez normalement par les deux narines.

Remarque : Les participantes se sentiront mieux en faisant chaque jour cet exercice pendant de courtes périodes.

Pause-détente

- ✧ Tenez-vous droite, les pieds légèrement écartés et les mains le long du corps. Levez les bras au-dessus de la tête, sans les plier, jusqu'à ce que le dos des doigts se touche.
- ✧ Penchez la tête vers l'arrière et inspirez profondément pour gonfler vos poumons. Étirez tout votre corps et essayez de toucher le plafond. Baissez les bras et la tête en expirant; croisez les bras devant vous pour former un X et regardez le sol. Recommencez quatre fois.

Comment contrôler les systèmes de votre corps

Lisez lentement l'exercice de visualisation suivant, en faisant une pause entre chaque paragraphe.

Maintenant,

- ✧ Arrêtez-vous.
- ✧ Prenez votre pouls.
- ✧ Vous pouvez le prendre sur le poignet ou dans le cou, à environ trois pouces en dessous de l'oreille.
- ✧ Prenez votre pouls avec les doigts pendant environ 15 secondes.
- ✧ Comptez les battements. Multipliez par quatre.
- ✧ Rappelez-vous du total.
- ✧ Couchez-vous sur le dos
- ✧ Respirez pour vous détendre pendant trois minutes.
- ✧ Libérez-vous l'esprit.
- ✧ Laissez vos pensées sortir de votre corps avec chaque respiration. Ne pensez qu'à votre respiration.
- ✧ Pensez à quel point il est merveilleux de laisser chaque respiration rafraîchir et fortifier votre corps.
- ✧ Prenez à nouveau votre pouls.
- ✧ Vous verrez qu'il a baissé d'au moins 20 %, peut-être plus.
- ✧ Vous pouvez ralentir votre corps en respirant pour vous détendre. Votre pouls, votre cœur, votre circulation et votre tension artérielle ralentissent.
- ✧ Comme tous les systèmes, votre corps durera plus longtemps s'il fonctionne plus lentement.
- ✧ Par la respiration, vous pouvez revenir à l'époque où vous étiez un bébé.
- ✧ Vous pouvez dormir comme un bébé, digérer votre nourriture comme un bébé et rire spontanément comme un bébé. Et vous pouvez demeurer ainsi pendant très, très longtemps.

La méditation

La méditation aide à apaiser l'esprit pour que tu puisses penser calmement tout au long de la journée. Le but n'est pas d'arriver à se détendre immédiatement, mais de devenir plus calme. La méditation te permet de contrôler tes pensées en t'obligeant à te concentrer sur le moment présent et à observer tes mécanismes de pensée. Pour que la méditation fonctionne vraiment, tu dois t'y exercer régulièrement.

Au début, médite pendant 10 à 15 minutes une ou deux fois par jour. Augmente petit à petit le temps que tu y consacres à 20 minutes, pas plus de deux fois par jour. Évite de méditer juste avant d'aller au lit; sinon, tu seras trop pleine d'énergie pour dormir.

Il y a plusieurs techniques de méditation. Fais de la recherche à la bibliothèque si cela t'intéresse d'apprendre des méthodes autres que celle qui suit.



- ✧ Choisis une pièce tranquille où personne ne te dérangera.
- ✧ Prends le temps de te détendre; n'essaie pas de commencer tout de suite à méditer.
- ✧ Une fois que tu seras complètement détendue et que tu respireras lentement et régulièrement, ferme les yeux. Répète lentement un mot qui a un son agréable (un mantra) dans ton esprit en inspirant et en expirant. Reste dans cet état pendant 10 à 20 minutes.
- ✧ Pour sortir de ta méditation : commence à dire ton mot à haute voix, délibérément et lentement. Concentre-toi sur ta respiration. Deviens consciente de ton corps et de ta position. Ouvre les yeux et regarde autour de la pièce. Après une minute ou deux, lève-toi et étire-toi.

En t'exerçant, tu finiras par arriver à un point où tu te sentiras séparée de ton corps et de ton environnement physique pendant que tu médites. Tu ne seras plus consciente du monde qui t'entoure; tu seras en communication avec ton moi intérieur, profondément détendue et remplie d'énergie.

(Adapté de renseignements provenant du site ww2.heartandstroke.ca de la Fondation des maladies du cœur du Canada)

« Je suis détendue » – Un exercice simple de méditation et de relaxation

Lisez ce qui suit à haute voix:

- ✧ Asseyez-vous confortablement et restez silencieuse. Dites-vous que vous consacrerez les cinq prochaines minutes à retrouver votre équilibre, à guérir et à vous détendre. Détendez votre corps en laissant la chaise supporter tout votre poids.
- ✧ Fermez les yeux si vous le voulez.
- ✧ En inspirant, dites-vous « Je suis... ».
- ✧ En expirant, dites « ... détendue ».
- ✧ Continuez à respirer normalement, sans changer votre rythme. Ne faites qu'observer votre respiration et continuez à répéter « Je suis » en inspirant et « détendue » en expirant.
- ✧ Si vous perdez votre concentration, ramenez votre attention à votre respiration ou à l'énoncé « Je suis détendue ».
- ✧ (Gardez le silence pendant quelques minutes.)
- ✧ Arrêtez de dire la phrase et étirez lentement les mains et les pieds, les bras et les jambes, puis l'ensemble de votre corps.
- ✧ Ouvrez lentement les yeux quand vous vous sentirez prête.

Fiche de suivi

Instructions:

1. Imprime la fiche.
2. Découpe-la et emporte-la avec toi.
3. Indique chaque cigarette que tu fumes pendant les prochains jours.
4. Imprime les questions et réponds-y.

B : Si tu étais de bonne humeur ou heureuse avant de fumer

M : Si tu étais de mauvaise humeur, en colère ou triste avant de fumer

? : Si tu n'es pas certaine comment tu te sentais avant de fumer

Sur une échelle de 1 à 5, indique à quel point tu avais besoin de cette cigarette

1= J'aurais pu m'en passer

5= J'avais vraiment besoin de cette cigarette

Cigarette n°	Heure	Lieu	Qui? Quoi?	Humeur (B/M/?)	Besoin (1-5)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

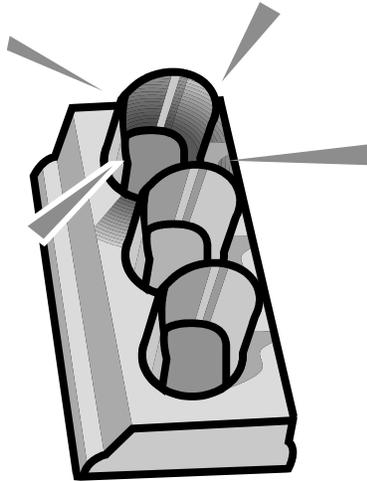
Fiche de suivi

Après avoir rempli la fiche de suivi, réponds à ces questions. Elles t'aideront à comprendre ce que tu dois savoir pour préparer ton plan pour arrêter de fumer.

Questions sur tes habitudes	Réponses
Combien de cigarettes fumes-tu chaque jour?	
Habituellement, quand fumes-tu ta première cigarette de la journée?	
À quel moment de la journée fumes-tu le plus?	
Où est-ce que tu fumes d'habitude? Est-ce que ça varie?	
Fumes-tu seule ou avec d'autres?	
Quelle est ton humeur quand tu fumes?	
Es-tu consciente de ton habitude quand tu fumes?	
Qu'est-ce que tu fais quand tu fumes? Qu'est-ce qui se passe quand tu fumes?	
Est-ce qu'il y a des cigarettes que tu ressens plus le besoin de fumer que d'autres? Lesquelles?	
Est-ce que tu fumes même quand tu n'en a pas ou presque pas envie? Dans ces cas, est-ce que tu fumes juste par habitude?	
Remarques-tu des tendances quant aux moments où tu fumes, aux raisons que tu fumes et aux personnes avec lesquelles tu fumes?	
Comment te sens-tu quand tu fumes chaque cigarette?	
Comment te sens-tu après avoir fumé chaque cigarette?	
Autres observations:	

Adapté du Programme Sur la voie de la réussite, Santé Canada

Rouge, jaune, vert pour maîtriser la colère



Imagine que ta colère est un feu de circulation :

Le feu rouge représente une **grande** colère : arrête immédiatement!

Essaie un des trucs suivants :

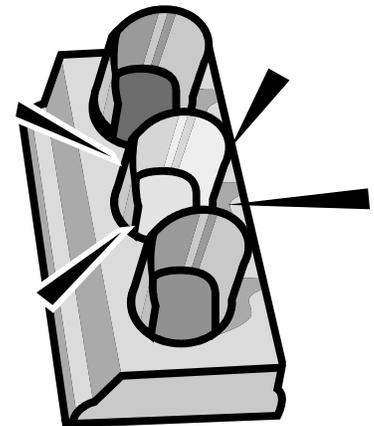
- ✧ Fais une pause.
- ✧ Prends une grande respiration.
- ✧ Éloigne-toi de la situation.
- ✧ Écris ce que tu ressens dans un journal.

Le feu jaune représente une colère **moyenne** : pense avant de parler!

- ✧ Organise tes pensées. Pose-toi les questions suivantes :
- ✧ Pourquoi est-ce que l'autre personne a agi comme ça envers moi?
- ✧ Est-ce que l'autre personne a besoin de quelque chose dont je ne suis pas au courant?

Pose-toi les questions suivantes :

- ✧ Qu'est-ce que je ressens?
- ✧ Pourquoi est-ce que je me sens comme ça?
- ✧ Qu'est-ce qui me met en colère?

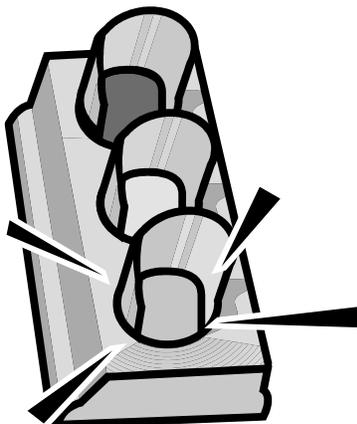


Avant de parler à la personne contre laquelle tu es en colère, pense à quelques moyens de ne pas te mettre en colère.

Dis-lui ce que tu ressens et ce dont tu as besoin d'une manière positive.

N'oublie pas de suivre ces conseils :

- ✧ Écoute la version des faits de l'autre personne.
- ✧ Ne parle que de la situation actuelle. Ne ramène pas d'anciennes disputes sur le tapis.
- ✧ Explique comment tu te sens sans jeter le blâme sur l'autre personne. Essaie de rester calme et de contrôler ta voix.



Le feu vert indique que tu es prête à parler de ce qui s'est passé, mais il faut encore que tu fasses attention pour ne pas te mettre en colère.

Lorsque tu en es au feu vert :

- ✧ Tu as reconnu qu'il y a un problème.
- ✧ Tu as compris la cause du problème.
- ✧ Tu sais ce dont la personne qui est fâchée a besoin.
- ✧ Tu sais ce qu'il faut faire pour éviter que cela se reproduise dans l'avenir.

(Adapté de renseignements provenant du site COMMIT To a Healthier Brant)

Modèle de gestion du stress

1. Situation stressante

- ◇ Dispute avec ton conjoint
- ◇ Le propriétaire ne veut pas réparer la plomberie
- ◇ Ta fille a eu de mauvaises notes à l'école

2. Monologue intérieur

- « Je n'ai jamais raison. »
- « Personne ne se préoccupe de moi. »
- « Elle ne fait pas vraiment son possible. »

Réaction physique

- ◇ Tension dans les épaules
- ◇ Noud dans l'estomac
- ◇ Mal de tête



Tu peux changer ta réaction au stress de quatre façons :

- ◇ Change la situation.
- ◇ Change ton monologue intérieur.
- ◇ Change la façon dont ton corps réagit.
- ◇ Renforce ta capacité de faire face au stress.

Renforce ta capacité de faire face au stress en évitant de malmener ton corps et tes émotions :

- ◇ Prends bien soin de ton corps.
- ◇ Mange bien et à des heures régulières.
- ◇ Fais régulièrement de l'exercice pour te défouler.
- ◇ Réduis ta consommation de caféine, d'alcool et d'autres drogues.

Trouve du temps pour toi chaque jour.

- ◇ Même si tu ne peux prendre qu'une ou deux pauses de cinq minutes par jour, profite-en au maximum.

Demande de l'aide lorsque tu as un problème.

- ◇ Parle de tes problèmes à une amie ou à une conseillère.
- ◇ Inscris-toi à un groupe de soutien pour parler de tes problèmes à d'autres femmes qui se trouvent dans la même situation.

Ne sois pas trop exigeante envers toi-même.

- ◇ Donne-toi le temps de t'adapter au changement.
- ◇ N'oublie pas qu'après tout, tu n'es qu'un être humain.

Application du modèle de gestion du stress

Si tu as une dispute avec ton conjoint, tu pourrais te dire : « Je n'ai jamais raison » et sentir un noud dans ton estomac. Comment pourrais-tu changer cette réaction au stress?

Change la situation

- ◇ Va-t-en ailleurs pour un certain temps.

Change ton monologue intérieur

- ◇ « Je mérite qu'on m'écoute. »

Change la façon dont ton corps réagit

- ◇ Prends quelques grandes respirations.
- ◇ Va marcher.

Si ton propriétaire ne veut pas réparer la plomberie, tu peux te dire : « Personne ne se préoccupe de moi » et ressentir de la tension dans les épaules. Comment peux-tu changer ta réaction à ce stress?

Change la situation

- ◇ Soumets le problème à l'association des locataires.

Change ton monologue intérieur

- ◇ « Je mérite qu'on règle mes problèmes de plomberie. »

Change la façon dont ton corps réagit

- ◇ Prends quelques grandes respirations.
- ◇ Masse-toi les épaules.

Si ta fille t'a ramené un mauvais bulletin de l'école, tu pourrais te dire : « Elle ne fait tout simplement pas son possible » et avoir mal à la tête. Comment peux-tu changer ta réaction à ce stress?

Change la situation

- ◇ Éloigne-toi des enfants pendant un certain temps.

Change ton monologue intérieur

- ◇ « Marie a connu des périodes difficiles à l'école. J'essaierai d'être plus patiente et compréhensive envers elle. »

Change la façon dont ton corps réagit

- ◇ Prends quelques grandes respirations.

N'oublie pas que si tu prends bien soin de toi, tu renforceras ta capacité de prévenir les effets négatifs du stress sur ton corps.

Comment venir à bout du stress

Personne n'échappe au stress, mais ses causes peuvent être très différentes d'une personne à l'autre. Voici quelques techniques saines pour faire face aux situations stressantes.

Finis ce que tu as à faire

S'il y a des choses que tu devrais être en train de faire mais que tu ne fais pas, cela peut te causer plus de stress que tu crois. Tu te sens probablement nulle parce que tu n'as pas fini ces tâches. Cela peut t'amener à te sentir tendue et découragée. Essaie de finir ce que tu as à faire. N'essaie pas de tout faire en même temps. Commence par une petite chose, fixe-toi un horaire et travaille à un rythme avec lequel tu te sens à l'aise.

Pardonne-toi

Tout le monde fait des choses qu'il regrette. Par exemple, tu as peut-être dit quelque chose à une amie ou à une voisine pendant que tu étais fâchée. Maintenant, tu le regrettes, et chaque fois que tu y penses, ton niveau de stress augmente et tu te sens frustrée et remplie de regrets. Parle à cette personne, explique-lui comment tu te sentais et excuse-toi.

Discute des problèmes

Beaucoup de femmes n'aiment pas les conflits. Elles ne veulent pas demander des explications aux personnes qui leur font de la peine ou qui les mettent en colère ou mal à l'aise. Elles n'aiment pas parler de situations difficiles et qui les mettent mal à l'aise. Pourtant, il arrive que la seule façon de faire face à une situation, c'est d'en parler ouvertement. L'autre personne pourrait ne pas se rendre compte qu'il y a un problème ou pourrait elle aussi se sentir mal à l'aise, et la seule façon de le savoir, c'est de le demander.

S'il y a un aspect de ta vie qui te cause du stress, fais les efforts qu'il faut pour trouver une solution. Si tu ne sais pas d'où vient le problème, essaie de le découvrir. Ce n'est qu'en faisant face au stress que tu peux en venir à bout.

(Adapté de renseignements provenant du University of Michigan Faculty and Staff Assistance Program.)

Comment se débarrasser de son anxiété sans exploser

Règle la question qui te préoccupe

Est-ce que quelque chose te stresse? Est-ce qu'il y a une situation qui t'inquiète tellement que tu y penses tout le temps? Heureusement, il y a quelques trucs qui peuvent t'aider à te débarrasser de ces préoccupations.

Le pire scénario

Imagine la pire situation ou le pire résultat possible. Qu'est-ce que tu ferais si cela se produisait vraiment? Dans quelle mesure est-il probable que ce qui t'inquiète se passera vraiment? Si tu es prête au pire, tu seras prête à faire face à tout ce qui pourrait arriver. Après y avoir bien pensé, tu découvriras peut-être que tes craintes ne sont pas réalistes. Tu pourrais même bien rire de ton imagination trop active.

Le verre est à demi plein

Au lieu de te remplir l'esprit d'inquiétudes, remplis-le de pensées réjouissantes. Cherche quelque chose de positif chaque jour, même s'il ne s'agit que d'une toute petite chose. Si tu cherches de bonnes choses, tu en trouveras. Dis-toi qu'aujourd'hui, tout ira bien pour toi, et c'est ce qui se passera!

Couche-toi plus tôt

En allant te coucher un peu plus tôt que d'habitude, tu pourras te lever plus tôt. Tu auras ainsi un peu plus de temps le matin pour penser à la journée devant toi. En te préparant pour la journée qui commence, tu te sentiras calme et capable de venir à bout de toutes les situations stressantes qui pourraient se présenter. Arrange-toi pour avoir hâte à ce moment de la journée. Choisis un de tes endroits préférés pour t'asseoir et réfléchir tranquillement.

Apprends à rire

Rire, c'est bon pour la santé. Apprends à utiliser et à reconnaître l'humour tout au long de la journée. Le rire peut t'aider à venir à bout du stress de manière plus efficace. Regarde un vidéo drôle ou raconte une histoire amusante à une amie.

Conseils pratiques pour réduire le stress

- ❖ Si tu es stressée par tout ce que tu as à faire, fais une pause.
- ❖ Termine au moins une tâche par jour. À la fin de chaque journée, prends le temps de te rappeler ce que tu as fait. Encourage-toi.
- ❖ Si tu arrives au point où tu sens que la seule chose qui peut t'aider est de pleurer, alors fais-le!
- ❖? Ne fais qu'une chose à la fois.
- ❖ Si tu sens anxieuse, tendue ou bouleversée, parle-en à quelqu'un.
- ❖ Divise le travail que tu as à faire en petites tâches simples lorsque tu en as trop sur les bras. Termine une tâche à la fois. Félicite-toi chaque fois que tu finis une tâche.
- ❖ Écris les choses que tu as à faire sur un calendrier ou une liste. Raye chaque tâche à mesure que tu la finis.
- ❖ Expose-toi plus souvent à la lumière naturelle.
- ❖ Demande de l'aide lorsque tu ne crois pas pouvoir t'en sortir toute seule.
- ❖ Détends-toi. Trouve un endroit tranquille et fais des exercices de relaxation et de respiration profonde.
- ❖ Sois plus active. L'activité physique aide à réduire le stress.
- ❖ Mange bien. Prends des repas équilibrés et choisis une variété d'aliments. Réduis ta consommation d'alcool et de caféine.



Exercice de sensibilisation à l'alimentation

Ce que j'ai mangé hier

Une journée typique – inclus tous tes repas et toutes tes collations

Pains et céréales (grains entiers) – 5 à 12 portions

Fruits et légumes – 5 à 10 portions

Viande et substituts – 2 à 3 portions

--	--	--

Produits laitiers – 2 à 4 portions

--	--	--	--

Autres aliments

--	--	--	--

Alcool, caféine, eau

--	--	--	--

Vinaigrettes, huiles, beurre

--	--	--	--

Solutions de rechange

--	--	--	--

Mangez bien

10 étapes pour être en meilleure santé

Mesurez-vous vos habitudes alimentaires à la tasse ou à la cuiller à thé d'aliments?

Il est temps d'adopter de nouvelles mesures pour être plus heureuse et en meilleure santé.

La variété accroît le plaisir

Un régime alimentaire sain comprend une grande variété d'aliments – même des desserts alléchants de temps à autre. Mangez les aliments que vous aimez et maintenez l'équilibre, grâce à des choix sains et à des portions raisonnables.

La fibre alimentaire rassasie

Les légumes, les fruits et les produits céréaliers à grains entiers ont une haute teneur en fibres alimentaires, ce qui favorise la sensation de satiété et de satisfaction. Faites le plein en fibres alimentaires à l'heure des repas et des collations.

Faites bonne provision de goûters santé

Vous avez envie de grignoter? Préparez des fruits frais ou des fruits séchés, des légumes crus avec des trempettes à faible teneur en gras, du maïs soufflé sans beurre, une petite poignée de noix ou du yogourt à faible teneur en gras pour remplir le petit creux entre les repas. Ayez toujours avec vous des goûters « prêts à manger », où que vous soyez.

Ajoutez une pincée de créativité

La nourriture peut être une aventure gustative! Essayez une recette d'une autre culture pour ajouter un soupçon d'exotisme à un repas de tous les jours. Essayez une nouvelle recette ou un nouveau livre de recettes santé et expérimentez avec les épices pour ajouter du piquant et donner du zeste à vos repas. Optez pour les aliments qui sont en saison, comme le maïs et les fraises, les citrouilles et les courges. Vos papilles gustatives vous en seront reconnaissantes!

Une petite étape à la fois

Apportez un seul petit changement à vos habitudes cette semaine, tel que consommer un fruit de plus par jour ou commencer votre journée avec un petit déjeuner sain. Chaque petite étape est un pas de plus vers une meilleure santé.

Remplissez le creux

Votre corps sait quand il a besoin d'être nourri. En général, trois repas équilibrés par jour (y compris le petit déjeuner) et des goûters santé suffiront à maintenir votre énergie. Si votre estomac gargouille entre les repas, c'est qu'il est temps de prendre une collation santé – « remplissez le petit creux » entre les repas!

Écoutez les signaux que vous envoie votre corps

Avez-vous vraiment faim? S'est-il écoulé quatre heures depuis votre dernier repas ou goûter? Votre estomac gargouille-t-il? Écoutez votre corps... vous avez peut-être besoin d'une autre forme de nutrition, comme le sommeil, de l'air frais, de l'eau fraîche ou peut-être seulement d'un changement de rythme. Faites confiance à votre instinct.

Le message de 20 minutes

Le message de satiété met 20 minutes pour se rendre de l'estomac au cerveau. Ralentissez et prenez le temps de savourer vos aliments! Délectez-vous de la couleur, de l'arôme, du goût et de la texture de chaque bouchée avant d'en reprendre... cela ne sera peut-être pas nécessaire. Soyez à l'écoute de votre corps.

La santé est une expérience qui dure toute une vie

Ne comptez pas sur une solution miracle pour assurer votre santé à long terme. Si un plan de repas promet des « résultats immédiats » et semble trop beau pour être vrai, c'est sans doute qu'il l'est. Mangez des repas équilibrés et nourrissants. Soyez active. Profitez de la vie.

Repas rapide n'est pas toujours synonyme de repas riche en « lipides »

Lorsque la vie prend un rythme effréné et que vous devez manger sur le pouce, faites des choix sains. Optez pour des mets non frits et à faible teneur en gras, de l'eau fraîche et une salade. Attention aux grosses portions!



Les aliments nourrissent votre corps et vous gardent en bonne santé. Savourez le plaisir de manger et sachez apprécier des repas bien équilibrés.

Mesures Santé

Soyez active • Mangez bien • Soyez vous-même



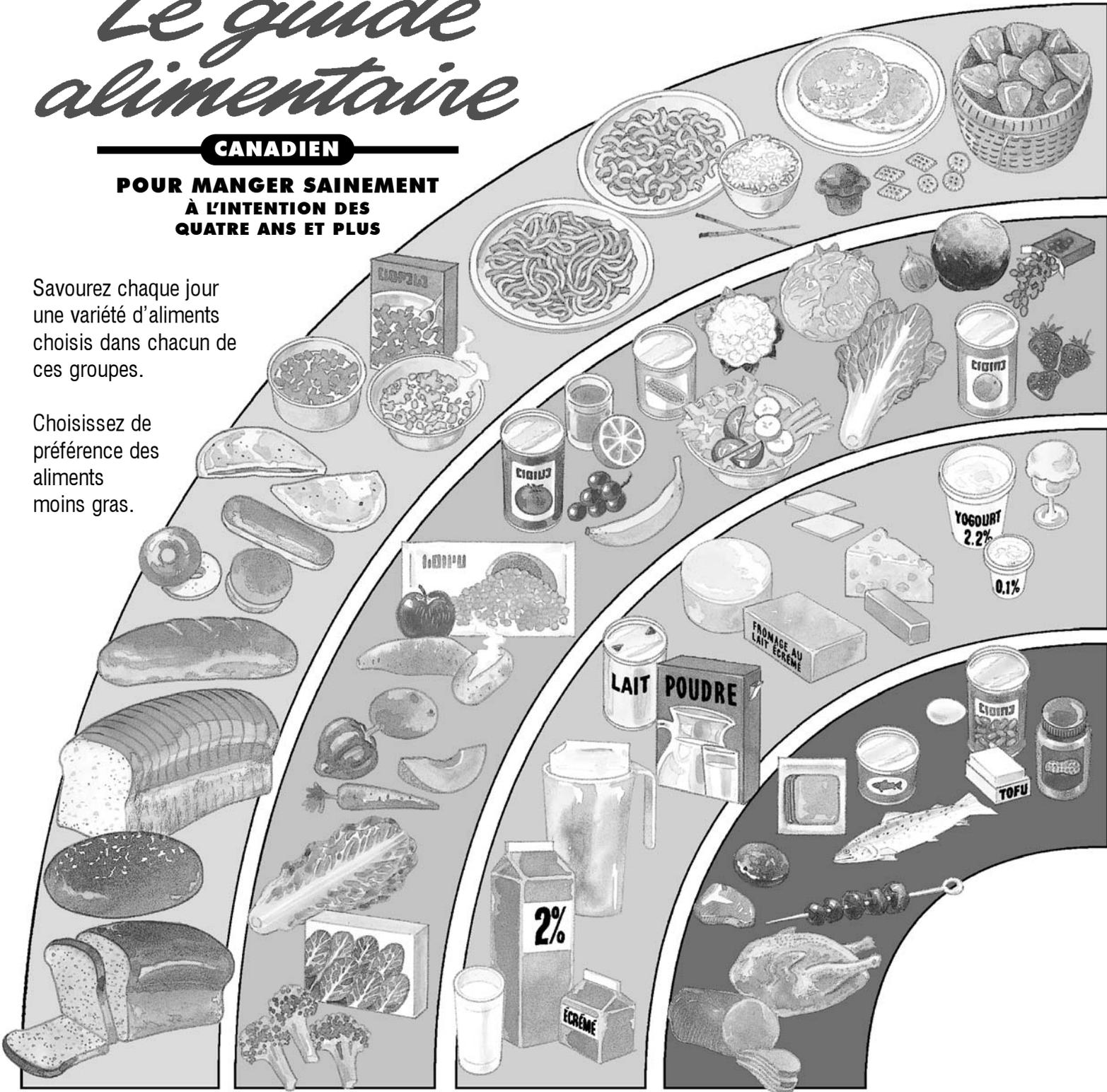
Le guide alimentaire

CANADIEN

**POUR MANGER SAINEMENT
À L'INTENTION DES
QUATRE ANS ET PLUS**

Savourez chaque jour
une variété d'aliments
choisis dans chacun de
ces groupes.

Choisissez de
préférence des
aliments
moins gras.



Produits céréaliers

Choisissez de préférence
des produits à grains
entiers ou enrichis.

Légumes et fruits

Choisissez plus souvent
des légumes vert foncé ou
orange et des fruits orange.

Produits laitiers

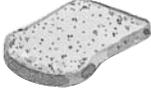
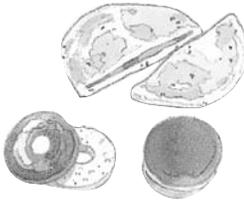
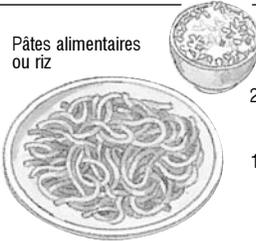
Choisissez de préférence
des produits laitiers moins
gras.

Viandes et substituts

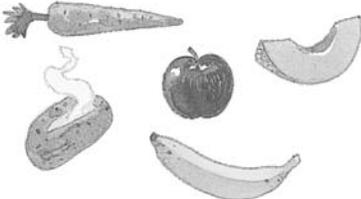
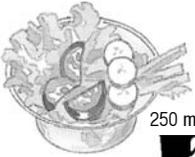
Choisissez de préférence
viandes, volailles et
poissons plus maigres et
légumineuses.



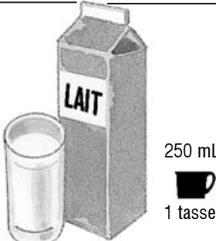
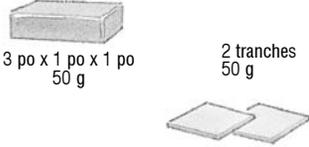
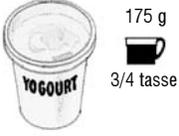
Produits céréaliers
5 à 12
PORTIONS PAR JOUR

1 portion	2 portions
 1 tranche  Céréales prêtes à servir 30 g  Céréales chaudes 175 mL 3/4 tasse	 1 bagel, pain pita ou petit pain  Pâtes alimentaires ou riz 250 mL 1 tasse

Légumes et fruits
5 à 10
PORTIONS PAR JOUR

1 portion	
 1 légume ou fruit de grosseur moyenne	 Légumes ou fruits frais, surgelés ou en conserve 125 mL 1/2 tasse  Salade 250 mL 1 tasse  Jus 125 mL 1/2 tasse

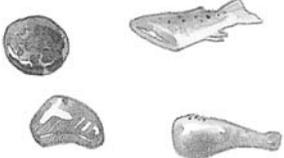
Produits laitiers
PORTIONS PAR JOUR
Enfants (4 à 9 ans) : 2 à 3
Jeunes (10 à 16 ans) : 3 à 4
Adultes : 2 à 4
Femmes enceintes ou allaitant : 3 à 4

1 portion	
 Lait 250 mL 1 tasse	 Fromage 3 po x 1 po x 1 po 50 g 2 tranches 50 g  Yogourt 175 g 3/4 tasse

Autres aliments

D'autres aliments et boissons qui ne font pas partie des quatre groupes peuvent aussi apporter saveur et plaisir. Certains de ces aliments ont une teneur plus élevée en gras ou en énergie. Consommez-les avec modération.

Viandes et substituts
2 à 3
PORTIONS PAR JOUR

1 portion	
 Viandes, volailles ou poissons 50 à 100 g  Poisson 1/3 à 2/3 boîte 50 à 100 g  Haricots 125 à 250 mL 1/3 tasse  TOFU 100 g  Beurre d'arachides 2 c. à table 30 mL  1 à 2 oeufs	

Des quantités différentes pour des personnes différentes

La quantité que vous devez choisir chaque jour dans les quatre groupes alimentaires et parmi les autres aliments varie selon l'âge, la taille, le sexe, le niveau d'activité; elle augmente durant la grossesse et l'allaitement. Le guide alimentaire propose un nombre plus ou moins grand de portions pour chaque groupe d'aliments. Ainsi, les enfants peuvent choisir les quantités les plus petites et les adolescents, les plus grandes. La plupart des gens peuvent choisir entre les deux.



Consultez le *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine* pour vous aider à mettre l'activité physique au programme de votre vie de tous les jours.

Mangez bon, mangez bien. Bougez. Soyez bien dans votre peau. C'est ça la VITALITÉ

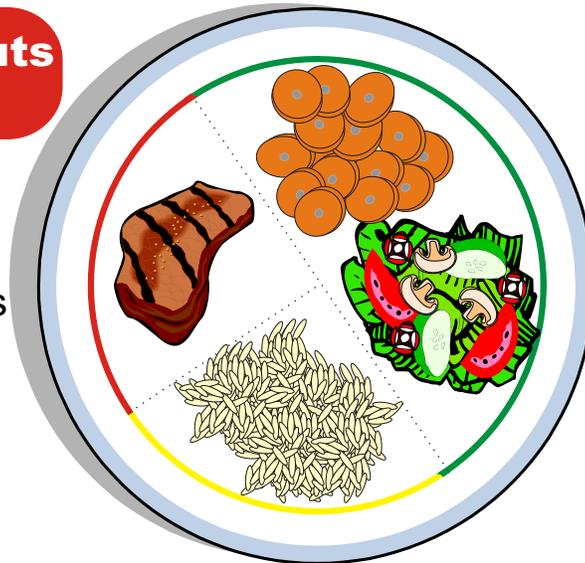
Mettez un arc-en-ciel dans votre assiette

Cette assiette montre comment préparer un repas sain à l'aide du Guide alimentaire canadien pour manger sainement.

Viandes et substituts 1/4 d'assiette

Choisissez ce que vous préférez :

- poisson
- légumineuses (haricots et pois secs, lentilles)
- oeufs
- bœuf haché maigre
- tranches de dinde
- tofu



Légumes 1/2 d'assiette

Choisissez ce que vous préférez :

- salade verte
- carottes tranchées
- patate douce
- autres légumes frais

Produits céréaliers 1/4 d'assiette

Choisissez ce que vous préférez :

- pâtes, riz et grains entiers
- bagel de blé entier
- pain complet ou céréales
- nouilles de riz

Produits laitiers

Choisir parmi ces exemples pour compléter votre repas :

- un verre de lait
- du yogourt
- un pouding à base de lait



Dessert : salade de fruits, gâteau des anges avec fruits frais ou congelés, tranches de melon, yogourt avec granola, mélange montagnard, biscuit à la farine d'avoine, brochette de fruits

Conseils pour améliorer votre repas

- Essayez de consommer des aliments des quatre groupes alimentaires à chaque repas afin d'obtenir les nutriments dont vous avez besoin.
- Utilisez les portions du Guide alimentaire canadien pour manger sainement afin de vous aider à choisir un régime alimentaire sain adapté à vos besoins.
- Mangez divers aliments de chaque groupe, soyez audacieux et essayez quelque chose de nouveau.

Pour de plus amples renseignements, appelez le service de nutrition de la santé publique Ottawa au 613-580-6744, poste 23403.

Pour couper dans le gras...

En suivant ces quelques conseils, tu perdras du poids et tu pourras améliorer tes habitudes alimentaires. Moins de 30 % des calories doivent provenir du gras.

Utilise le gras avec modération quand tu cuisines. Essaie les méthodes de cuisson qui nécessitent peu de gras.

Voici certains types de gras :

◇ beurre	◇ crème sûre
◇ margarine	◇ crème
◇ huiles	◇ vinaigrettes
◇ mayonnaise /« Miracle Whip »	◇ sauce
◇ crème glacée	◇ trempettes

À éviter :

viande frite

poulet avec peau

lait entier

sauce à la crème

soupe à la crème

fromage cottage à la crème

4 tranches de bacon

saucisson de Bologne, salami, simili poulet

ouf frit

morceau de cheddar

frites

yogourt avec fruits au fond

beigne

chips

À essayer :

◇ viande cuite au four après avoir enlevé le gras.

◇ poulet cuit avec des herbes et des épices, après en avoir enlevé la peau et le gras, et servi avec un peu de sauce barbecue.

◇ lait 2 % ou 1 % ou lait écrémé.

◇ sauces préparées avec des herbes et des épices, ou avec du lait 2 %, 1 % ou écrémé, au lieu de la crème.

◇ soupe réduite en purée dans le mélangeur avec du lait 2 % au lieu de crème.

◇ fromage cottage faible en gras (2 % ou moins).

◇ 2 tranches de bacon (qu'on aura posées sur des serviettes de papier après la cuisson pour en absorber le gras) ou bacon de dos.

◇ reste de viande, thon, saumon, bouf, dinde, rôti de bouf (sans gras).

◇ ouf bouilli ou poché.

◇ morceau de fromage mozzarella (fait à partir de lait partiellement écrémé) ou autre fromage contenant 15 % de matières grasses ou moins.

◇ pomme de terre au four, bouillie ou en purée (essayez de faire cuire des tranches de pomme de terre dans le four micro-ondes).

◇ yogourt faible en gras (2 % de matières grasses ou moins), accompagné d'un fruit frais ou d'une salade de fruits.

◇ bagel, biscuits graham, biscuits Social Tea, biscuits Arrowroot, biscuits soda, rôti melba, bâtonnets de pain, muffin maison, etc.

◇ bretzels, maïs soufflé nature.

Pour avoir un poids santé

- ❖ Essaie d'éviter le café et l'alcool pendant une courte période.
- ❖ Si tu veux remplacer le café que tu bois régulièrement, essaie une boisson nutritive, comme du lait ou du jus. Les boissons gazeuses contiennent plus de calories que le lait ou le jus.
- ❖ Bois beaucoup d'eau ou de jus de fruits ou de légumes purs, du lait faible en gras ou de la soupe claire. L'eau est le meilleur choix, car elle ne contient pas de calories. Tu peux réduire ton appétit en prenant un verre d'eau avant chaque repas, au milieu de la matinée, au milieu de l'après-midi et avant de te mettre au lit.
- ❖ Suis un régime « anti-stress ». Pour cela, a) consomme moins de sel, de sucre et de gras; b) prends trois repas ordinaires ou cinq petits repas par jour; et c) suis le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.
- ❖ Prends plus de fibres (céréales à grains entiers, pain, riz, pâtes). Les fibres aident à remplir l'estomac et à calmer l'appétit. Les céréales, les légumineuses (pois, fèves, lentilles), les fruits, les légumes, les noix et les graines en contiennent. (Les noix et les graines renferment plus de gras que les autres aliments.)
- ❖ Attention au gras. Le gras contient deux fois plus de calories qu'une quantité équivalente de protéines ou de sucre.
- ❖ Planifie tes repas. La veille ou le matin, prévois ce que tu mangeras pendant la journée. Cela t'aidera à choisir des aliments de meilleure qualité. Essaie de prendre tes repas et tes collations à la même heure chaque jour. Ton organisme apprendra ainsi à recevoir des aliments à des heures régulières, ce qui mettra fin à l'habitude de trop manger parce que tu t'es trop privée.
- ❖ Rends les repas attrayants. Place les aliments dans l'assiette de la façon la plus attrayante possible. Utilise une petite assiette pour que les portions aient l'air plus grosses.
- ❖ Prends plaisir à manger sainement. Découvre le plaisir de faire de bons choix alimentaires. Essaie différents types de légumes, de fruits et de produits céréaliers (bagels, pain pita, riz). Choisis des aliments à faible teneur en gras et tu te sentiras mieux.

Les gras trans

Quand on mange des aliments contenant des gras saturés ou trans, on fait augmenter les niveaux de ce qu'on appelle le « mauvais » cholestérol dans le sang. En plus, les gras trans font baisser les niveaux de « bon » cholestérol qui nous protège contre les maladies cardiaques.

On trouve de bas niveaux de gras trans naturellement dans certains aliments comme le bœuf et le lait. Toutefois, la plus grande partie des gras trans que nous consommons se trouve dans les margarines, les aliments frits et les pâtisseries préemballées. Ces aliments comprennent les frites, les biscuits, les craquelins, les beignes, les pâtisseries et les muffins.

Tu peux éviter de consommer des gras trans et des gras saturés en évitant de manger des pâtisseries préemballées et des aliments frits. Choisis plutôt des fruits et des légumes, des pains et céréales à grains entiers et de la viande maigre.

Liste de collations santé

- ✧ fruits frais
- ✧ légumes frais (carottes, céleri, concombre, chou-fleur, brocoli, poivrons verts, tomates, etc.)
- ✧ trempette avec peu de calories (essaie le yogourt nature contenant peu de gras, auquel tu auras ajouté des herbes et des épices)
- ✧ branches de céleri avec un peu de beurre d'arachide
- ✧ toast melba
- ✧ maïs soufflé (sans beurre)
- ✧ fromage et craquelins contenant peu de gras
- ✧ menthes (sans sucre)
- ✧ raisins secs, pruneaux, abricots, figes, pêches (attention : les fruits secs contiennent plus de calories que les fruits frais)
- ✧ banane aux noix : cubes de banane d'un pouce recouverts de noix concassées, de céréales ou de beurre d'arachide
- ✧ raisins congelés (lave le raisin et mets-les au congélateur. On dirait une sucette glacée!)
- ✧ muffins (fais-les toi-même en mettant la moitié moins de gras et de sucre; tu verras à peine la différence)
- ✧ yogourt à faible teneur en gras
- ✧ céréales à grains entiers
- ✧ salade de fruits
- ✧ lait frappé aux fruits, fait de lait écrémé et de fruits divers
- ✧ arachides dans l'écaille
- ✧ noix rôties à sec, non salées (en petites quantités) (attention : toutes les noix contiennent beaucoup de gras)
- ✧ graines de tournesol non salées (en petites quantités).



Les femmes et les poids santé

Savais-tu que...

- ✧ Près de la moitié de toutes les Canadiennes essaient actuellement de perdre du poids; 37 % de ces femmes ont déjà un poids santé.
- ✧ Beaucoup de femmes se préoccupent plus de leur poids et de leur apparence que leur état de santé général.
- ✧ En 2001, près du quart des femmes avaient de mauvaises habitudes alimentaires.
- ✧ Presque 40 % des femmes ont un surplus de poids.
- ✧ Les Canadiennes ne sont pas assez actives et suivent des régimes amaigrissants qui ne sont pas bons pour leur santé.
- ✧ Près de 90 % des femmes n'aiment pas leur corps et ne voient *pas* le lien entre leur estime de soi et leur état de santé général.
- ✧ Plus les gens vieillissent, moins ils font de l'exercice, mais mieux ils mangent.
- ✧ À tous les âges, les garçons et les hommes sont plus actifs que les filles et les femmes. Toutefois, les femmes se préoccupent davantage de la nutrition.
- ✧ Notre environnement social, y compris nos antécédents culturels, nos amis et nos familles, ont beaucoup d'influence sur ce que nous mangeons.
- ✧ Les médias et les annonces publicitaires influent aussi sur la façon dont les femmes se voient en ce qui concerne leur poids, leur taille et leur ligne.

Qu'est-ce qu'un poids santé peut faire pour toi?

- ✧ En arrêtant de fumer, en conservant un poids santé, en mangeant bien et en ayant un niveau d'activité physique suffisant, tu peux réduire tes risques d'avoir une maladie cardiaque, un cancer, le diabète et d'autres maladies.
- ✧ **N'oublie pas** que tu es réveillée pendant 15 à 19 heures par jour, mais qu'UNE HEURE d'activité suffit et que tu n'es pas obligée d'être active pendant ces 60 minutes d'affilée. Tu peux être active pendant 10 minutes à la fois et ajouter ces périodes d'activité les unes aux nôtres pour arriver au total quotidien. C'est facile de faire un premier pas et c'est tout ce que ça prend pour commencer.

Quelques causes de la prise de poids et des stratégies suggérées

Problème/raison

Solution/stratégie

Il faut que tu aies quelque chose dans la bouche

Assure-toi d'avoir faim avant de prendre une collation. Si c'est le cas, choisis des aliments contenant peu de calories.

Tu as envie d'aliments riches

Bois beaucoup d'eau pour te remplir l'estomac et mange une plus grande quantité de légumes crus.

Tu as envie de sucreries

Mange des fruits frais et croustillants, des aliments amers, des cornichons et des légumes cuits sucrés (carottes, courge, etc.).

Tu as toujours faim

Mange des aliments nutritifs. Suis le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.

Tu ne perçois pas le goût des aliments que tu manges

Mange des fruits et des légumes frais ainsi que du pain et des céréales à grains entiers. Mange moins de beurre, de sauce et de vinaigrette. Utilise des herbes et des épices pour donner plus de saveur aux aliments.

Tu veux t'offrir des gâteries

Offre-toi des récompenses autres que des aliments.

Tu te sens stressée

Fais des exercices de relaxation (respiration) ou d'étirement; va marcher; bois beaucoup d'eau et prends des collations contenant peu de calories. Prends le temps de bien présenter les aliments. Mange lentement dans une atmosphère calme et détendue.

Les joies de l'activité physique

L'activité physique pratiquée régulièrement est bonne pour l'esprit, le corps et l'âme. Elle te permet :

- ✧ d'avoir du plaisir avec ta famille et tes amis
- ✧ de renforcer ton cœur, tes poumons et tes muscles
- ✧ d'avoir plus d'énergie
- ✧ de réduire le stress
- ✧ de mieux dormir
- ✧ de contrôler ton poids.



Concevoir un programme de conditionnement physique

Voici quelques conseils pour celles qui voudraient créer leur propre programme de conditionnement physique. Différents types d'activité physique procurent différents avantages. Un programme d'exercice régulier devrait comprendre les trois éléments suivants :

Exercices pour augmenter la flexibilité

Des exercices d'étirement lents et répétés pendant un certain temps améliorent la flexibilité et te permettent de bouger sans te faire mal. Tu peux, par exemple, tendre les bras au-dessus de la tête, te pencher vers la gauche et vers la droite et toucher tes orteils (toujours avec les genoux légèrement pliés). Les exercices de yoga sont d'excellents exercices d'étirement. Remarque : Il ne faut jamais sautiller quand on fait des exercices d'étirement.

Exercices pour augmenter la force musculaire et l'endurance

Les exercices simples, la gymnastique, les poids et haltères et certains exercices d'aérobie permettent d'acquérir de la force musculaire et de l'endurance. Tu pourras ainsi mieux accomplir tes tâches quotidiennes et faire plus facilement tes exercices. Les pompes, les tractions à la barre fixe et les redressements assis sont d'excellents exercices pour renforcer les muscles.

Exercice d'aérobie

Les exercices d'aérobie renforcent le cœur et les vaisseaux sanguins qui amèneront ainsi plus d'oxygène à toutes les parties de ton corps. La marche, le jogging, la natation, la bicyclette et la danse sont de bons exemples d'exercices pour augmenter le rythme cardiaque.

En faisant régulièrement des activités physiques, tu seras en meilleure santé et de meilleure humeur.

Conseils pour être active

Être active à la maison

- ✧ Fais-toi un nouvel horaire pour le matin. Commence la journée par une dizaine de minutes d'activité physique à l'intérieur ou à l'extérieur. Quelques exercices d'étirement et une courte promenade à pied le matin valent mieux qu'un café.
- ✧ Va faire une promenade à bicyclette.
- ✧ Remplace ta tondeuse à moteur par une tondeuse manuelle.
- ✧ Stationne la voiture à une dizaine de minutes de marche de ta destination, ou mieux encore, laisse-la à la maison.
- ✧ Si tu habites dans une résidence pour personnes âgées, forme un groupe de marche. Fais un trajet un peu plus long chaque semaine et invite tes amis au passage.
- ✧ Les parents peuvent jouer à la balle ou faire voler un cerf-volant avec leurs enfants.
- ✧ Danse au rythme de ta musique préférée pendant au moins 10 minutes par jour.
- ✧ Fais régulièrement de l'exercice en suivant les émissions de conditionnement physique présentées à la télé.

Activités possibles au travail

- ✧ Fais des pauses-étirement.
- ✧ Prends les escaliers. Imagine que l'ascenseur est en panne.
- ✧ Remplace ta pause-café par une promenade à pied ou à bicyclette.
- ✧ Contracte les muscles de ton ventre ou de ton dos pendant que tu es debout, assis dans ta chaise ou dans l'autobus.
- ✧ Fais une promenade à pied pendant l'heure du dîner.
- ✧ Fais souvent des rotations des épaules et de la tête.

Pour te rendre où tu veux aller

- ✧ Marche, fais de la bicyclette, du patin à roues alignées ou va en fauteuil roulant au travail ou à l'école.
- ✧ Descends de l'autobus deux arrêts plus tôt et fais le reste du trajet à pied.
- ✧ Stationne la voiture à une dizaine de minutes de marche du bureau et fais le reste du trajet à pied.
- ✧ Prends ta bicyclette. Tu économiseras de l'essence tout en protégeant l'environnement et ta santé.
- ✧ Si ton emploi t'amène à passer beaucoup de temps au volant, prévois plusieurs courts arrêts pendant la journée, sors de la voiture et marche pendant une dizaine de minutes ou plus chaque fois que tu en as l'occasion.
- ✧ Engage-toi ou demande à ta famille de s'engager à pratiquer une nouvelle activité à chaque saison : raquette, curling, randonnée pédestre, bicyclette, danse, quilles, pêche, camping, patinage, ski, natation, patin à roues alignées, marche, course, saut à la corde, chat (« tag ») ou jeux de ballon au parc.
- ✧ Inscris-toi à une association ou à un club qui coordonne des événements de vie active.

Autres activités

- ✧ Va bêcher dans le jardin, émonder les arbres, ratisser les feuilles et désherber les plate-bandes.
- ✧ Explore ton quartier et trouve combien de circuits différents de 10 minutes tu peux parcourir à pied, en fauteuil roulant ou à bicyclette.
- ✧ Joue au tennis avec un ami.
- ✧ Forme un groupe de marche avec quelques amis pour faire une promenade chaque jour à la même heure.
- ✧ Inscris-toi à un cours de T'ai Chi ou de yoga ou à d'autres cours au centre communautaire local.
- ✧ Fais de la danse en ligne, de la danse folklorique ou de la danse carrée.

(Source : Unité de l'activité physique de l'Agence de santé publique du Canada)

Soyez active

10 étapes pour être en meilleure santé

Mesurez-vous votre niveau d'activité seulement par la distance parcourue sur le tapis roulant?

Il est temps d'adopter de nouvelles mesures pour être plus heureuse et en meilleure santé.

Chaque effort compte

Allez promener le chien, jouez avec vos enfants, ratissez les feuilles et empruntez l'escalier. Plus vous serez active dans votre vie quotidienne, meilleure sera votre santé. Restez en mouvement. Portez-vous bien. Amusez-vous!

Commencez par de petits changements

Commencez par faire seulement 10 minutes d'activité de plus par jour puis, une fois que vous aurez incorporé cette activité à votre régime de vie, augmentez-en progressivement la durée. Envisagez de faire au moins 30 minutes d'activité par jour, que ce soit 30 minutes à la fois ou trois séances de 10 minutes réparties tout au long de la journée. Soyez active, rien que pour le plaisir. Vous verrez comme votre corps s'en portera mieux.

Fixez-vous des objectifs réalistes

N'oubliez pas que votre objectif ultime est d'être en meilleure santé. Fixez-vous des objectifs d'activité réalisables et vous aurez plus de chances de demeurer active. Optez pour des activités qui accroîtront votre vitalité.

Faites une activité qui vous plaît

Vous n'aimez pas les sports organisés? Qu'à cela ne tienne. Trouvez une activité qui vous plaît – marchez, patinez, jardinez ou dansez aux sons de la musique dans votre salon. Choisissez une activité que vous aimez et vous serez ravie d'être active!

Allez-y avec une amie

Vous pourrez accroître votre niveau d'activité plus facilement si vous le faites avec quelqu'un d'autre. Au lieu de bavarder en prenant le café

avec une amie, allez plutôt faire une promenade à pied avec elle. Allez marcher avec une collègue de travail à midi pour prendre l'air. Essayez de rire un peu et de vous amuser en faisant votre activité.

Faites-en une affaire de famille

Planifiez une activité avec votre famille une fois par semaine. Faites du vélo, du patin ou une promenade dans le parc. Trouvez des occasions de combiner santé et famille pour jouir davantage de la vie. Les moments passés en famille et votre santé sont des biens irremplaçables.

Passez à l'action

Devenez membre de votre centre récréatif local, d'une équipe sportive ou d'un centre de conditionnement physique pour rencontrer des gens et devenir physiquement active. Les activités de groupe sont une source de motivation et de plaisir pour tous.

Sachez apprécier votre corps

Prenez conscience de la façon dont votre corps bouge – commencez la journée en faisant de simples étirements pour vous revigorer et vous aider à démarrer. Appréciez ce dont votre corps est capable et apprenez à en prendre soin. Nourrissez-le régulièrement d'aliments et d'activité pour le garder en bonne santé.

Empruntez le chien d'un voisin

Non seulement vous apprécierez un nouveau genre de compagnie, mais la promenade du matin et du soir avec un chien prolongera votre vie et en améliorera la qualité. Vous bénéficierez tous les deux de l'activité qui est essentielle pour rester en bonne santé!

Songez aux bienfaits que vous en tirerez

La pratique régulière d'une activité physique accroîtra votre niveau d'énergie, réduira votre stress, améliorera votre sommeil, vous aidera à contrôler votre poids, vous protégera contre bon nombre de maladies et... qui plus est... vous vous porterez vraiment bien! Sachez reconnaître ce dont votre corps a besoin pour être vigoureux et en bonne santé.



L'activité physique ajoute une dimension de plus à votre vie... plus d'énergie... plus de plaisir... et des années de plus en meilleure santé.

Mesures Santé

Soyez active • Mangez bien • Soyez vous-même

Dix bonnes raisons d'arrêter de fumer

Ta santé

La raison la plus importante d'arrêter de fumer, c'est pour avoir une meilleure santé. Dès que tu arrêtes de fumer, ton corps commence à guérir.

La respiration

Le tabagisme a un effet sur la respiration. Tu respireras mieux quand tu auras arrêté de fumer.

Apparence

En arrêtant de fumer, tu amélioreras ton apparence en évitant l'apparition des lignes et rides causées par le tabagisme.

Servir de modèle pour les enfants

Tu seras un modèle de comportement positif pour tes propres enfants et pour ceux de tous les autres. Les études démontrent que les enfants dont au moins un parent fume courent plus de risques de commencer eux-mêmes à fumer.

Adieu à la fumée secondaire

En arrêtant de fumer, tu protégeras tes amis et ta famille des dangers que représente la fumée secondaire.

Un meilleur odorat

Lorsque tu auras arrêté de fumer, ton odorat deviendra plus fin et tout sentira meilleur, y compris toi, ta maison et ton auto!

Moins d'endroits où l'on peut fumer

Avec l'adoption de nouvelles lois, il y a moins d'endroits où l'on peut fumer.

Fumer coûte cher

Tu économiseras des centaines ou des milliers de dollars par année si tu arrêtes de fumer. Achète-toi une récompense avec une partie de l'argent que tu économiseras.

Fumer peut causer un incendie

Les cigarettes sont une des principales causes de décès attribuables aux incendies dans les maisons.

Il n'est jamais trop tard

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer. Si tu as déjà essayé d'arrêter, considère cela comme un signe positif et non pas comme un échec. Chaque fois que tu essaies d'arrêter de fumer, tu te rapproches de ton but. Continue d'essayer et ne te décourage pas!

Ajoute tes propres raisons d'arrêter.

Petits conseils à suivre lorsque l'envie de fumer te prend

Conseils

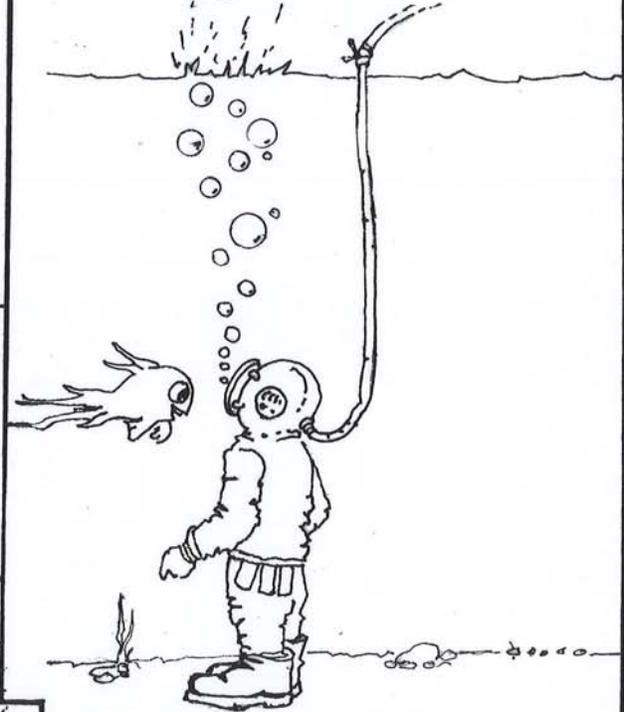
- ✧ Pendant un certain temps, évite les événements sociaux pendant lesquels d'autres personnes fumeront et demande à tes amis de ne pas fumer lorsque tu es là.
- ✧ Rends ta maison, ta voiture et ton milieu de travail sans fumée.
- ✧ Va seulement dans les cafés et les autres lieux publics qui appliquent des politiques antitabac.
- ✧ Évite l'alcool et le café. Choisis plutôt de l'eau ou des jus de fruits.
- ✧ Change ta routine lorsque tu te lèves le matin.
- ✧ Quitte la table dès que tu as fini de manger et brosse-toi les dents.
- ✧ Essaie d'éviter les situations que tu trouves stressantes.
- ✧ Continue de t'imaginer en non-fumeuse.
- ✧ Rappelle à ta famille et à tes amis que tu as arrêté de fumer et que tu as besoin de leur soutien.
- ✧ Rappelle-toi pourquoi tu as arrêté de fumer et les choses positives qui se sont produites depuis que tu as arrêté. Rappelle-toi que tu peux y arriver.
- ✧ Va marcher ou fais une autre activité physique.
- ✧ Récompense-toi de ne pas fumer en allant au cinéma ou en t'achetant une pâtisserie.
- ✧ Mâche un cure-dents ou de la gomme ou mange des légumes frais.
- ✧ Fais une activité qui te fera oublier ton envie de fumer, comme jouer aux cartes, écouter de la musique, faire des mots croisés, dessiner ou regarder la télé.

Lorsque l'envie te prend...

Attends de cinq à sept minutes.
L'envie passera.



Pratique la respiration
profonde.



Fais quelque chose d'autre.



Bois beaucoup d'eau,
entre six et huit
verres par jour.



Exemples de situations à risque élevé

En consultant le modèle de résolution de problème, écris comment tu ferais face aux situations à risque élevé suivantes.

✧ **On t'offre une cigarette.**

✧ **Une amie ou un collègue de travail allume une cigarette.**

✧ **Tu as un problème familial.**

✧ **Tu rencontres de nouvelles personnes qui fument.**

✧ **Tu passes la soirée avec une amie de longue date qui fume et qui t'offre une cigarette.**

✧ **Tu es stressée au travail.**

✧ **Tu as l'intention de prendre un verre d'alcool.**

Monologue intérieur et rechutes

La plupart des rechutes se produisent à cause d'un monologue intérieur négatif, ou parce qu'on se dit quelque chose qui nous donne la permission de retourner à notre bonne vieille habitude.

Chaque fois que tu as envie d'allumer une cigarette, prends conscience de ton monologue intérieur. Voici quelques exemples de monologue intérieur qui peuvent causer une rechute :

- ✧ « Je fume depuis si longtemps que le mal est déjà fait. »
- ✧ « Je suis trop dépendante pour arrêter de fumer. »
- ✧ « Mon oncle fumait un paquet de cigarettes par jour et il a vécu jusqu'à 90 ans. »
- ✧ « J'aime mieux fumer que de me sentir comme je me sens maintenant. »
- ✧ « Nous allons tous mourir un jour! »
- ✧ « Je sais bien que fumer est mauvais pour ma santé, mais j'ai bien le droit d'avoir quelques vices. »
- ✧ « Je pourrais peut-être fumer seulement lorsque je sors avec des amis. »
- ✧ « Je vais en prendre juste une. »
- ✧ « Je meurs d'envie de fumer. »



Si tu as envie de recommencer à fumer, écoute ton monologue intérieur. Remets-le en question, puis change-le!

Si tu succombes quand même à la tentation, ce n'est pas la fin du monde. Méfie-toi du monologue intérieur qui te dit : « Eh! bien voilà, c'est fini, tu as manqué ton coup. » Même si tu as fumé une cigarette, cela ne veut pas dire que tu es redevenue une fumeuse. Ça veut tout simplement dire que tu as fumé une cigarette. Tu as fait quelque chose ou tu t'es dit quelque chose qui t'a amenée à fumer cette cigarette. C'est un problème que tu peux résoudre.

Défaillances et rechutes

Il faut en tirer des leçons et se remettre sur la bonne voie

Défaillances

Une défaillance, c'est quand tu fumes une cigarette ou deux après avoir arrêté de fumer. Cela ne veut pas dire que tu as échoué. Même si tu cèdes une fois ou deux à la tentation, la meilleure chose à faire est de ne pas te laisser aller et d'arrêter de nouveau le plus tôt possible. Cherche à découvrir ce qui t'a amené à céder à la tentation et ce que tu feras pour réagir différemment la prochaine fois. Une défaillance ne t'empêchera pas d'arrêter de fumer avec succès. Il faut simplement que tu te remettes sur la bonne voie.

Conseils pour éviter les défaillances :

- ✧ Rappelle-toi pourquoi tu veux arrêter.
- ✧ Continue de te parler de façon positive; ne te décourage pas.
- ✧ Demande l'aide et le soutien de tes amis.
- ✧ Résiste à la tentation; l'envie disparaît rapidement.
- ✧ Demande-toi ce qui t'a amené à fumer et comment tu prévois te remettre sur la bonne voie.
- ✧ Établis un plan pour venir à bout de la situation dans l'avenir.

Rechutes

Tu as une rechute lorsque tu recommences à fumer régulièrement. Une rechute ne t'empêchera pas d'arrêter de fumer pour de bon. L'abandon du tabagisme est un processus et la plupart des gens essaient plus d'une fois d'arrêter avant de réussir. Ne te décourage pas. En autant que tu tires quelque chose de positif de chaque tentative pour arrêter de fumer, tu auras progressé par rapport à là où tu en étais avant la tentative. La rechute devient une chose négative seulement si tu la laisses t'abattre.

Comment surmonter les rechutes :

- ✧ Ne te culpabilise pas.
- ✧ Considère la rechute comme un apprentissage et un pas de plus dans ta démarche pour devenir non-fumeuse.
- ✧ Sois fière du temps que tu as passé sans fumer.
- ✧ Commence à planifier tout de suite une nouvelle tentative pour arrêter, y compris en établissant un plan pour éviter les rechutes.

Plan pour éviter les défaillances et les rechutes

Le secret pour rester non-fumeuse, c'est d'être consciente qu'il y a des gens, des endroits, des situations, des pensées et des émotions qui te poussent à fumer. Tu peux alors prévoir d'avance ce que tu feras pour résister à l'envie de fumer dans chaque cas. Il faudra peut-être que tu continues à penser à ce qui te pousse à fumer pendant une longue période après que tu auras arrêté de fumer, parce que certaines situations, surtout lorsqu'elles sont imprévues comme les crises, peuvent te prendre au dépourvu. Si tu décides d'avance comment tu réagiras dans les situations difficiles, tu as plus de chances de rester non-fumeuse.

Plan pour éviter les défaillances et les rechutes

Causes courantes d'une défaillance ou d'une rechute :

- ✧ Fêtes ou activités sociales
- ✧ Prendre un verre d'alcool
- ✧ Pression des amis et de la famille
- ✧ Absence d'un plan pour le Jour d'adieu au tabac
- ✧ Événements stressants
- ✧ S'apitoyer sur son sort
- ✧ Monologue intérieur négatif
- ✧ Symptômes du sevrage
- ✧ Prise de poids
- ✧ Forte envie de fumer
- ✧ Habitudes qui déclenchent l'envie de fumer (appels téléphoniques, café, etc.)
- ✧ Perte de confiance ou ne pas se concentrer sur son but qui est d'arrêter de fumer

Comment éviter les défaillances

Tu peux éviter les défaillances en dressant un plan. Tu peux :

Faire une liste des situations (gens, endroits, choses) qui pourraient déclencher une envie de fumer.

Pour chaque situation, énumère des moyens de résister à la tentation

- ✧ Si tu flanches, n'abandonne pas. Essaie une autre façon de venir à bout de la cause de ta défaillance.
- ✧ Félicite-toi de vouloir arrêter de fumer. Ne te concentre pas sur tes défaillances.
- ✧ Demande de l'aide à ta famille et à tes amis.
- ✧ Rends-toi dans un centre offrant un service de porte ouverte pour obtenir du soutien.
- ✧ Utilise la ligne téléphonique d'aide aux personnes qui veulent arrêter de fumer :
- ✧ 1-877-513-5333

N'ABANDONNE JAMAIS!

Comparaison des médicaments pour arrêter de fumer

Aide au sevrage	Mode d'emploi	Durée du traitement	Effets secondaires possibles	Précautions à prendre	Contre indications	Avantages
Gomme à la nicotine (pharmacie)	<ul style="list-style-type: none"> Mâcher et garder la gomme en bouche 1 morceau toutes les deux heures ou toutes les deux heures 2 mg pour une fumeuse légère (moins de 20 cigarettes par jour) 4 mg pour une grosse fumeuse (plus de 20 cigarettes par jour) Arrêter de fumer avant de commencer le traitement 	De plusieurs semaines à plusieurs mois ou davantage si nécessaire	<ul style="list-style-type: none"> Gorge enflammée Hoquet Problèmes dentaires 	La consommation de boissons acides (p. ex., café, jus, boissons gazeuses) nuit à l'absorption de la nicotine. Éviter de manger ou de boire tout sauf de l'eau pendant 15 minutes avant de prendre un morceau et pendant qu'on mâche la gomme.	Rythme cardiaque irrégulier ou palpitations	<ul style="list-style-type: none"> On peut décider quand prendre la nicotine et en quelle quantité Résout le problème de la dépendance orale Retarde le gain de poids
Timbre de nicotine (pharmacie)	<ul style="list-style-type: none"> Les fumeuses légères commencent à 14 ou 7 mg les grosses fumeuses commencent à 21 mg pendant 4 à 8 semaines 	8 à 12 semaines ou plus longtemps si nécessaire	Réaction cutanée locale Perturbation du sommeil		Rythme cardiaque irrégulier ou palpitations	<ul style="list-style-type: none"> Il faut en mettre un seulement une fois par jour Peut contrôler l'envie de fumer pendant 24 heures Retarde le gain de poids
Bupropion (sous ordonnance)	<ul style="list-style-type: none"> 150 mg une fois par jour le matin pendant 3 jours - puis deux fois par jour le matin et l'après midi avec au moins 8 heures d'écart entre les deux. Il faut commencer de 7 à 14 jours avant le jour d'adieu au tabac 	7 à 12 semaines ou plus longtemps si nécessaire	Bouche sèche Insomnie	Pour les clients qui : <ul style="list-style-type: none"> boivent plus de 4 verres de boissons alcoolisées par jour prennent du millepertuis prennent des médicaments pour désamorcer les crises d'épilepsie* 	<ul style="list-style-type: none"> Femmes enceintes ou femmes qui allaitent* Personnes qui ont des crises d'épilepsie Personnes ayant un trouble alimentaire Personnes prenant un inhibiteur de MAO* 	<ul style="list-style-type: none"> Peu coûteux Améliore les états dépressifs Gain de poids minimal
Inhalateur de nicotine (pharmacie)	6 à 16 cartouches par jour	Jusqu'à 6 mois	Irritation locale de la bouche et de la gorge			Peut aider à se débarrasser de la manie de manipuler des cigarettes et de les porter à sa bouche

* Si vous prenez des médicaments ou si vous êtes enceinte ou que vous allaitez, parlez à votre médecin.

(Adapté de renseignements tirés de *Wilson DM. « Steps of smoking cessation: steps of change », Patient Care Canada, 1999; 10:44-57*)

Faire face aux symptômes du rétablissement

Symptôme

Envie incontrôlable de fumer

Conseils

Attends et laisse l'envie passer. Au début, elle ne durera que le temps qu'il faut pour fumer une cigarette. Que tu prennes une cigarette ou non, l'envie de fumer passera. Fais bien attention à ton monologue intérieur lorsque tu as une envie irrésistible de fumer. Prévois des activités qui ne sont pas associées au tabac, et fais-les avec des amis qui ne fument pas.

Mauvaise haleine

Brosse-toi les dents plus souvent. Bois beaucoup d'eau. La mauvaise haleine disparaîtra à mesure que tes poumons se nettoieront.

Toux, bouche sèche, besoin de cracher

Cela durera quelque temps pendant que tes poumons se nettoient, mais ces symptômes disparaîtront petit à petit.

Mal de gorge

Tu auras peut-être mal à la gorge ou d'autres symptômes du rhume. Cela durera quelque temps, mais les symptômes disparaîtront petit à petit.

Difficulté à dormir

Essaie de te détendre au moment de te mettre au lit, en prenant un verre de lait chaud ou un bain chaud et en faisant des exercices de respiration profonde.

Ennui

Essaie de faire de nouvelles choses. Fais des activités avec tes mains, comme de la menuiserie, du tricot, du jardinage, de la couture, etc. Arrange-toi pour toujours avoir quelque chose à faire.

Constipation

Bois beaucoup d'eau, marche et mange des aliments avec beaucoup de fibres, comme du son, des fruits, etc.

Faim

Mange des collations saines ayant peu de calories, comme des fruits frais, des légumes crus, du maïs soufflé sans beurre, des toasts melba, etc.

Larme à l'œil, tristesse, sentiment de deuil

Fais face à tes émotions. Appelle la personne qui te soutient. Change ton monologue intérieur. Il est normal de se sentir triste ou en colère pendant les premières semaines après avoir arrêté de fumer. Ces sentiments passeront.

Agitation, difficulté à se concentrer et à dormir

Détends-toi. Prends quelques grandes respirations; fais de l'activité physique; bois moins de café et de cola.

Fatigue, sentiment d'être crevée

Marche ou essaie un autre type d'activité physique. Assure-toi de dormir suffisamment. Bois au moins 6 à 8 verres d'eau par jour pour accélérer le processus de guérison. Prends encore mieux soin de toi pendant cette période.

Étourdissements occasionnels

Attends et laisse le malaise passer. Cela ne dure habituellement qu'une seconde ou deux. Cela se produit parce que tes poumons absorbent plus d'oxygène.

Nervosité, maux de tête, irritabilité

Relaxe. Utilise des techniques de relaxation comme la respiration profonde ou un programme d'exercice.

Conseils pratiques pour vaincre les envies de fumer

Les envies se produisent lorsqu'on veut fumer, mais qu'on ne peut pas satisfaire ce besoin comme on en a l'habitude. C'est l'effet secondaire le plus fréquent et le plus désagréable que mentionnent les fumeurs qui essaient d'arrêter de fumer. Ce qu'il faut se rappeler au sujet des envies de fumer, c'est que même si tu ne fais rien, elles passeront. Au début, elles durent à peu près aussi longtemps que le temps qu'il faut pour fumer une cigarette. Plus il y a longtemps que tu as arrêté de fumer, plus l'envie passera rapidement.

Que faire lorsque tu ressens l'envie de fumer

- ✧ **Occupe-toi les mains.** Dessine en parlant au téléphone; lève-toi tout de suite après avoir mangé pour faire la vaisselle; apprends à tricoter, à faire de la menuiserie ou de la peinture; utilise des boules de relaxation, etc.
- ✧ **Prends une grande respiration.** Prends-en même plusieurs! Imagine que l'air frais entre dans tes poumons pendant que tu inspires lentement. En expirant, laisse la tension s'échapper de ton corps.
- ✧ **Fais attention à ton monologue intérieur.** Évite d'aggraver la tension en te disant « Je n'en peux plus » ou « Il faut absolument que je prenne une cigarette ». Dis-toi plutôt : « Si je ne fume pas, l'envie va passer de toute façon ».
- ✧ **Mets-toi quelque chose dans la bouche.** Prends une collation avec peu de calories, croustillante ou tendre, comme des légumes crus ou de la gomme sans sucre. Mâche un cure-dents ou inspire à travers une paille comme tu le ferais avec une cigarette. Bois de l'eau.
- ✧ **Demande de l'aide.** Appelle une amie qui comprend ta situation. Exprime tes sentiments, puis évite de parler de la cigarette.
- ✧ **Va quelque part où il est interdit de fumer.** Va au cinéma ou au musée, ou rends visite à une amie qui ne fume pas.
- ✧ **Fais une activité physique.** Va marcher, fais des étirements ou prends une douche.



Le soutien dont j'ai besoin

Demande-moi comment tu peux m'aider le plus, puis aide-moi,
par exemple, en _____.

Encourage-moi à me souvenir des avantages –plus d'argent, santé, liberté, confiance en
soi (encercle ceux qui comptent le plus).

Ne me fais pas de sermon. Garde le sens de l'humour et fais-moi rire.

Félicite-moi d'essayer d'arrêter. N'insiste jamais sur mes « défaiillances »; concentre-toi
seulement sur mes succès.

Fais des exercices de relaxation avec moi, comme la respiration profonde et la
visualisation.

Viens marcher, t'entraîner, patiner, ou skier avec moi.

Aide-moi à me préparer à résister aux envies. Planifie quelque chose de spécial pour le
jour d'adieu au tabac.

Sois là pour moi lorsque j'aurai besoin de parler, sois en personne ou au téléphone.

Prépare-moi des collations santé, comme
de la gomme sans sucre, des menthes, des fruits, des légumes ou des boissons diètes.

Célèbre avec moi quand je serai non-fumeuse,
peut-être en m'invitant à dîner ou en m'offrant un nouveau livre de poche ou un
nouveau CD.

Ne fume pas dans ma voiture, ma maison ou autour de moi.

Crois en moi. Je peux y arriver avec ton aide.

Et surtout, _____.

Conseils pour résoudre les conflits avec ton conjoint

Il se peut que ton conjoint ne soutienne pas tes efforts pour arrêter de fumer. Par exemple, il fume peut-être encore dans la maison ou t'offre des cigarettes. Voici quelques conseils pour t'aider à faire face à la situation.

Tiens-toi en à la question en jeu, c'est-à-dire à tes efforts pour arrêter de fumer. Ne parle pas d'autres questions ou d'anciennes chicanes. Cela ne donne rien d'être sarcastique ou insultante ou de ne plus lui parler.

Concentre-toi sur ce qu'il y a de positif. Les recherches montrent que si vous arrivez à régler vos différends, votre relation a plus de chances d'être stable à long terme. Il importe que vous ayez plus d'interactions positives que d'interactions négatives.

Voici quelques moyens de chercher les aspects positifs :

- ✧ Concentre-toi sur ce qui fonctionne plutôt que sur ce qui ne fonctionne pas.
- ✧ Cherche des occasions d'encourager ton conjoint et de faire des gestes positifs.
- ✧ Prends conscience des moments calmes et heureux.
- ✧ Regarde ces moments heureux et pose-toi la question suivante : « Qu'est-ce que nous faisons et comment est-ce que mon partenaire réagit? »
- ✧ Quand tu commenceras à remarquer davantage les aspects positifs, tu te rendras compte que vous faites tous les deux quelque chose de bien. Tire partie de ces aspects positifs.

Autres conseils

- ✧ Voici d'autres façons de régler un conflit :
- ✧ Mets le problème en perspective. Pense à tous les autres facteurs dans ta vie qui ont une influence sur toi. Ces facteurs peuvent comprendre :
 - ✧ le travail
 - ★ le logement
 - ★ le revenu
 - ★ les enfants
 - ★ les amitiés
 - ★ la famille étendue.

Gère ta façon de faire face au conflit

- ✧ Règle les questions au fur et à mesure qu'elles se présentent, une à la fois. Évite d'accumuler les questions non réglées.
- ✧ Réserve-toi du temps pour régler les conflits à des moments où tu es reposée et calme. Prends le temps d'apprendre comment communiquer efficacement. Par exemple, suis un cours ou lis un livre sur le sujet. Exprime tes sentiments librement, mais ne t'éloigne pas des questions en jeu.

Trouvez des solutions ensemble

- ✧ Cherchez ensemble des solutions. Accepte le fait que les solutions que vous trouvez pourraient ne pas être ton premier choix, ni celui de ton conjoint. Vous devrez peut-être trouver un compromis que vous pouvez tous les deux accepter.

Qu'est-ce que le soutien?

Une personne qui vous soutient, c'est une personne :

- ✧ qui est compréhensive
- ✧ qui vous a à cœur
- ✧ qui vous aide
- ✧ qui vous respecte
- ✧ qui est fiable
- ✧ qui pose des questions (qui vous demande ce qui a marché, ce qui n'a pas marché, ce que vous allez faire)
- ✧ qui est patiente
- ✧ qui ne change pas de sujet
- ✧ qui vous félicite ou vous dit des choses positives
- ✧ qui partage avec vous ses expériences qui ont bien marché pour elle
- ✧ qui croit en vous.

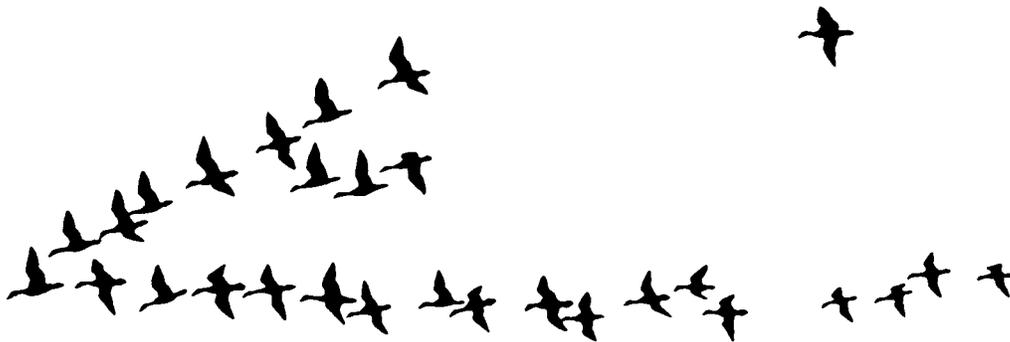


Ce n'est pas une personne :

- ✧ qui se vante de ses progrès
- ✧ qui donne des conseils (« tu devrais » ou « tu ne devrais pas »)
- ✧ qui est impatient
- ✧ qui vous prend en pitié
- ✧ qui vous critique.



L'histoire de l'oie



L'automne prochain, quand tu verras les oies se diriger vers le sud pour l'hiver en formant un V, pense à tout ce que la science a appris sur la façon dont les oies volent. En battant des ailes, chaque oiseau crée un courant d'air ascendant pour l'oiseau qui le suit. En volant en V, la volée peut parcourir au moins 70 % plus de distance par jour qu'un oiseau qui vole seul. Peut-être devrions-nous les imiter en trouvant une destination commune et en collaborant afin de nous y rendre plus rapidement et plus facilement.

L'oie qui sort de la volée découvre combien il est difficile de braver le vent toute seule; elle a vite fait de rejoindre ses semblables. Si nous étions comme les oies, nous travaillerions avec ceux qui se dirigent dans la même direction que nous, et nous les encouragerions à collaborer avec nous.

Lorsque l'oie de tête est fatiguée, elle change de place dans la volée et une autre oie prend la relève à l'avant. De même, dans un groupe, les tâches difficiles devraient se faire à tour de rôle. Les oies de derrière cacardent pour encourager l'oie de tête à maintenir l'allure.

Lorsqu'une oie s'affaiblit ou se blesse et sort de la volée, deux oies la suivent pour l'aider et la protéger. Elles restent avec elle jusqu'à ce qu'elle se rétablisse ou meure. Ensuite, elles repartent seules ou avec une autre volée, et elles tentent de retrouver leur groupe. Si nous avons la sensibilité des oies, nous nous donnerions un tel soutien.

Contrat de soutien

Je, _____,
accepte d'appuyer _____
pendant qu'elle arrête de fumer.

Je m'engage à être positive, compréhensive et à l'écoute.

Je m'engage à l'aider car je crois en elle et je suis convaincue qu'elle
peut arrêter de fumer.

J'accepte de t'appuyer en

Signature _____ Date _____

Conseils à l'ami(e) d'une fumeuse qui essaie d'arrêter de fumer

Des sondages ont révélé que pour de nombreuses personnes qui arrêtent de fumer, l'appui d'une amie ou d'un parent est un des facteurs qui les a le plus aidées à demeurer non-fumeuses. Avant de pouvoir offrir votre aide, vous devez comprendre la fumeuse et ses habitudes, surtout si vous n'avez jamais fumé. N'oubliez pas que l'abandon du tabac est un processus qui pourrait nécessiter beaucoup de tentatives. Vous ne devez pas vous attendre à des changements immédiats ou croire qu'il sera facile pour votre amie d'arrêter de fumer.

Rappelez-vous que nous avons tous des dépendances, au café par exemple, ou des « habitudes » comme se ronger les ongles ou manger des collations ayant beaucoup de calories. Nous pouvons tous comprendre la dépendance au tabac en nous souvenant à quel point il a été difficile de changer nos propres habitudes.

Votre appui est particulièrement important au moment où la personne arrête de fumer, surtout pendant les premières semaines. Voici quelques manières sûres d'apporter votre soutien.

Comment être un soutien

- ✧ Aidez la fumeuse à éviter les situations où elle ressentira l'envie de fumer, surtout pendant les premières semaines. Proposez : « Ce soir, au lieu d'aller à cette soirée où tout le monde fumera, allons plutôt au cinéma. »
- ✧ Aidez-la à tirer des leçons de ses échecs. Dites : « Bon, tu t'es laissée tenter une fois. C'est une chose qui arrive. Il faut comprendre pourquoi tu as fumé et trouver des moyens qui t'empêcheront de recommencer. »
- ✧ Proposez-lui d'autres options, particulièrement l'activité physique. Dites : « Ça te tente de faire un tour à bicyclette? Ce serait une bonne occasion de sortir et de t'éloigner des cigarettes. »
- ✧ Lorsque l'envie lui prend, rappelez-lui les avantages d'arrêter de fumer. Dites : « Sais-tu ce que tu vas acheter avec tout l'argent que tu économises maintenant que tu n'achètes plus de cigarettes? » ou « Ce sera bien, n'est-ce pas, de ne plus tousser le matin? »
- ✧ Faites preuve de sympathie, surtout pendant les périodes difficiles. Montrez que vous comprenez. Dites : « J'ai entendu dire que c'est normal d'être irritable, surtout au début. Allons marcher; ça ira peut-être mieux. »
- ✧ Parlez à la personne tous les jours, surtout pendant la première semaine. Soyez compréhensive et évitez d'accuser la personne ou de la soupçonner. Dites : « J'imagine que c'est difficile. C'est tellement difficile pour moi d'éviter les aliments riches. »
- ✧ Adoptez une attitude positive plutôt que négative. La fumeuse se sentira moins sur la défensive. Dites : « Des millions de personnes ont réussi à arrêter de fumer. Toi aussi, tu es capable, et je t'aiderai. »
- ✧ Récompensez les réussites et donnez suite à votre promesse de la soutenir. Dites : « Tu te souviens, j'ai promis que je t'amènerais au cinéma une semaine après que tu aurais arrêté de fumer? Eh! bien, allons-y. »
- ✧ Croyez en elle. Dites : « Je sais que c'est dur parfois. Mais si nous travaillons ensemble, je suis certaine que nous pouvons trouver un moyen de résister à chaque envie de fumer. »

Modèle de plan pour le jour d'adieu au tabac

Cochez les activités que vous pourriez faire.

Matin

- Me lever une demi-heure plus tôt pour prendre mon déjeuner tranquillement.
- Soigner mon apparence et porter des vêtements dans lesquels je me sens bien.
- Pour mon déjeuner, prendre un œuf poché sur une rôti de pain brun avec un jus d'orange.
- Au lieu d'un café, boire une tisane ou un verre d'eau chaude avec du jus de citron.
- Aller dehors immédiatement après le déjeuner et respirer lentement et profondément cinq fois. Apprécier l'air pur qui entre dans mes poumons.
- M'assurer que j'ai des légumes frais dans le réfrigérateur pour grignoter.
- Prendre un chemin différent pour me rendre au travail et admirer le paysage.
- Dire à trois personnes que j'ai arrêté de fumer.
- Porter une bande élastique à mon poignet et me pincer légèrement chaque fois que j'ai envie de fumer.
- Éviter de prendre du café et aller marcher après le déjeuner.
- Faire des sauts avec écart ou des étirements chaque fois que j'ai envie de fumer.
- Utiliser un timbre ou de la gomme comme on me l'a suggéré.

Après-midi

- Dîner dans un parc et faire une courte promenade.
- Chaque fois que le téléphone sonne, respirer profondément avant de répondre.
- Téléphoner à un ami ou à une amie qui a arrêté de fumer.
- Me rendre dans un musée où il est interdit de fumer.
- Avoir un verre d'eau glacée à portée de la main et boire souvent.
- Téléphoner à la personne qui me soutient.
- Me lever et bouger.

Soirée

- Relire mes raisons d'arrêter de fumer.
- Me féliciter d'avoir passé ma première journée sans fumer.
- Évaluer la journée et planifier celle du lendemain.
- Mettre dans une petite banque, en pièces de 25 ¢ et de 1 \$, l'équivalent du montant que j'aurais payé pour mes cigarettes.
- Faire mes exercices de respiration jusqu'à ce que je m'endorme.
- Faire des étirements.
- Enlever le timbre s'il m'empêche de bien dormir.

En cas d'envie très forte :

- Je prendrai trois grandes respirations, je changerai mon monologue intérieur et je téléphonerai à la personne qui m'appuie.
- Je prendrai un morceau de gomme (thérapie de remplacement de la nicotine).

Souvenez-vous des 4 trucs à mettre en pratique pour venir à bout des envies de fumer :

Buvez beaucoup d'eau, entre six et huit verres par jour.

Attendez de cinq à sept minutes. L'envie passera.

Faites quelque chose d'autre.

Pratiquez la respiration profonde.

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

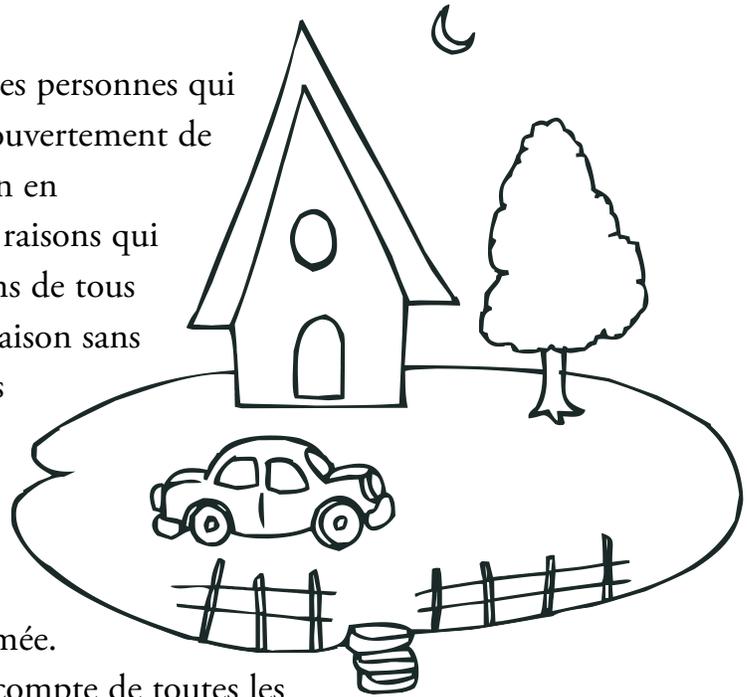
Après avoir décidé ce que tu feras pendant le jour d'adieu au tabac, tu devras te préparer à ta première journée sans fumer. Tu trouveras ci-dessous une liste de suggestions. Coche celles que tu aimes et ajoute-en d'autres qui te viennent à l'esprit.

- Faire une liste des raisons d'arrêter de fumer et la placer sur le miroir de ma salle de bain.
- Acheter des légumes frais et préparer une bonne provision de bâtonnets de légumes pour grignoter.
- Acheter deux boîtes de jus de 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 desoutien et d'être bien entourée. (Voir le document « *Conseils à l'ami(e) d'une fumeuse qui essaie d'arrêter de fumer* ».)
- Préparer ma petite banque. (Conserve la monnaie que tu aurais dépensée pour des cigarettes. Le bruit qu'elle fait en tombant 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

Conseils pour rendre ta maison et ta voiture sans fumée

Une maison sans fumée est une maison dans laquelle personne ne fume. Un des moyens les plus simples et les plus efficaces de t'aider à rester non-fumeuse est d'interdire aux gens de fumer dans ta maison. Une maison sans fumée aide aussi à protéger ta famille et tes amis de la fumée secondaire.

Parle-en. Assieds-toi avec toutes les personnes qui habitent dans ta maison et parle ouvertement de ton désir de transformer ta maison en environnement sans fumée et des raisons qui te motivent. Fais la liste des raisons de tous les occupants pour vouloir une maison sans fumée et parle aussi des difficultés que cela risque d'entraîner. Trouvez ensemble des solutions.



Préparez-vous. Fixez une date pour rendre votre maison sans fumée.

Assurez-vous que vous avez tenu compte de toutes les difficultés qui pourraient se présenter. Enlevez tous les cendriers et mettez une pancarte sur votre porte ou dans une fenêtre demandant aux gens de ne pas fumer à l'intérieur. Prévoyez un endroit à l'extérieur où les gens pourront fumer.

Demandez aux fumeurs de fumer à l'extérieur. Soyez polis, mais fermes. Remerciez les amis et les membres de la famille qui vous rendent visite de ne pas fumer dans votre maison.

Pour plus d'information sur les moyens à prendre pour faire de ta maison et de ta voiture des environnements sans fumée, obtient une copie de la publication de Santé Canada intitulée *Faites de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée : Un guide pour protéger votre famille contre la fumée secondaire* à www.vivezsansfumee.ca ou composez le 1 800 O-Canada.

(Adapté d'information provenant du Centre de formation et de consultation et de Santé Canada.)

Mythes et faits concernant les médicaments pour arrêter de fumer

Parle à un professionnel de la santé avant de commencer à utiliser n'importe quel type de médicament.

Mythe n° 1 La nicotine est la substance nuisible qu'on trouve dans les cigarettes.

Fait Ce n'est pas seulement la nicotine, mais les milliers de produits chimiques dans le tabac et sa fumée qui sont responsables de la plupart des maladies liées au tabac.

Mythe n° 2 La dépendance à la nicotine est la même, qu'elle vienne de la gomme à la nicotine, du timbre ou des cigarettes.

Fait Les cigarettes causent une accoutumance beaucoup plus forte que la gomme à la nicotine ou le timbre parce que la nicotine atteint le cerveau beaucoup plus rapidement lorsqu'on respire la fumée.

Mythe n° 3 La thérapie de remplacement de la nicotine est dangereuse pour les fumeurs.

Fait La thérapie de remplacement de la nicotine est habituellement sans danger pour les fumeurs, mais elle peut avoir des effets secondaires. Si cela t'inquiète, consulte ton médecin.

Mythe n° 4 Fumer lorsqu'on utilise le timbre augmente le risque de crise cardiaque.

Fait Un fumeur qui utilise le timbre alors qu'il fume n'augmente pas ses risques d'avoir une crise cardiaque.

Mythe n° 5 Les patients ayant une maladie du cœur ne doivent pas utiliser le timbre ou la gomme à la nicotine.

Fait Il est beaucoup plus dangereux pour les personnes ayant une maladie du cœur de continuer de fumer que d'utiliser le timbre ou la gomme à la nicotine. Consulte ton médecin.

Mythe n° 6 Les femmes enceintes ne devraient pas utiliser la gomme à la nicotine ou le timbre.

Fait On croit que le timbre et la gomme à la nicotine sont plus sûrs que la cigarette pour la femme enceinte et son fœtus. On doit envisager de recommander aux femmes enceintes qui n'arrivent pas à arrêter de fumer de se servir du timbre ou de la gomme à la nicotine.
*Si tu es enceinte ou si tu allaites ton bébé, consulte toujours ton médecin avant d'utiliser le timbre ou la gomme à la nicotine.

- Mythe n° 7** Les fumeurs de moins de 18 ans ne devraient pas utiliser le timbre ou la gomme à la nicotine.
- Fait** La plupart des personnes qui fument chaque jour commencent à fumer avant l'âge de 18 ans. Le timbre à la nicotine et la gomme sont beaucoup moins dangereux que le fait de fumer. Il faut envisager de recommander le timbre ou la gomme à la nicotine à tous les fumeurs qui en ont besoin pour arrêter, y compris à ceux qui ont moins de 18 ans.
- Mythe n° 8** Les médicaments pour aider les gens à arrêter de fumer ne sont pas efficaces.
- Fait** Le timbre ou la gomme à la nicotine et le Zyban sont des médicaments efficaces, approuvés par le gouvernement, qui sont offerts pour aider les fumeurs, et les recherches ont montré que les fumeurs qui les utilisent ont deux fois plus de chances de réussir à arrêter de fumer.
- Mythe n° 9** Il ne faut pas utiliser le timbre et la gomme à la nicotine en même temps que le Zyban.
- Fait** Le timbre et la gomme à la nicotine peuvent être utilisés en même temps que le Zyban.
- Mythe n° 10** Interdire aux gens de fumer pendant un séjour à l'hôpital les amène souvent à arrêter.
- Fait** Il est peu probable qu'interdire aux personnes hospitalisées de fumer les amène à arrêter pour de bon. Il faut encourager les fumeurs à commencer à prendre des médicaments pour arrêter de fumer avant ou pendant leur séjour à l'hôpital.
- Mythe n° 11** Le timbre ou la gomme à la nicotine ne devraient pas être utilisés pendant plus de trois mois.
- Fait** Le timbre et la gomme à la nicotine doivent être utilisés aussi longtemps que cela est nécessaire pour ne pas recommencer à fumer.

(Source : *Helping Smokers Quit: Skills for Future Facilitators*, Centre de formation et de consultation; adapté de renseignements provenant de *Rethinking Stop-Smoking Medications: myths and facts*, Ontario Medical Association.)

Le contrat J'arrête

Je,

(ton nom)

accepte d'arrêter de fumer le

..... à

(jour et date)

(heure).

J'ai mes propres raisons de vouloir arrêter de fumer, dont les suivantes :

.....
.....
.....
.....

Je déclare par la présente m'engager personnellement à travailler fort, à utiliser mes nouvelles habiletés et à demeurer une ex-fumeuse.

.....
Ta signature

.....
Date

.....
Signature d'un témoin

.....
Date

.....
Signature d'un témoin

.....
Date

Mon plan pour le jour d'adieu au tabac – Nous y voilà!

Mon jour d'adieu au tabac est le :

Plan pour le matin

Plan pour l'après-midi

Plan pour la soirée

En cas d'envie très forte, voici ce que je ferai :

Huit choses à faire lorsqu'on arrête de fumer

1. Reste positive

Pense à tous les changements positifs que tu apportes dans ta vie. Ne considère pas tes tentatives précédentes pour arrêter comme des échecs. Concentre-toi sur ton but. Répète-toi ce qui suit :

- ✧ Je suis capable d'arrêter de fumer
- ✧ Je vais arrêter de fumer
- ✧ Je m'aime trop pour fumer
- ✧ Je veux être en meilleure santé et vivre plus longtemps
- ✧ Je serai tellement fière de moi
- ✧ D'autres ont réussi et je vais réussir moi aussi
- ✧ Ça deviendra plus facile avec le temps

2. Sois patiente

Quand on arrête de fumer, on renonce à une habitude que l'on a prise plusieurs années auparavant. Il faudra du temps avant que les envies de fumer disparaissent et que les éléments qui les déclenchent n'aient plus d'effet. Sois patiente avec toi-même et avec le processus.

3. Occupe-toi les mains et la bouche

S'occuper les mains et se mettre quelque chose dans la bouche peuvent aider. Tu peux, par exemple :

- ✧ Manger des aliments qui prennent beaucoup de temps à mâcher (comme des pommes, du céleri, des carottes, etc.)
- ✧ Boire de l'eau (ou une autre boisson ayant peu de calories)
- ✧ Mâcher de la gomme
- ✧ Te brosser les dents et utiliser la soie dentaire

4. Change les situations qui déclenchaient tes envies de fumer

Détermine les situations, sentiments, etc. qui te poussaient à fumer dans le passé et trouve d'autres moyens d'y faire face. Avec le temps, les moyens plus sains que tu auras trouvés pour remplacer l'habitude de fumer deviendront naturels et automatiques.

5. Souviens-toi des raisons pour lesquelles tu arrêtes de fumer

Garde tes raisons d'arrêter à l'esprit. Écris-les; ça pourrait t'aider. Ces énoncés te rappellent ce que tu veux changer en arrêtant de fumer.

J'arrête de fumer parce que je veux :

- ✧ être en meilleure santé
- ✧ vivre plus longtemps
- ✧ économiser de l'argent
- ✧ être plus heureuse
- ✧ être fière de moi
- ✧ sentir meilleur
- ✧ être respectée par ma famille et mes amis

6. Concentre-toi sur le moment présent

Fais attention à ce que tu penses et reste positive. Concentre-toi sur la journée qui commence et sur tout défi que tu pourrais avoir à relever.

7. Concentre-toi sur toi

Adopte un régime alimentaire équilibré, repose-toi suffisamment, bois beaucoup d'eau et essaie de faire de l'exercice.

8. Demande de l'aide

Passes du temps avec les amis et les membres de ta famille qui te soutiennent dans tes efforts pour arrêter de fumer. Va faire un tour dans un centre local porte ouverte qui aide les gens à arrêter de fumer ou utilise une ligne téléphonique d'aide aux fumeurs qui veulent cesser de fumer.

Mes mains ont...

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

Ma déclaration d'estime de soi

Je suis moi.

Dans le monde entier, il n'y a personne qui soit exactement comme moi. Il y en a qui me ressemblent à certains égards, mais personne ne m'est absolument identique. Par conséquent, tout ce qui vient de moi m'appartient parce que je suis la seule à l'avoir choisi.

Tout ce qui est moi m'appartient : mon corps, et tout ce qu'il fait, y compris ses pensées et ses idées; mes yeux et tout ce qu'ils voient; mes sentiments quels qu'ils soient : colère, joie, frustration, amour, déception, enthousiasme; ma bouche et tous les mots qui en sortent : des mots polis, doux ou secs, exacts ou erronés; ma voix douce ou forte et toutes mes actions.

Mes rêves, mes espoirs et mes peurs m'appartiennent.

Mes triomphes et mes réussites, mes échecs et mes erreurs m'appartiennent.

Comme je m'appartiens, je suis capable de m'aimer et d'être gentille avec moi-même. Je suis donc capable d'agir dans mon meilleur intérêt.

Il y a des choses à mon sujet que je ne comprends pas. Cependant, tant que je pourrai m'apprécier et m'aimer, j'aurai le courage d'apprendre à mieux me connaître.

Ce dont j'ai l'air, ce que je dis et ce que je fais, et ce que je pense et ressens en tout temps m'appartiennent. Je peux choisir de garder ce que j'aime de moi et de changer ce que je n'aime pas de moi.

Je peux voir, entendre, ressentir, penser, dire et faire. J'ai les outils dont j'ai besoin pour survivre, pour être proche des autres, pour donner et prendre et pour comprendre les choses et les gens qui m'entourent.

Je m'appartiens et, ainsi, je suis responsable de moi-même.

Je suis moi et je m'aime.

(Adapté de « Ma déclaration d'estime de soi », de Virginia Satir.)

Monologue intérieur positif pour arrêter de fumer

- ✧ Il est important pour moi de prendre soin de mon corps. J'aime être en forme et me sentir bien.
- ✧ J'ai plus d'énergie que jamais. J'aime la vie et je suis heureuse d'être là.
- ✧ Je suis capable d'atteindre tous les objectifs que je me fixe. Dans ma tête, je me vois clairement ayant atteint cet objectif. J'en rêve, je le vois et je l'atteins.
- ✧ Je fais régulièrement des activités physiques. Je me garde en forme et en santé. J'ai beaucoup d'énergie.
- ✧ Je peux me détendre, me sentir bien, respirer profondément et apprécier ma vie de non-fumeuse en santé.
- ✧ Les gens aiment être en ma présence. J'ai confiance en moi. Je m'aime et ça se voit.
- ✧ Je ne fume pas. Mes poumons sont forts et en santé. Je suis capable de respirer profondément.
- ✧ Je suis non-fumeuse et je suis fière de moi.
- ✧ Quand je vois une cigarette ou que j'y pense, j'entends tout de suite dans ma tête les mots « Je ne fume pas ».
- ✧ Je suis capable de me contrôler et de contrôler tout ce que je fais. Je fais toujours ce qui est bon pour moi.
- ✧ J'aime respirer de l'air frais et pur, être en santé et contrôler entièrement mon corps et mon esprit.
- ✧ Tous mes sens sont aiguisés. La vue, l'odorat, l'ouïe, le goût et même le toucher sont plus intenses que jamais.
- ✧ Je ne trouve pas que fumer me rend forte, intelligente ou séduisante. Maintenant, je connais la vérité, et il n'y a pas de place pour la cigarette dans ma vie.
- ✧ C'est facile pour moi d'être non-fumeuse. Après tout, je suis née comme ça, et c'est naturel d'être comme ça.

Remarque : On croit ce qu'on se dit. Il est important de trouver un monologue que tu peux croire. Trouve les idées avec lesquelles tu es d'accord et les choses que tu veux voir se réaliser. Répète-les tous les jours. Écris-toi des notes et affiche-les partout dans la maison.

Soyez vous-même

10 étapes pour être en meilleure santé

Mesurez-vous votre bonheur uniquement en fonction du degré d'acceptation des autres à votre endroit?

Il est temps d'adopter de nouvelles mesures pour être plus heureuse et en meilleure santé.

Prenez plaisir à être unique

Tout comme vos empreintes digitales, votre corps est unique; il est le résultat de la génétique, de votre mode de vie et de vos expériences. Cessez de le comparer à d'autres et misez sur ce que vous avez de meilleur. Adoptez une attitude saine envers la vie.

Acceptez qui vous êtes

Reconnaissez que les corps en santé sont de formes et de tailles différentes. Célébrez les qualités qui font de vous un être unique. Sachez vous aimer et vous apprécier – au physique et au spirituel.

Soyez indulgente envers vous-même

Si vous ne parvenez pas à atteindre vos objectifs en matière d'alimentation ou d'activité physique, ne vous y attardez pas et poursuivez votre plan. Une tablette de chocolat n'aura pas raison de votre disposition d'esprit! Savourez vos réussites.

Transformez les négatifs en positifs

Sachez reconnaître les gens et les événements qui déclenchent des sentiments négatifs à propos de votre image corporelle. Élaborez des stratégies pour aborder ces situations. Ne laissez pas les autres contrôler votre bonheur – vous seule détenez ce pouvoir.

Célébrez qui vous êtes

Faites le bilan de vos compétences, de vos réussites, de vos rapports avec les autres et de ce qui vous intéresse. C'est ce que vous ressentez au fond de vous-même qui compte le plus.

L'univers de la mode, ce n'est pas la réalité

La publicité, les magazines de mode, l'industrie du spectacle et les médias nous montrent une image irréaliste du corps humain. Regardez autour de vous : il y a beaucoup plus de gens comme vous que comme « elles ». Sachez apprécier votre propre silhouette.

Sachez vous apprécier

Dressez une liste des aspects de vous-même que vous aimez vraiment et concentrez-vous sur ces attributs. La liste peut comprendre l'humour, l'intelligence, la générosité ou l'enthousiasme. Ayez une attitude saine et mettez l'accent sur votre intérieur.

Réservez-vous du temps bien à vous

Efforcez-vous d'atteindre un équilibre à la maison, au travail, dans vos rapports avec les autres et dans la vie en général. Réservez-vous du temps bien à vous chaque jour – ne serait-ce que 15 minutes – pour prendre soin de vous-même.

Récompensez-vous

Lorsque vous réalisez l'un de vos objectifs de saine alimentation ou d'activité physique, récompensez-vous avec des fleurs, un bain relaxant, un bon livre ou de la musique apaisante. Sachez vous apprécier.

Détendez-vous

Bien dormir, éliminer le stress et être bien dans sa peau ont autant d'importance pour votre santé que bien manger et être active. Les respirations profondes, la marche, une conversation avec une amie sont tous de bons moyens de soulager le stress. Goûtez au plaisir de la relaxation du corps et de l'esprit.



Sachez aimer et apprécier votre corps et votre esprit. Prenez la résolution de vous occuper de vous-même.

Mesures Santé

Soyez active • Mangez bien • Soyez vous-même

Arrêter de fumer lorsqu'on est enceinte

Si tu es enceinte ou si tu as l'intention de le devenir, il y a beaucoup de très bonnes raisons d'arrêter de fumer, pour toi et pour ton bébé.

Les risques

Fumer comporte des risques en tout temps, mais fumer quand on est enceinte présente des risques particuliers. Si tu fumes pendant que tu es enceinte, tu cours deux fois plus de risques qu'une non-fumeuse de faire une fausse-couche. Ton bébé aura moins d'oxygène et ton placenta ne sera pas aussi efficace qu'il pourrait l'être. En plus, tu ne seras pas aussi forte et en santé que tu pourrais l'être pendant le travail et l'accouchement.

C'est un mythe de croire qu'arrêter de fumer lorsqu'on est enceinte cause trop de stress au bébé et doit être évité. Toi et ton bébé commencerez à en ressentir les bienfaits un jour seulement après que tu auras arrêté de fumer. Si quelque chose t'inquiète, parle à ton médecin ou à ton infirmière de la santé publique.

Pourquoi arrêter?

Bienfaits pour ton bébé

Arrêter de fumer pendant la grossesse :

- ✧ augmente la quantité d'oxygène que ton bébé obtient;
- ✧ augmente les chances que les poumons de ton bébé fonctionnent bien;
- ✧ réduit le risque que ton bébé vienne au monde trop tôt (prématurément);
- ✧ augmente tes chances d'avoir un bébé en santé dont le poids est normal à la naissance;
- ✧ augmente les chances que ton bébé soit en assez bonne santé pour que tu puisses partir de l'hôpital avec lui pour retourner à la maison;
- ✧ empêche le monoxyde de carbone et d'autres produits chimiques dans les cigarettes d'entrer dans le sang du bébé. Ces produits peuvent nuire à ton bébé et l'empêcher de bien se développer;
- ✧ évite que ton bébé soit exposé à la fumée secondaire après sa naissance. La fumée secondaire est très nuisible et peut causer le syndrome de mort subite du nourrisson.

Bienfaits pour toi

Arrêter de fumer pendant la grossesse :

- ✧ te donne plus d'énergie, et tu en auras besoin pour t'occuper d'un nouveau bébé;
- ✧ t'aide à mieux respirer et à suivre un petit qui commence à courir;
- ✧ te permets d'économiser de l'argent que tu peux dépenser pour acheter d'autres choses pour toi et pour le bébé;
- ✧ améliore l'odeur de tes vêtements, de tes cheveux et de ta maison;
- ✧ donne meilleur goût à ce que tu manges;
- ✧ fait que tu es contente de ce que tu as fait pour toi et pour ton bébé.

Le mieux est d'arrêter de fumer au début de la grossesse, mais arrêter en tout temps est bon pour toi et pour ton bébé. Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer pendant la grossesse.

(Source : Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission à <http://tobacco.aadac> et Question d'écoute)

Arrêter de fumer, c'est bon pour la santé

Les personnes qui arrêtent de fumer commencent tout de suite à réduire leurs risques de contracter des maladies du cœur ou le cancer et d'avoir des troubles respiratoires. Les ex-fumeurs vivent plus longtemps que les personnes qui continuent de fumer. Par exemple, les personnes qui arrêtent de fumer avant l'âge de 50 ans courent deux fois moins de risques de mourir d'une maladie liée au tabagisme pendant les 15 années suivantes que ceux qui continuent de fumer.

Ton corps commencera à guérir 24 heures après que tu auras arrêté :

- ✧ 20 minutes après la dernière cigarette, ta tension artérielle revient à la normale.
- ✧ 8 heures après, la concentration de monoxyde de carbone dans ton sang tombe à son niveau normal et le niveau d'oxygène dans ton sang augmente.
- ✧ 24 heures après, les risques de crise cardiaque ont diminué.
- ✧ 48 heures après, ton odorat et ton goût s'améliorent et commencent à revenir à la normale.

Pendant les mois et les années à venir, ton corps continuera de se rétablir...

- ✧ 2 semaines à 3 mois après avoir arrêté de fumer, ta circulation s'améliore et tes poumons fonctionnent mieux. (Tu verras que c'est plus facile de grimper les escaliers maintenant!)
- ✧ 9 mois après, la toux, la congestion des sinus, la fatigue et l'essoufflement diminuent.
- ✧ 1 an après, tu auras réduit de presque la moitié ton risque d'avoir une maladie du cœur que si tu avais continué de fumer.
- ✧ 5 ans après, ton risque d'accident cardiovasculaire est grandement réduit. Entre 5 et 15 ans après avoir arrêté de fumer, il devient environ le même que celui d'un non-fumeur.
- ✧ 10 ans après avoir arrêté, ton risque de mourir d'un cancer du poumon est environ deux fois moins élevé que si tu avais continué de fumer. Le risque de contracter le cancer de la bouche, du larynx, de l'œsophage, de la vessie, des reins et du pancréas diminue aussi.
- ✧ 15 ans après avoir arrêté, le risque d'avoir une maladie du cœur est le même que pour une personne qui n'a jamais fumé.

**Plus de la moitié des personnes qui ont déjà fumé au Canada ont arrêté.
Tu peux y arriver toi aussi!**

(Adapté de la documentation sur le site www.vivezsansfume.ca de Santé Canada, du Centre de formation et de consultation et de l'Alberta Tobacco Reduction Alliance.)

Pourquoi sourire?

1. Ça ne coûte pas cher.
2. Ça fait du bien.
3. Ça ne fait pas décrocher la mâchoire.
4. Ça illumine la pièce.
5. Ça améliore le teint.
6. Ça rend populaire.
7. Ça exerce les muscles.
8. Ça fait sourire les enfants.
9. Ça fait jaser.
10. C'est contagieux.



Mes raisons de sourire

Qu'est-ce qu'on trouve dans une cigarette?

Il y a plus de 4 000 composés chimiques dans les cigarettes. En voici quelques-uns :

- ✧ monoxyde de carbone – un gaz toxique qu'on trouve dans les gaz d'échappement des automobiles
- ✧ formaldéhyde – on l'utilise pour conserver les cadavres; cause le cancer
- ✧ arsenic – poison contre les fourmis
- ✧ cyanide – poison utilisé dans les chambres à gaz
- ✧ acétone – décapeur de peinture
- ✧ mercure
- ✧ plomb
- ✧ benzène
- ✧ phénol
- ✧ DDT – insecticide
- ✧ cadmium – utilisé dans les batteries d'auto
- ✧ benzopyrène – un des produits chimiques cancérigènes les plus puissants du monde
- ✧ chloroéthène
- ✧ toluène – un dissolvant industriel très toxique.

C'est assez pour te rendre malade.

*(Adapté de renseignements provenant de la Société canadienne du cancer
et de la Stratégie antitabac de l'Ontario)*

Mythes et vérités concernant la fumée secondaire

La fumée secondaire est celle qui sort du bout d'une cigarette allumée et celle que les fumeurs expirent. Elle contient plus de 4 000 composés chimiques, dont 60 qui sont liés au cancer ou qui le causent.

MYTHE N° 1 : Si je fume dans une autre pièce, je ne fais de mal à personne.

LA VÉRITÉ : La fumée secondaire se répand d'une pièce à l'autre, même si la porte de la pièce où l'on fume est fermée. En plus, des produits chimiques nuisibles peuvent pénétrer dans les tapis, les rideaux, les vêtements et d'autres matériaux et peuvent habituellement demeurer dans une pièce longtemps après que quelqu'un y a fumé.

MYTHE N° 2 : Si j'ouvre une fenêtre de ma maison ou une vitre de ma voiture, je peux me débarrasser de la plus grande partie de la fumée secondaire.

LA VÉRITÉ : Tu penses peut-être qu'en ouvrant une fenêtre ou une vitre, tu débarrasses une pièce ou ta voiture de la fumée, mais ce n'est pas le cas. Pour enlever la fumée de cigarette efficacement, il faut augmenter par mille le taux de renouvellement de l'air, ce qui équivaut à peu près à un vent de tempête! En plus, en ouvrant une fenêtre de la pièce ou une vitre de la voiture, il se peut qu'on crée un courant d'air qui ramène la fumée directement aux non-fumeurs.

MYTHE N° 3 : Si je fume quand mes enfants ne sont pas à la maison ou dans l'auto, je ne peux pas leur faire de mal.

LA VÉRITÉ : Beaucoup de parents croient qu'il n'y a pas de mal à fumer lorsque leurs enfants ne sont pas là. Ce qu'ils ne savent pas, c'est que la fumée secondaire subsiste longtemps après qu'ils finissent de fumer une cigarette. Dans une étude récente, les chercheurs ont découvert que la fumée secondaire reste dans la poussière et les surfaces contaminées, même si personne n'a pas fumé depuis des jours, des semaines ou des mois.

MYTHE N° 4 : Si j'utilise un filtre à air ou un ventilateur, ma fumée secondaire ne fera de tort à personne.

LA VÉRITÉ : La triste vérité, c'est que même les filtres à air, les purificateurs d'air et les systèmes de ventilation ne suffisent pas. Après qu'un fumeur a quitté une pièce, les produits chimiques de la fumée secondaire demeurent derrière lui dans l'air, sur les aliments, les meubles, les rideaux et la peau. La plupart des systèmes de ventilation sont conçus pour limiter l'accumulation de monoxyde de carbone et diminuer les odeurs, et non pas pour enlever la fumée.

(Source : Faites de votre maison et de votre voiture des environnements sans fumée : Un guide pour protéger votre famille contre la fumée secondaire, sur le site www.vivresansfumee.ca de Santé Canada)

Effets de la fumée secondaire sur la santé

- ✧ La fumée secondaire est la fumée qui vient du bout d'une cigarette allumée et de l'air expiré par un fumeur.
- ✧ Une grande partie de la fumée venant d'une cigarette – les deux tiers - n'est pas inhalée par le fumeur, mais se diffuse dans l'environnement immédiat.
- ✧ La fumée secondaire est plus dangereuse que la fumée qui est inhalée directement. Elle contient deux fois plus de nicotine et de goudron que la fumée inhalée par le fumeur.
- ✧ La fumée secondaire contient plus de 4 000 composés chimiques, dont 60 sont associés au cancer ou dont on sait qu'ils causent le cancer.
- ✧ La fumée secondaire cause des maladies et la mort parmi les non-fumeurs en santé et favorise la formation de caillots qui peuvent entraîner des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux (AVC).
- ✧ La fumée secondaire augmente de 20 % le risque qu'un non-fumeur ait un cancer du poumon ou une maladie cardiaque.
- ✧ Les bébés exposés à la fumée secondaire courent plus de risques de mourir de la mort subite du nourrisson (MSN).
- ✧ La probabilité d'avoir les poumons endommagés ou des problèmes respiratoires comme l'asthme est au moins 50 % plus élevée parmi les enfants qui sont régulièrement exposés à la fumée secondaire.

Les effets à court terme de la fumée secondaire comprennent :

- ✧ l'irritation des yeux
- ✧ les maux de tête
- ✧ l'irritation du nez et les éternuements
- ✧ la toux et les maux de gorge
- ✧ la nausée et les étourdissements
- ✧ une augmentation du rythme cardiaque et de la tension artérielle (pression)
- ✧ un accroissement du risque pour les personnes ayant une maladie cardiaque (angine), l'asthme et des allergies

L'exposition à la fumée secondaire **CAUSE** les maladies et les états suivants:

Chez les enfants:

- ✧ mort subite du nourrisson (MSN)
- ✧ poids insuffisant à la naissance
- ✧ bronchite, pneumonie et autres infections respiratoires
- ✧ asthme
- ✧ problèmes respiratoires chroniques
- ✧ infections d'oreille

Chez les adultes:

- ✧ maladies cardiaques
- ✧ cancer du poumon
- ✧ cancer des sinus
- ✧ asthme

L'exposition à la fumée secondaire **EST ASSOCIÉE** aux maladies et états suivants:

Chez les enfants:

- ✧ nuit à l'apprentissage et au développement comportemental
- ✧ réduction de la fonction ventilatoire des poumons
- ✧ aggravation de la fibrose kystique
- ✧ cancer du cerveau et lymphomes

Chez les adultes:

- ✧ AVC
- ✧ cancer du sein
- ✧ cancer du col de l'utérus
- ✧ fausse-couches
- ✧ symptômes respiratoires chroniques

(Adapté de Health Effects of Exposure to Second-Hand Smoke, Santé Canada)

*Le programme Vers une vie sans fumer,
par les pouvoirs qui lui sont conférés,
décerne à*

qui est devenue non-fumeuse, le

Certificat de non-fumeuse

*avec tous les droits, privilèges et honneurs
qui lui sont associés*

Fait à : _____

Ce _____ jour de _____, 20____.

*Certificat de
participation*

a participé avec distinction au programme

*Ce certificat lui est présenté
avec reconnaissance
pour l'encourager un jour à arrêter de fumer*

Ce _____ jour de _____, 20____.

Signé