

(STAY)



TO WIN CHALLENGE 2019

(𐌆𐌿𐌸𐌹𐌺𐌻𐌼𐌽)

𐌺𐌾𐌿𐌸𐌹𐌺𐌻𐌼𐌽 𐌹𐌺𐌻𐌼𐌽𐌿𐌺 2019𐌿

(JE TIENS LE COUP)

J'ARRÊTE, J'Y GAGNE ! 2019

**GUIDE DU
PARTICIPANT**

Descriptif

CHALLENGER BOX

Félicitations pour votre inscription au

**DÉFI (JE TIENS
LE COUP)**

**J'ARRÊTE, J'Y
GAGNE !**

Arrêter de fumer n'est pas une tâche facile, alors voici quelques outils mis à votre disposition dans cette box :

Le guide du participant

des conseils et astuces, ainsi qu'un calendrier de suivi pour observer votre progression

Le guide de ressources

pour bien s'outiller à arrêter de fumer !

Une balle anti-stress

pour résister aux manques et libérer les tensions

Une bouteille d'eau

boire beaucoup d'eau aide à nettoyer la nicotine de son système

Un bracelet #StayQuitToWinNunavik

affichez-vous en tant que fier participant !

Un collant #StayQuitToWinNunavik

pour encourager les gens autour de vous à participer

Mini-affiches autocollantes

combattez l'industrie du tabac avec nous en affichant ces messages anti-tabac

Bon défi !

Guide du

PARTICIPANT INTRO

Félicitations pour votre inscription au « Défi (Je tiens le coup) J'arrête, j'y gagne ! »

Vous avez réussi la première étape avec succès, soit prendre la décision d'arrêter de fumer. Maintenant, voici quelques conseils et astuces pour vous aider à remporter la victoire !

Qu'est-ce qu'il se passe quand on arrête de fumer ? Quand on arrête de fumer, le manque de nicotine peut provoquer des symptômes de sevrage.

Il se peut que vous soyez irritable, que vous ayez de la difficulté à vous concentrer ou à dormir ou que vous souffriez de symptômes physiques, comme des maux de tête, de la congestion nasale et de la constipation.

Rassurez-vous, les symptômes diminuent au bout de quelques semaines.

Les symptômes de sevrage sont plus fréquents au cours des deux premières semaines après avoir cessé de fumer. Avec le temps, ils auront tendance à s'estomper ; le besoin de fumer sera moins présent et vous semblera plus facile à contrôler, alors tenez bon !

Consultez votre professionnel de la santé si les malaises persistent trop longtemps.

Les bienfaits

D'ARRÊTER DE FUMER

APRÈS 24 HEURES

Vous toussiez probablement davantage. **Vos poumons commencent à expulser** les mucosités et autres résidus de la fumée de cigarette.

APRÈS 48 HEURES

Il **ne reste plus de nicotine** dans votre corps. Vos sens du goût et de l'odorat se sont nettement améliorés.

2 À 12 SEMAINES

Votre **circulation sanguine s'améliore** et vous respirez plus facilement. **Vos poumons se détendent** et vous avez plus d'énergie.

3 À 9 MOIS

La toux, **la respiration sifflante** et autres problèmes respiratoires **s'atténuent**, car votre capacité pulmonaire récupère grandement !

1 AN

Le risque de **crise cardiaque diminue** de moitié.

APRÈS 5 ANS

Le risque de développer un cancer de la bouche, de la gorge et de l'œsophage **diminue de moitié**.

APRÈS 10 ANS

Le risque de cancer du poumon est réduit de moitié, par rapport à un fumeur. **Le risque de crise cardiaque est égal** à celui d'une personne qui n'a jamais fumé.

CONSEILS ET ASTUCES

Les envies de fumer sont souvent associées à des éléments déclencheurs, comme par exemple :

- Voir des **produits du tabac** et/ou voir **des personnes fumer**
- **Se retrouver** dans des situations de stress, de fatigue, de conflits, vivre des émotions, etc.
- Des moments de la journée : **le matin, après un repas, pendant une pause au travail**, etc.

Le fait de connaître les éléments qui déclenchent vos envies de fumer vous aidera grandement à identifier des stratégies pour résister !

Voici quelques stratégies reconnues comme efficaces :

- **Éliminez le tabac et l'odeur de cigarette de votre vie :** jetez les cendriers, nettoyez l'endroit où vous aviez l'habitude de fumer, nettoyez votre voiture, nettoyez vos manteaux, etc.
- **Évitez d'être exposé au tabac** et à la fumée dans les débuts. **Vous deviendrez plus fort avec le temps** et pourrez y faire face éventuellement

CONSEILS ET ASTUCES

- **Mémorisez** vos motivations **à arrêter de fumer** et souvenez-vous en lorsque les envies seront fortes. Écrivez-les au besoin !
- **Restez occupé** : garder son esprit et son corps occupé aide à moins penser à la cigarette
- **Buvez beaucoup d'eau, cela aide à éliminer la nicotine** de votre corps
- **Manger correctement, restez actif et reposez-vous** : arrêter de fumer demande beaucoup d'énergie et il est important de prendre soin de soi
- **Utilisez** l'argent économisé **pour faire plaisir à vous ou à votre famille**. Les bénéfices d'arrêter de fumer paraîtront plus concrets !
- **Partagez votre expérience** et votre progression sur Facebook, à votre famille et à vos amis. Ceux-ci vous encourageront en retour et vous serez plus motivé.

Et surtout, tenez bon !

Une envie de fumer ne dure que quelques minutes et n'a jamais blessé personne !

Et combien vais-je

ÉCONOMISER D'ARGENT ?

**En arrêtant de fumer, une personne qui fumait
10 cigarettes par jour, à 20\$ le paquet, aura
économisé :**

300\$

après le 1^{er} mois

1800\$

après 6 mois

3600\$

après 1 an

10 800\$

après 3 ans

18 000\$

après 5 ans

Faite votre propre calcul !

www.nicorette.ca/get-ready-to-quit/calculate-your-savings

AVRIL

Soyez **persévérant!**
Soyez **indulgent!**

	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	26	27	
28	29	30					

Utilisez **les autocollants** pour indiquer comment s'est passée votre journée et **observez votre progression!**

*Inscrire la légende selon les collants choisis.

EXCELLENTE JOURNÉE!

Aucune ou légère envie de fumer ★★★

BONNE JOURNÉE,

mais les envies de fumer étaient plus persistantes ★★

JOURNÉE DIFFICILE.

Les envies de fumer étaient très fortes, mais j'ai résisté ★

J'AI FUMÉ.

Et je continue le défi demain ⚡

MAI

Soyez **persévérant!**
Soyez **indulgent!**

			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	
26	27	28	29	30	31		

Utilisez **les autocollants** pour indiquer comment s'est passée votre journée et **observez votre progression!**

*Inscrire la légende selon les collants choisis.

EXCELLENTE JOURNÉE!

Aucune ou légère envie de fumer ★★★

BONNE JOURNÉE,

mais les envies de fumer étaient plus persistantes ★★

JOURNÉE DIFFICILE.

Les envies de fumer étaient très fortes, mais j'ai résisté ★

J'AI FUMÉ.

Et je continue le défi demain ⚡

JUIN

Soyez **persévérant!**
Soyez **indulgent!**

						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	26	27	28	29	
30							

Utilisez **les autocollants** pour indiquer comment s'est passée votre journée et **observez votre progression!**

*Inscrire la légende selon les collants choisis.

EXCELLENTE JOURNÉE!

Aucune ou légère envie de fumer ★★ ★

BONNE JOURNÉE,

mais les envies de fumer étaient plus persistantes ★★

JOURNÉE DIFFICILE.

Les envies de fumer étaient très fortes, mais j'ai résisté ★

J'AI FUMÉ.

Et je continue le défi demain ⚡

