



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<sup>er</sup> 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](http://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 ⚡

