

Saines habitudes de vie

du Centre de santé et de services sociaux
de Kamouraska

Collaboration

le **pl@coteux.com** et

Vos nouvelles quotidiennes

Choix
97.5

Chronique du 23 mars 2015 à 10 h 45

Avec Mme Nancy Chénard, inhalothérapeute/intervenante en cessation tabagique, CSSS de Kamouraska
Animatrice : Mme Diane Bouchard, CHOIX FM

Présentation de la chronique : « En plein défi dans mon arrêt tabagique, comment garder le cap »

Relever le défi de cesser de fumer en est un de taille, comme la publicité, du « Défi j'arrête j'y gagne » le mentionne « Le défi de ma vie ».

Lorsqu'une personne cesse de fumer, les premières semaines sont très motivantes. Tout le monde nous encourage, nous soutient et nous félicite. Donc, félicitations à tous les ex-fumeurs qui relevent ce grand défi et voici un rappel de petits trucs qui sont toujours bons dans cette démarche.

Si une envie de fumer vous arrive :

- boire un grand verre d'eau,
- changer de pièce ou de lieu,
- s'occuper les mains, appeler un ami,
- aller prendre une marche, se brosser les dents,
- respirer profondément à trois reprises,
- serrer une balle antistress dans votre main 120 fois...

Ne restez pas dans votre tête, bougez. Il est aussi primordial de se rappeler les raisons qui nous ont et nous motivent toujours à cesser de fumer. Écrire les raisons et les relire aussi souvent que nécessaire et ce, tout au long du processus, mais également toute notre vie lorsque requis.

La dépendance est différente d'une personne à l'autre, ce qui fonctionne pour un peut ne pas fonctionner pour l'autre. C'est la raison qui fait qu'il y a différentes façons et moyens pour cesser de fumer et qu'il faut parfois en essayer plusieurs pour trouver la bonne qui nous appartient. Les professionnels de la santé sont là pour répondre à vos questions, osez demander conseil.

Il ne faut pas non plus hésiter à poursuivre plus longtemps une thérapie de remplacement à la nicotine, soit aussi longtemps qu'on en a besoin. Le temps nous aidera à réussir ce combat. Le défi, par la suite, sera de demeurer ex-fumeur. Les rechutes font partie du processus, mais ne sont pas toujours présentes. Certaines personnes écraseront pour une première fois et ce sera la bonne, pour d'autres cela prendra plus d'essais. Faites-vous confiance, c'est loin d'être facile, mais c'est plus que possible. Accepter d'avoir de l'aide, du soutien et persistez, ainsi vous réussirez, j'en suis certaine!

Bon défi à tous et surtout Bravo de ce cadeau que vous vous faites : LA SANTÉ!

N'oubliez pas que vous pouvez alimenter la chronique des saines habitudes de vie du CSSS de Kamouraska en nous faisant parvenir vos questions par téléphone au 418 856-7000, au poste 3555. La question doit être en lien avec l'alimentation, l'activité physique ou encore l'arrêt tabagique.

Les personnes qui désirent rencontrer une nutritionniste, un kinésologue ou une infirmière doivent être référées par un professionnel de la santé ou par leur médecin. Elles peuvent aussi téléphoner à l'accueil clinique au 418 856-7000, au poste 6028. Les coordonnées sont aussi disponibles sur le site web du CSSS de Kamouraska www.cssskamouraska.ca

Ne manquez pas notre prochaine chronique!