

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 26 mai 2014 à 10 h 45

Avec Nancy Chénard, inhalothérapeute, CSSS de Kamouraska

Animatrice : Alex Chabot, CHOX FM

Présentation de la chronique : « Des outils de sevrage pour résister à l'envie de fumer »

Après les repas, quittez la table sans attendre. Allez vous brosser les dents : peu de gens apprécient le goût de la pâte à dents combiné à celui de la cigarette. S'il vous est impossible de vous brosser les dents, prenez une menthe ou une gomme en attendant de pouvoir vous brosser les dents.

Limitez votre consommation de café pendant quelques temps. Optez plutôt pour la tisane, des jus de fruits ou de légumes et des mélanges (eau minérale et jus de fruits).

Buvez beaucoup d'eau. Pendant les premières semaines sans cigarette, plusieurs nouveaux non fumeurs rapportent tousser beaucoup et avoir des sécrétions. L'eau aide à liquéfier ces sécrétions et à vous en débarrasser. C'est le ménage de votre corps qui commence.

Gardez des gommes sans sucre à portée de main.

Chaque jour, mettez de l'argent de côté que vous économisez en n'achetant pas de cigarettes. Vous serez surpris de voir que ça s'accumule très vite.

Rappelez-vous qu'une envie de fumer ne dure que 120 secondes. Quand ça vient, prenez une grande respiration. Au besoin, comptez les secondes! Prenez une balle anti-stress et serrez-la 120 fois. Vous aurez des muscles d'enfer!

L'important est de toujours avoir en tête les avantages de vivre sans fumée et les désavantages d'être accro à la cigarette!

Et surtout entourez-vous de gens qui vous encouragent et vous soutiennent tout au long de ce processus!

Les symptômes de sevrage que vous pourriez peut-être ressentir. (pages suivante)

Arrêter de fumer

Les symptômes de sevrage que vous pourriez peut-être ressentir.

Symptômes de sevrage	Quoi faire pour que ça passe plus rapidement?
Étourdissement 1 à 2 jours	Prenez quelques respirations lentes mais profondes (comme des bâillements) et étirez-vous.
Fatigue 2 à 4 semaines	Dormez suffisamment pour récupérer, bougez, mangez des aliments sains et buvez beaucoup d'eau.
Insomnie Jusqu'à 3 semaines	Évitez de prendre des excitants (café, Coke, Pepsi). Allez vous promener dehors après le souper. Prenez un bain, buvez un verre de lait, faites-vous jouer dans les cheveux, regardez un film drôle ou lisez le bottin de téléphone...
Toux Environ 3 à 4 semaines	À ce niveau, la nature fait son travail par elle-même. Faire de l'activité physique, en respectant votre condition physique, vous nourrir d'aliments sains et boire beaucoup d'eau contribueront positivement à l'œuvre de la nature...
Constipation 3 à 4 semaines	Consommez de l'eau, des fruits, des légumes crus et des produits de <i>grains entiers</i> si vous le pouvez (à cause des fibres). L'activité physique aide beaucoup aussi.
Faim Quelques semaines	Vérifiez si vous avez vraiment faim ou si c'est l'envie d'avoir quelque chose dans la bouche. Grignotez souvent, mais en petites quantités, des aliments sains pour la santé et peu calorifiques. Vous allez ainsi augmenter votre métabolisme pour un apport calorifique inférieur donc : pas de risque de grossir.
Goût pour des aliments sucrés Quelques semaines	Si ça vous arrive, essayez de prendre une collation riche en protéines (noix, yogourt, fromage). Des repas qui contiennent des aliments riches en hydrates de carbone complexes (pains, céréales, pâtes à grains entiers) peuvent aussi réduire vos envies de sucreries. Prendre des fruits ou des desserts à faible indice calorique est aussi une autre stratégie gagnante.
Envie obsessionnelle de fumer 2 semaines environ et même plus dans certains cas	Réagissez rapidement : ne restez pas dans votre tête, faites quelque chose que vous aimez, parlez, écrivez à quelqu'un, écarter-vous de la situation qui cause cette envie. Autrement dit, mettez en pratique vos trucs!
Irritabilité Variable	Répétez-vous que c'est normal et que ça prouve que vous êtes en train de retrouver votre liberté. Faites des activités que vous aimez et riez le plus souvent possible (courez après votre chien en jappant...).
Pression au niveau des yeux et de la tête Variable	Détendez-vous. De grandes inspirations, des étirements ou des massages de tête font vraiment du bien.

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

Pour toutes questions en lien avec la nutrition, l'activité physique et l'arrêt tabagique, les gens peuvent téléphoner au 418 856-7000, poste 3555 et y laisser leur nom, le nom de leur municipalité et leur question.

Ne manquez pas notre prochaine chronique !