

MANUEL DE SURVIE



CONFINEMENT

Un recueil à destination des fumeurs (ses) qui souhaitent maintenir leur projet d'arrêt du tabac.



COVID -19



Service d'étude et de prévention du tabagisme ASBL, service d'aide et de soins spécialisés en assuétudes agréé et subventionné par la Région wallonne.

Adresse: Rue de la Seuwe 17, 7000 Mons.
www.sept.be email@sept.be Tél: 065:317.377

CONFINEMENT

L'effet d'une bombe ?

À la suite de la crise sanitaire majeure provoquée par le coronavirus, nous sommes amené(e)s à vivre un confinement sans précédent. Ce contexte aura bouleversé nos rythmes de vie ainsi que nos projets.

Ce petit guide a pour objectif de vous soutenir et de vous aider à vous adapter à cette situation jusqu'à arriver à une ré-organisation - *transitoire* - de vos rituels de sevrage tabagique et de votre mode de vie... Mais peut-être cette ré-organisation pourra-t-elle se révéler favorable pour maintenir votre arrêt tabagique dans le temps...





MANUEL DE SURVIE DU CONFINEMENT

En temps normal, l'arrêt de tabac pour un fumeur est un travail riche en émotions, en expériences et en défis. Ce travail est souvent accompagné de sentiments d'ambivalence et d'affects négatifs.

De ce fait, en ce temps de confinement, les émotions négatives (stress, angoisse, peur,...) que les fumeurs subissent peuvent être exacerbées.

Dans ce manuel, nous vous proposons diverses activités pour rendre ce travail d'arrêt moins pénible...



COVID-19 ET TABAC

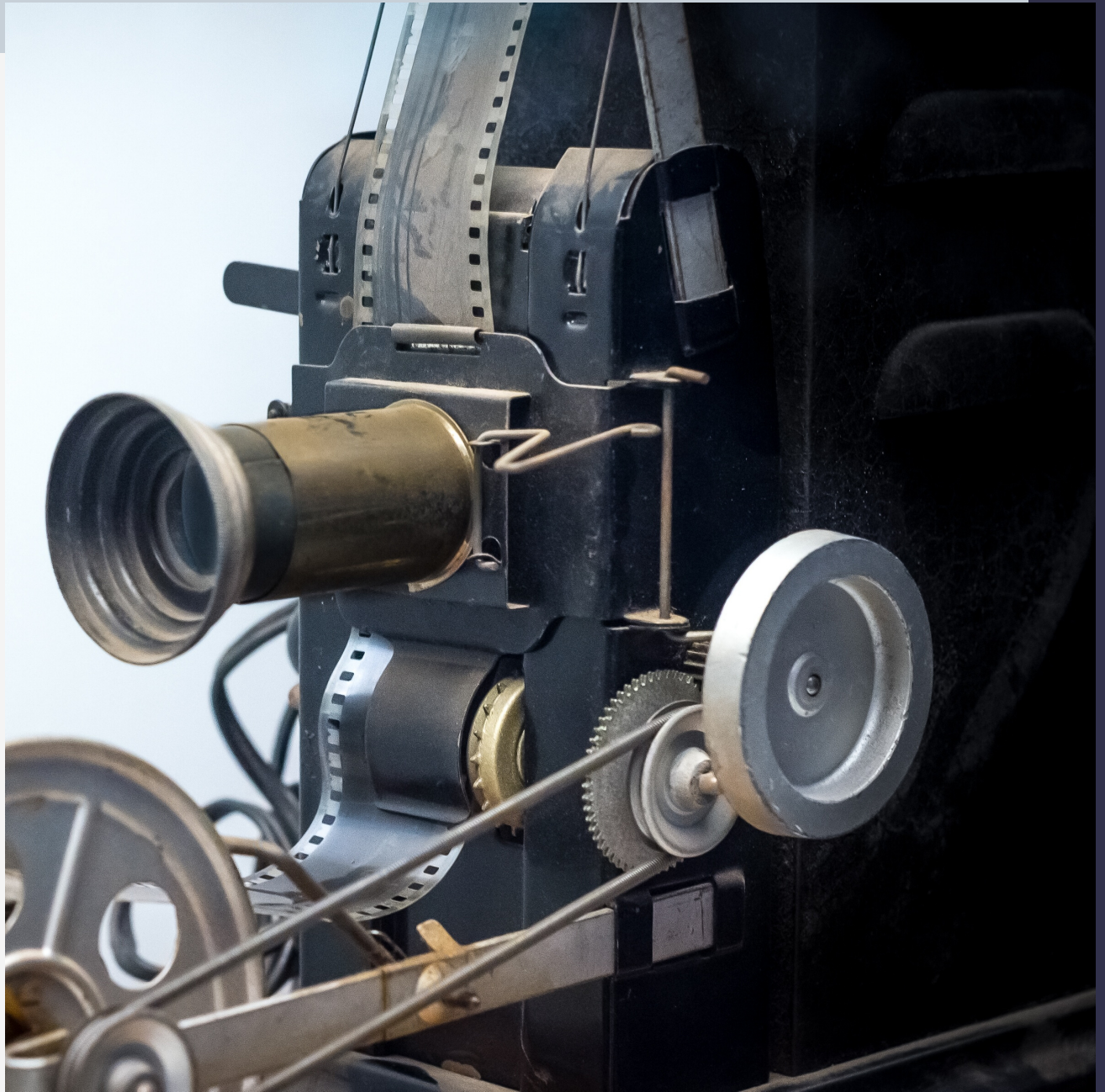
Dans une abondante actualité (jamais très gaie, d'ailleurs), l'impact du coronavirus sur les fumeurs vous aura sûrement fait dresser l'oreille...
Qu'en est-il concrètement ?

La fumée de tabac exerce une influence problématique sur le 'système de défense' des voies respiratoires... en paralysant les cils bronchiques, notamment : les fumeurs perdent ainsi une protection naturelle face aux infections pulmonaires ou, pour l'heure face au virus.

Heureusement, le processus est réversible : lors de l'arrêt du tabac, ces mécanismes protecteurs se réparent et nous ferons l'expérience d'un nettoyage progressif des voies respiratoires.



Films et tabac



AMATEUR DE FILMS ?

DISTRAYEZ-VOUS AVEC 'LE PARI'

Evadez-vous, le temps de ce film
humoristique et rempli de cynisme social.
Riez... sans modération.

Cette fresque déjantée aborde le thème du
sevrage volontaire : un scénario original
avec des répliques mythiques et
d'excellents gags.

C'est l'histoire de deux beaux-frères que
tout oppose et qui se mettent au défi
d'arrêter de fumer. À mesure que leur tour
de taille s'épaissit, leur quotidien conjugal
et professionnel devient plus lourd à gérer.
On ne peut s'empêcher de rire des
péripéties tabaco-comiques de ce duo de
choc. Les stéréotypes des futurs ex-
fumeurs sont passés au crible... sans
rancune de la part des soignants !



LE PARI



UN FILM DE



Nous vous présentons également deux autres films qui ont l'industrie du tabac pour thème.

Thank you for smoking

Un thème traité sur un mode infiniment plus drôle mais d'un contenu tragiquement juste à la faveur du long-métrage Thank you for smoking, réalisé par Jason Reitman en 2006, avec dans le rôle d'un lobbyman incroyablement cynique, Aaron Eckhart au sommet de son art.

Révélations (2002, the Insider, en VO)

Un thème traité gravement, dans le cas de Révélations (2002, the Insider, en VO), puisqu'il s'agit d'une histoire authentique mise à l'écran par Monsieur Michael Mann et servie par le talent d'un Russel Crowe méconnaissable et d'Al Pacino lui-même. La musique est envoûtante et l'histoire doit vous révolter : les révélations d'un chimiste repentant concernant les additifs utilisés par l'industrie du tabac...



L'alimentation

La nicotine exerce une action "coupe-faim" et, lorsque vous êtes dans un projet d'arrêt du tabac, vous pouvez éprouver la peur de grossir.

Cette peur de prendre du poids, découle principalement du fait que, lorsque vous fumez, vous avez l'habitude de mettre quelque chose en bouche. Ce geste pourra vous manquer parfois terriblement lors du sevrage et vous serez tenté(e) de compenser par des grignotages.

Les ex-fumeurs riquent aussi de se diriger vers une alimentation riche en graisse et en glucides.

Pour contrecarrer ces penchants - et pour faciliter le sevrage -, nous vous recommandons de fractionner les apports alimentaires sur la journée, en faisant plusieurs petits repas et collations (fruits, smoothies, etc..).

Nous vous proposons de transformer la pause cigarette par un réorganisation de votre alimentation.

Nous vous conseillons également de réduire votre consommation quotidienne de boissons caféinées (café, thé, colas et boissons énergisantes) si vous arrêtez de fumer. L'alcool peut également fragiliser le processus d'arrêt.

Enfin, face aux nouvelles saveurs que vous aller redécouvrir, il est important de manger équilibré.

Dans ce guide, nous vous proposons 3 recettes saines que vous pouvez reproduire. Pour plus de recettes (et sans aucune exclusives, bien sûr), vous pouvez suivre les recettes de rééquilibrage alimentaire qu' *Isadora et Marisa* font sur Youtube : elles font la cuisine avec vous et privilégient des aliments de saison ;-). Cette activité préparera votre palais... tout en vous occupant l'esprit et les mains !



Préparation

Mixer l'ensemble des ingrédients dans un blender jusqu'à la formation d'une boule de pâte légèrement collante.

Pétrir à la main quelques minutes.

Prélever des petits tas de pâte, les tremper dans le lait, puis dans la farine et former les nuggets. Les retremper dans le lait et enfin dans les flakes (concassés plus ou moins grossièrement en fonction de l'effet désiré).

Faire frire les nuggets obtenues dans une poêle avec l'huile de tournesol jusqu'à coloration ou les faire cuire au four 20-25min à 200° pour une recette encore plus légère.

Laisser tiédir avant de déguster.

NUGGETS

110g de pois chiches rincés et égouttés

30g de flocons de maïs moulus

30g de gluten de blé

1/2 càc d'oignon déshydraté

Sel, poivre Paprika

12-15cl d'eau

Panure

10cl de lait végétal

2 càs de farine

2 càs de flakes concassés

Huile de tournesol

*Comme
au Mc do
mais en
mieux !*



100 G / 184,4 KCAL



100 G / 138 KCAL

Un peu de couleur dans vos assiettes !

Salade César maison

Ingrédients pour 2 personnes

100g de salade verte (choisissez votre préférée !)

100g de crudités (carottes fraîchement râpées, choux blanc ou rouge, radis etc)

100g de tomates cerises
50g de croûtons aux herbes

20g d'oignon frit

15g de fromage rapé en copeaux

150g d'émincés de « blanc poulet »

50g de végéttranche (optionnel)

1 cas d'huile végétale pour la cuisson

1 cas de sauce soja sucrée

1 cas de vinaigre (de cidre de préférence)

Vinaigrette

1 cac de moutarde
2 cas d'huile d'olive
4 cas de vinaigre balsamique
Sel, poivre.



Préparation

Faire chauffer l'huile végétale dans une poêle bien chaude puis y faire sauter l'émincé de poulet.

Lorsque celui-ci est bien doré, déglacer et faire caraméliser quelques instants avec la sauce soja sucrée et le vinaigre.

Couper ensuite les végéttranches en petits carrés et les faire revenir quelques instants dans cette poêle chaude pour les rendre croustillants.

En parallèle, dresser dans un grand saladier la salade verte, les crudités, les tomates cerises, les croûtons, l'oignon frit et les copeaux de parmesans.

Ajouter lorsqu'ils ont refroidi les émincés de « poulet » et les cubes de végéttranche.

Préparer la vinaigrette et arroser la salade au dernier moment
Déguster !



INGRÉDIENTS

POUR 10 MUFFINS:

260G DE FARINE T65

180G DE SUCRE EN
POUDRE

130G DE COMPOTE DE
POMME

70G D'HUILE VÉGÉTALE

6G DE LEVURE CHIMIQUE
(1/2 SACHET)

150ML DE LAIT VÉGÉTAL

1 CÀS DE VINAIGRE DE
CIDRE (ENV. 7G)

1 CÀC DE BICARBONATE
(ENV. 3G)



MUFFINS COEUR MOEILLEUX

PRÉPARATION :

DANS UN SALADIER MÉLANGER AU
FOUET : HUILE, SUCRE, COMPOTE,
LEVURE, VINAIGRE ET BICARBONATE.

AJOUTER LA FARINE ET LES PÉPITES DE
CHOCOLAT ET BIEN MÉLANGER.

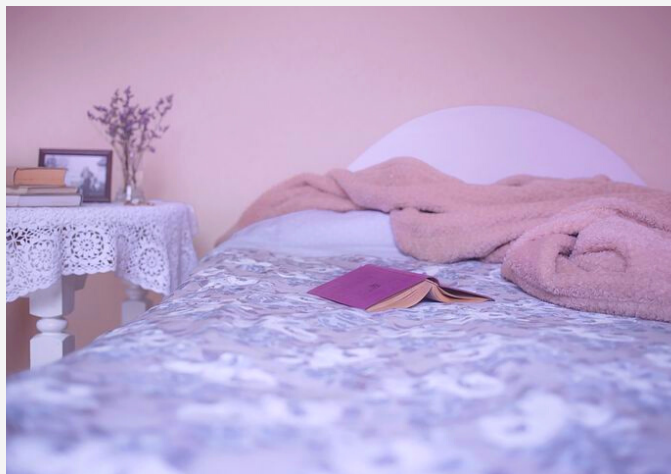
INCORPORER ENSUITE LE LAIT VÉGÉTAL,
BIEN MÉLANGER À NOUVEAU. REMPLIR
LES MOULES (EN SILICONE DE
PRÉFÉRENCE) À MOITIÉ DE CETTE
PRÉPARATION.

INCLURE POUR PLUS DE GOURMANDISE
UNE CUILLÈRE DE CHOCOLAT BIO OU
AUTRE AU CENTRE, PUIS RECOUVRIR DE
PÂTE.

FAIRE CUIRE 25MIN A 180° (SELON LE
FOUR) ET VÉRIFIER LA CUISSON EN
PLANTANT UNE POINTE DE COUTEAUX
DANS LA PÂTE.

LAISSER REFROIDIR PUIS DÉMOULER.

100 G / 312 K CAL



ENTRE
FERMETÉ ET
LÂCHER-PRISE



Sommeil et tabac

La nicotine a un impact considérable sur votre sommeil. En effet, une dépendance nicotinique importante peut occasionner des insomnies ou vous amener à vous réveiller prématurément : le manque ou l'anticipation du manque vous oblige à consommer une cigarette avant de pouvoir vous (r)endormir.

Lorsque vous cessez de fumer l'insomnie pourrait faire partie des inconvénients du syndrome de sevrage : augmentation du nombre et de la durée des réveils nocturnes, fragmentation du sommeil et somnolence diurne.

Dans ces conditions, les troubles du sommeil sont des facteurs prédictifs importants de rechute du tabagisme.

Dans les pages suivantes, nous allons vous proposer des alternatives pour réguler votre sommeil...

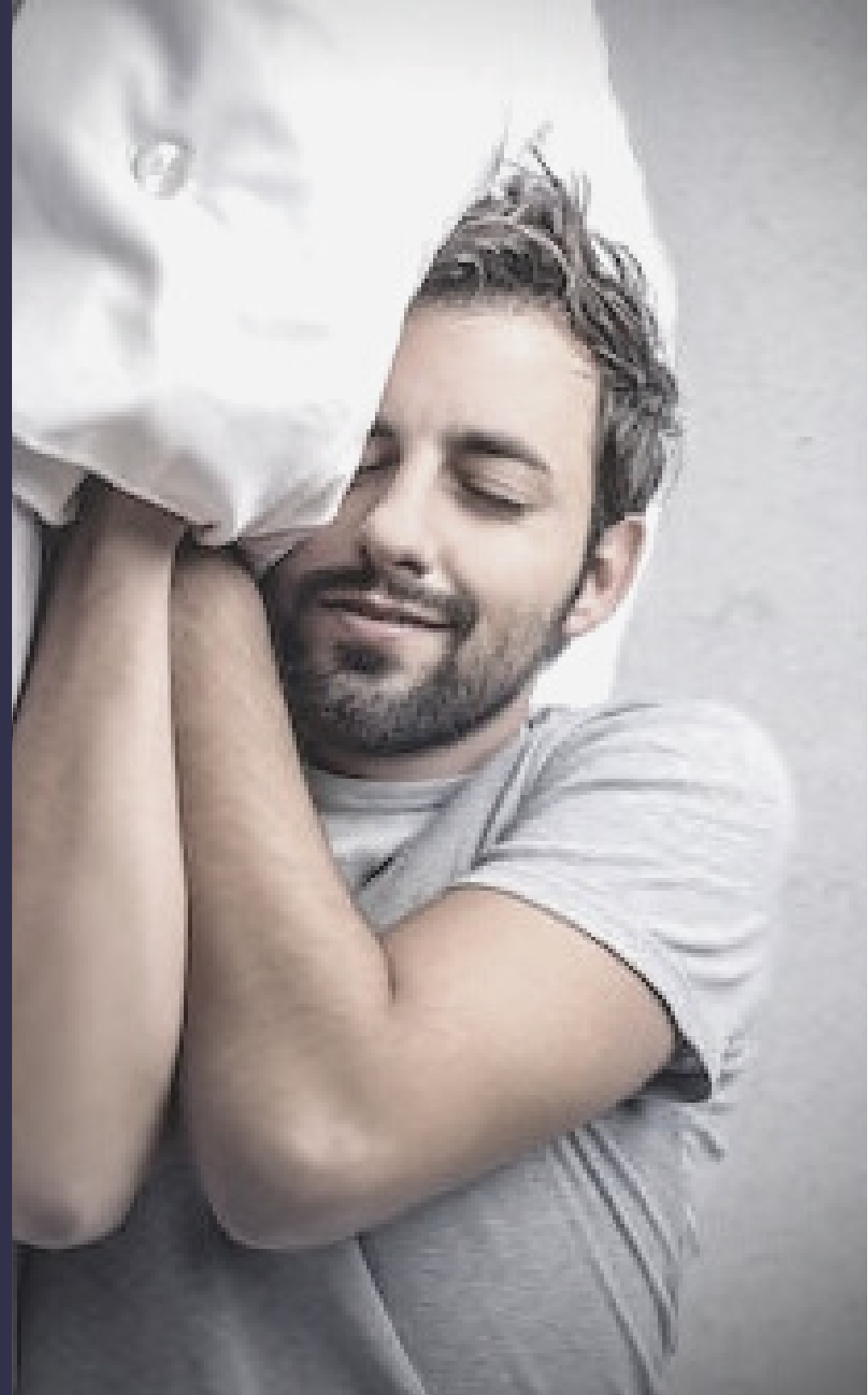
Sommeil et tabac

Nous vous conseillons de réguler vos journées avec des repères temporels.

Nous préconisons d'essayer de vous lever et de vous coucher à des plages horaires plus ou moins fixes. Cela sera bénéfique pour que votre organisme ait des repères.

Si vous télé-travaillez, essayez de faire un marquage temporel entre la semaine et le weekend. Pour vous aider, tentez d'élaborer un rituel.

Enfin, vous pouvez vous octroyer des siestes au cours de la journée (privilégiez des siestes entre 10 et 30 min). Mais attention, faites votre sieste dans un canapé confortable ou autre part mais pas dans le lit servant de lieu pour le sommeil principal.





Sommeil et tabac

Pour une difficulté d'endormissement, nous vous conseillons cette position de Yoga.

Instructions

Placez vos ischions (les fessiers et l'arrière des cuisses) contre un mur, en vous aidant de vos mains au besoin pour vous en rapprocher le plus possible.

Expirez et placez vos jambes contre le mur, en laissant les épaules et la tête reposer doucement sur le sol.

Pliez vos genoux et appuyez vos plantes de pieds sur le mur.

Soulevez votre bassin et faites glisser un bloc en dessous de votre sacrum. Cette position doit vous permettre de vous reposer : assurez-vous que vous êtes en appui sur le haut de vos épaules et de ne pas mettre de poids sur vos omoplates ou votre cou.

Bénéfices : Soulage les jambes et les pieds fatigués ou tendus. Détend doucement les ischio-jambiers, la partie antérieure du torse et l'arrière du cou. Soulage les maux de dos légers et apaise l'esprit.



Anxiété et Stress ?

Dans le processus de sevrage tabagique, de nombreux fumeurs sont animés par des sentiments de stress, d'anxiété ou de colère.

Ces affects réfèrent au statut de *soutien* que la cigarette tenait dans leur vie.

De tels sentiments – qui tendent à rendre l'arrêt difficile – sont exacerbés dans le contexte du confinement.



Cette situation inédite procure de l'angoisse et des émotions négatives à l'ensemble de la population. De ce fait, ne vous blâmez pas de ressentir de l'angoisse, du stress ou de la colère sans pouvoir au mieux juguler ces bouffées d'émotions.

La crise sanitaire nous aura décontenancés, pourrait fatiguer nos défenses mais elle ne sera que temporaire. Nous serons tous plus heureux d'en voir la fin. En attendant ce jour, nous vous proposons diverses activités pour vous apaiser par ces temps compliqués d'un point de vue émotionnel... et pour vous sortir du cercle vicieux de "*la cigarette-qui-vous-calme*".

Identifiez
ce qui vous stresse.
*Cela vous permet
de mieux adapter
la situation à vos émotions.*

Assurez-vous
de bien dormir,
de faire de l'exercice
et d'avoir
une alimentation saine.
*Mais n'oubliez pas
d'entretenir vos liens sociaux
en ce temps de confinement*

Soyez actif(ve)
pour relever le défi.
*Si vous essayez
seulement d'éviter le stress,
il ne fera
que s'accumuler en vous*

VOUS ÊTES STRESSÉ(E)?

Essayez de voir
le côté positif de la situation
*Ce stress ne vous donne-t-il pas
l'occasion de grandir et
de progresser ?*

Offrez-vous
toujours des pauses
et des temps de repos.
*Même s'il vous reste encore
beaucoup de choses à faire.
Lâchez-prise...
(C'est un exercice
assez difficile
en lui-même)*

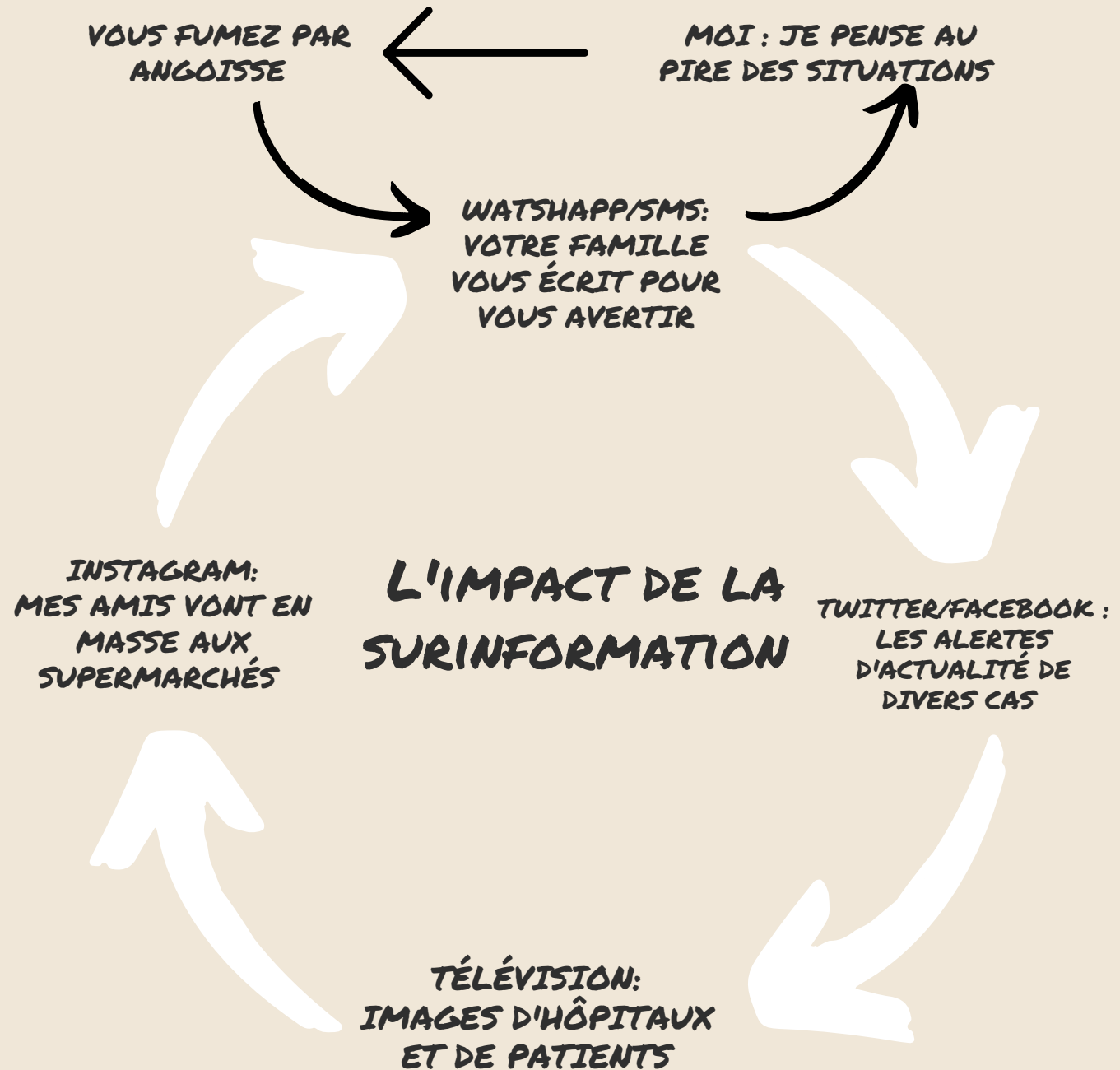
SURINFORMATION

La surinformation en ce temps de confinement est un facteur de stress et d'angoisse supplémentaire qui s'ajoutent aux autres émotions que vous ressentez lors du sevrage tabagique.

Nous vous conseillons d'éviter l'afflux d'informations dès le réveil et le soir : ces informations en surnombre peuvent impacter la qualité de votre sommeil déjà menacée par le sevrage tabagique.

Les informations en excès peuvent aussi causer des crises de panique, une augmentation du stress, etc...

Prenez le temps de découvrir d'autres activités.



Application et Relaxation

Vous pouvez vous aider d'applications installées gratuitement sur votre smartphone :

Pour les exercices de respiration, nous vous conseillons :

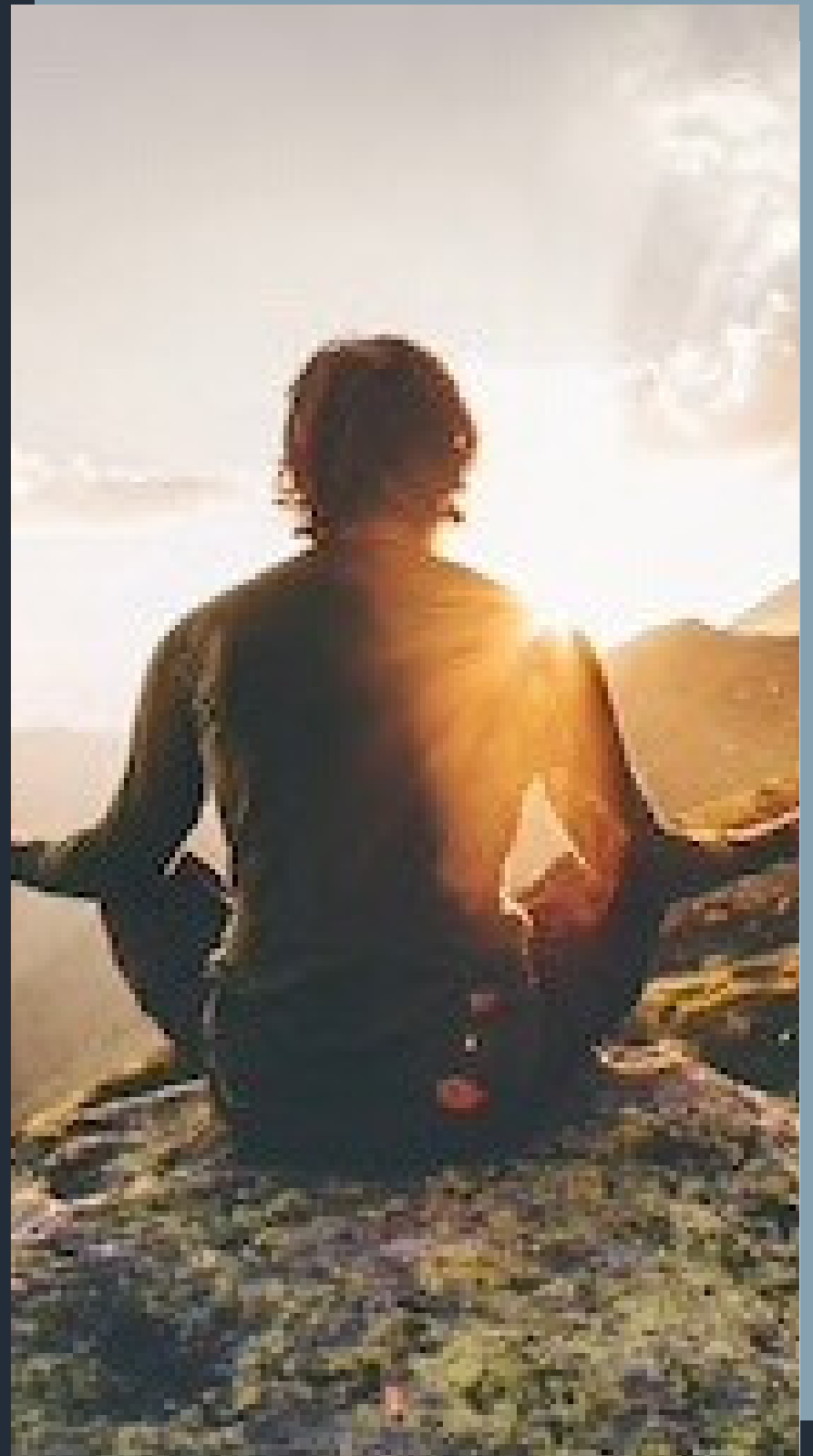
Respirelax ou Kardia.

Ces outils peuvent vous aider à réguler votre stress.

Pour les exercices de méditation ou pour tenter de trouver le sommeil ou de vous reconcentrer sur le moment présent, nous vous conseillons d'utiliser l'application :

Le petit bambou.

Ces applications sont disponibles sur Google play (Android) et Apple Store (IOS)



BESOIN DE VOUS EXPRIMER ?

LES MAUX RESSENTIS, LE BIEN QU'ON SE FAIT : N'HÉSITEZ PAS À ÉCRIRE

L'écriture permet :
de libérer vos émotions, de vous sentir mieux ;
d'avoir une pensée concrète, c'est-à-dire de prendre de la distance et
de donner du sens à l'arrêt et à vos motivations





Sport et Tabac

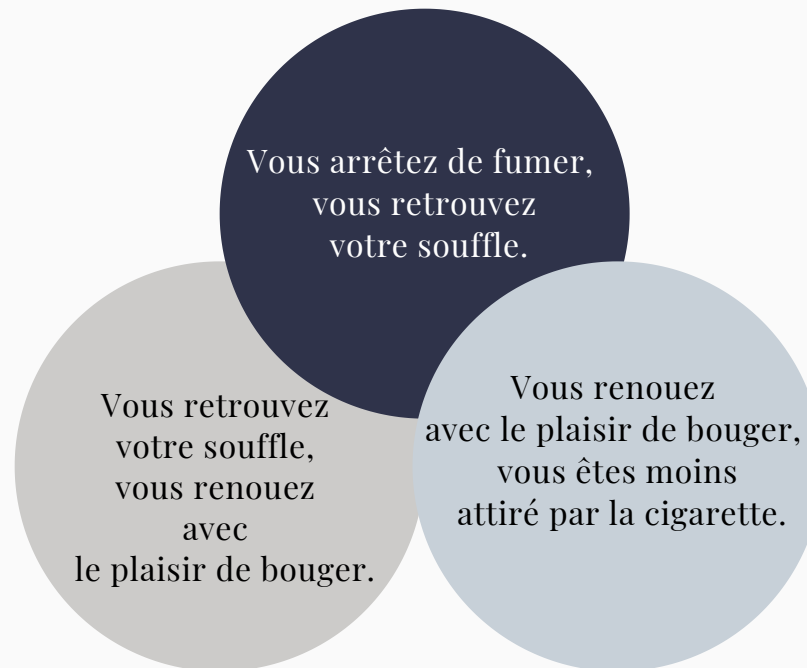
Lors d'un sevrage tabagique, il est conseillé de pratiquer une activité physique. En effet, en plus d'améliorer la condition physique, l'activité sportive permet de réduire le stress et l'état de manque souvent à l'origine de compulsions alimentaires.

Ensuite, la pratique d'une activité physique permet de prévenir la prise de poids redoutée lors d'un sevrage tabagique.

L'activité sportive est essentielle car :

- d'une part, elle permet d'augmenter sa dépense énergétique et
- d'autre part, elle entraîne la production d'endorphines par le cerveau, hormones du plaisir et de la relaxation.

Nous pratiquerons cette activité physique sans tomber dans une pratique excessive du sport ;)



Sport-Skype

Lors du processus d'arrêt tabagique, il est toujours conseillé de faire une activité physique : **le sport est un allié dans l'arrêt du tabac.**

De plus, dans la situation actuelle, **l'activité physique permet de garder le moral, de diminuer le stress et de favoriser le sommeil.**

Mais, lorsqu'on est ainsi confiné, comment pratiquer une activité physique, alors qu'on appréciait de partager l'effort avec des amis ou des membres de la famille ?

Vous pouvez utiliser les médias mis à votre disposition. Appelez vos *complices* et mettez-vous à pratiquer du sport-skype.

Nous vous présentons ce modèle sous forme de jeu de l'oie. Prenez un dé classique et, pour les pions, des objets ou des smarties qui seront dégustés à la fin de l'activité ;), par exemple.

Cette activité permet de rendre le sport plus attractif mais également de maintenir un lien social avec les autres.

JEU DE L'OIE CARDIO



SUPERTRAINERS

Fais 10
umping
jack

Y

Fais 5 sa
de lapi

se
oux)

V

Debout, saute :

T

Fais la banar
pendant 5 seco



Fais 10 jumping
jack



Gainage latéral
bras droit (5
secondes)

Fais 5 sauts
de lapin



Gainage ventral
appui sur les coudes
(10 secondes)

B

Debout,
saute 6 fois

D

Gain
b



Fais la banane pendant 5
secondes

ute en faisant un
demi tour (3x)

E

Fais 10 knee raise
(montées de genoux)

Mets-toi accroupi et relève-
toi en sautant 5 fois

M

Mets-toi debout sur une jambe et reste
sans bouger 10 secondes

C

Fais 5 squats
(flexions)

L'alphabet sportif

Les sauts de lapin se pratiquent en dehors des vacances de Pâques aussi.

Nous vous transmettons cet inventaire d'exercices empruntés au cours de gym, tel qu'il est pratiqué à l'école.

Ah, l'école ! C'est qu'elle viendrait à nous manquer !

L'alphabet sportif

Et si vous remplaciez vos pauses cigarette par des pauses d'activité physique ?

Au gré des lettres de l'alphabet sportif, vous pourrez allier sport et détente.

Vous pensez à la cigarette ?

Nous vous proposons d'exécuter pour chaque lettre du mot, l'exercice qui lui correspond :

C-I-G-A-R-E-T-T-E

O-B-S-E-S-S-I-O_N

Ceci n'est pas une punition !

Lorsque vous avez envie de fumer, dépensez-vous : l'activité physique permet d'extérioriser les tensions.

Vous vous sentez stressé, angoissé par quelque chose ?

Décrivez en un mot ce qui vous met à mal... et exécutez les mouvements sportifs correspondants.

Faites preuve d'imagination et de créativité ;)

Fais 5 sauts de lapin

B

Gainage ventral appui sur les coudes (10 secondes)



Debout, saute 6 fois

D

Gainage



Fais la banane pendant 5 secondes

G

ute en faisant un demi tour (3x)

Fais 10 knee raise (montées de genoux)

Mets-toi accroupi et relève-toi en sautant 5 fois

M

Mets-toi debout sur une jambe et reste sans bouger 10 secondes

C

Fais 5 squats (flexions)

Fais 10 jumping jack

se (oux)

V

Debout, saute

T

Fais la banane pendant 5 secondes



Fais 10 jumping jack

Q

Gainage latéral bras droit (secondes)



L'ALPHABET SPORTIF !

Compose ton
entraînement ! Selon le
mot qu'aura annoncé la
maîtresse, réalise les
activités dans l'ordre

A

Fais 5 sauts
de lapin

B

Gainage ventral
appui sur les coudes
(10 secondes)

C

Debout,
saute 6 fois

D

Gainage latéral sur le
bras gauche (5
secondes)

E

Fais la banane pendant 5
secondes

F

Saute en faisant un
demi tour (3x)

i

Fais 10 knee raise
(montées de genoux)

J

Mets-toi accroupi et relève-
toi en sautant 5 fois

G

Fais 5 squats
(flexions)

K

Fais superman 10 secondes

M

Mets-toi debout sur une jambe et reste
sans bouger 10 secondes

H

Allongé au sol sur le
dos, pédale avec tes
pieds en l'air et
compte jusqu'à 15

L

Fais 10 butt kickers
(talons – fesses)

N

Debout,
saute 10 fois

O

Fais 5 squats
(flexions)

W

Fais 10 knee raise
(montées de genoux)

X

Fais 10 butt kickers
(talons-fesses)

U

Fais superman 10
secondes

T

Fais la banane
pendant 5 secondes

S

Gainage ventral appui
sur les mains (10
secondes)

R

Fais 10 jumping
jack

Q

Gainage latéral sur le
bras droit (5
secondes)

Z

Fais 10
jumping
jack

Y

Fais 5 sauts
de lapin

V

Debout, saute 10 fois

Vous culpabilisez d'avoir refumé une cigarette ou d'avoir augmenté votre consommation ?

Nous vous conseillons d'appliquer la pensée positive. C'est une notion proche de l'optimisme et une manière de percevoir le "bon côté des choses".

Un exemple : *Pourquoi ruminer comme un échec le fait d'avoir momentanément craqué ?*

Je dispose de ressources en moi pour réussir à arrêter ou à diminuer ma consommation. Je vais prendre le temps d'écouter ce manque/mes émotions pour mieux comprendre mon envie".

Arrêter de fumer ou diminuer sa consommation n'est pas une chose aisée. Soyez bienveillant avec vous-même.



Une rechute ?
Ce n'est sans doute
qu'un *faux-pas* !

Bah ! Il faut bien mourir de quelque chose !

Hopopop ! En supposant que la mort nous indiffère, qui souhaite souffrir et vieillir prématurément, s'acheter cher et vilain son loose for life tous les jours et ne pas choisir son parfum ?!

Sans la cigarette, j'aurai du mal à rencontrer des gens.

La cigarette est de moins en moins populaire : qui pourrait encore laisser croire - même aux adolescents - que le tabac nous rend plus attirant ?! Vous êtes sympa ? Restez-le !

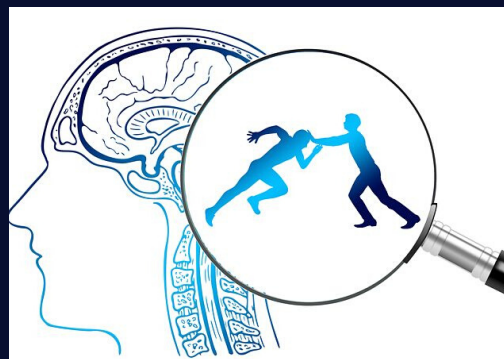
Pourquoi réussirais-je alors que j'ai rechuté plusieurs fois ?!

Chaque tentative d'arrêt nous rapproche en réalité du succès complet. Vous avez la mémoire d'un échec alors que vous pouvez retenir les jours ou les mois durant lesquels vous avez tenu. Cette moisson d'expériences vous sera toujours profitable.



**PENSÉE
NUISIBLE**

**-
DÉMENTI
FORMEL**



Abandonner la cigarette, alors qu'elle m'a toujours soutenue !?

Vous pourrez très bientôt tout assumer sans elle... La cigarette ce n'est pas une amie respectable, au nom d'un certain passé : la cigarette, c'est un juste objet qui vous impose le poison de ses milliers de composants. L'industrie du tabac voudrait vous garder vivant mais vous n'êtes qu'un de leurs clients, dont elle aimerait aussi recruter les enfants...

Cela ne sert à rien d'arrêter de fumer puisque l'air qu'on respire est pollué...

Le tabagisme explique au moins 85% de la mortalité par cancer des voies respiratoires : le pourcentage résiduel est la somme des contributions délétères du tabagisme passif, du radon, de l'exposition de malheureux travailleurs à l'asbeste (à l'amiante)... et, c'est vrai, de la pollution de l'air.

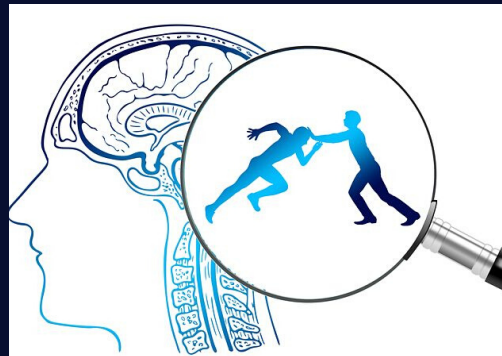
Vu mon âge, il est trop tard pour arrêter de fumer.

A tout âge, un profit se révèle en termes de qualité de vie (meilleure mobilité, moindre essoufflement, profits cardio-circulatoires importants : diminution du risque de thrombose ou d'AVC, notamment). L'espérance de vie, elle-même, augmentera d'une paire d'années, même à l'âge de la retraite 😊



**PENSÉE
NUISIBLE**

**-
DÉMENTI
FORMEL**



Prenez soin de vous !

1 Physique

Sommeil régulier

Alimentation saine et équilibrée
(des pauses collation au lieu des pauses cigarette)

Activité physique

4 Social

Préservez vos liens sociaux
(continuez à échanger, par les moyens qui nous sont laissés)

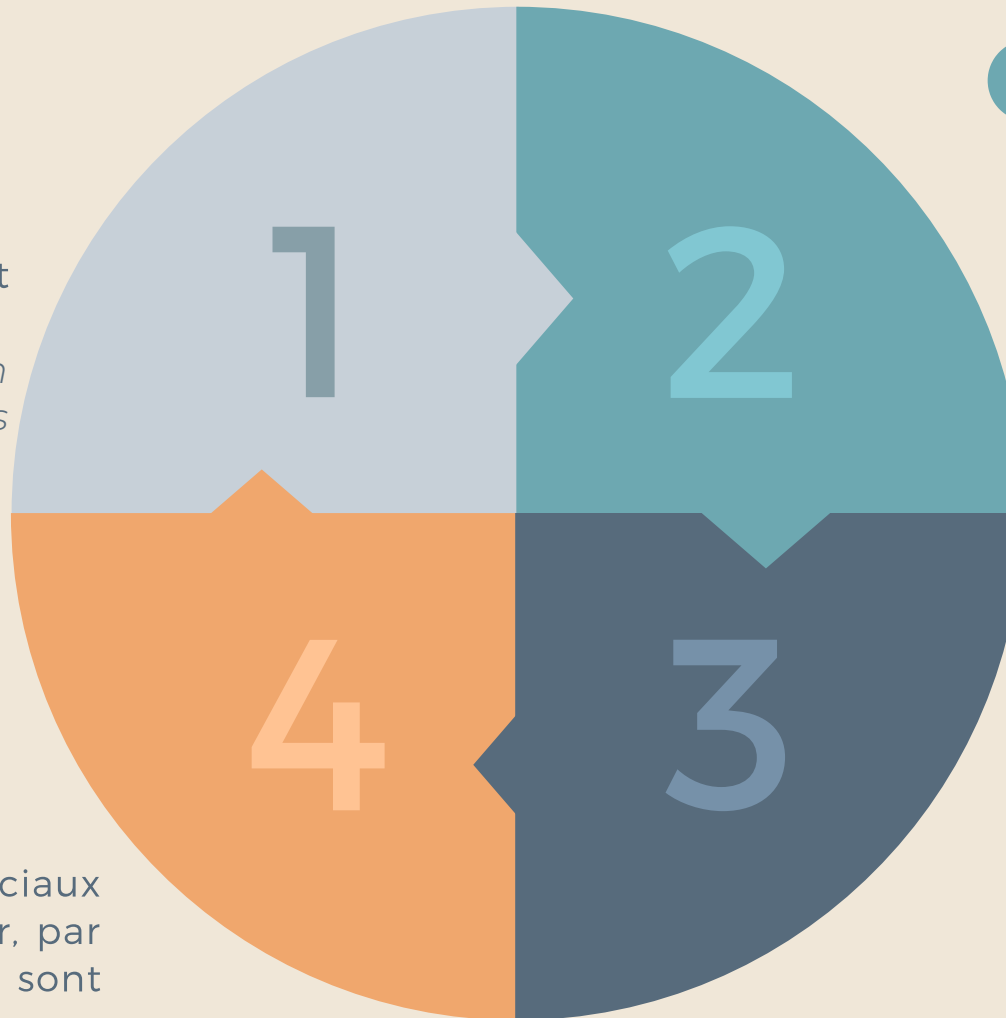
Ne vous comparez pas avec les autres

2 Emotionnel

Pensée positive
Résilience
Auto-compassion

3 Cognitif

Méditation
Relaxation
Lâcher-prise



En conclusion...

Développez votre (possible) ***résilience**** en vous prenant par la main: exprimez vos émotions, développez vos liens (vos relations sociales), prenez soin de vous (méditation, sport, alimentation saine..), tentez d'autres expériences de vie,...

*Ce terme définit notre **capacité à rebondir** après une épreuve difficile (dans ce cas, le confinement)... mais aussi à **transformer les contraintes en opportunité**.