

► **Documentation à obtenir auprès de l'AT**

- **Arrêt du tabagisme sans «grosses» conséquences:** gratuit
- **Arrêter de fumer?**  
**De nombreuses voies s'offrent à vous:**  
à partir de 10 pièces: Fr. –.30/pièce
- **Arrêter de fumer**  
**Les conseils qui ont fait leurs preuves:**  
gratuit

► **Programme pour arrêter de fumer**

**Système-expert Stop-tabac**

Répondez à notre questionnaire et recevez des conseils individualisés pour cesser de fumer. Le programme a été développé par l'Institut de médecine

sociale et préventive de l'Université de Genève. Commande: Institut de médecine sociale et préventive, case postale, 1211 Genève 4. Directement sur Internet: [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch).

**Ligne stop-tabac 0848 000 181**  
Conseils spécialisés pour l'arrêt du tabagisme: De lundi à vendredi, de 11h à 19h, 8 cts/min. (réseau fixe). Conseils dans d'autres langues par rappel téléphonique.



**at** Association suisse  
pour la prévention du tabagisme  
Case postale 5255 3001 Berne

Présenté par:

Pour d'autres informations et brochures:

[info@at-schweiz.ch](mailto:info@at-schweiz.ch) [www.at-suisse.ch](http://www.at-suisse.ch)

Rédaction: Aebi, Schlup und Partner SA Collaboration scientifique: Brian Martin, Eva Martin-Diener

Traduction: Anne Wilhelm Conception: Hanspeter Hauser Impression: Atze SA

© AT Suisse 1.2013/3000/no 95

# ► **Activité physique quotidienne**



mobile.at-suisse.ch

# ► Un soutien efficace pour se sortir du tabagisme: activité physique quotidienne

## ► La nicotine n'est pas un régime pour maigrir

Ce n'est pas un mystère: le fumeur brûle davantage d'énergie. De ce fait, celui qui parvient à surmonter sa nicotinedépendance a besoin de moins d'énergie. Donc, si l'on ne change pas d'habitudes alimentaires, on peut rapidement prendre un peu de poids. Surtout si l'on songe qu'après avoir arrêté de fumer, le goût s'affine à nouveau, les aliments et les boissons recouvrant toute leur saveur. Malgré le nouveau sentiment de pouvoir se débarrasser

d'une dépendance, le risque de prise pondérale en fait reculer beaucoup. Il n'est cependant pas difficile d'avoir la situation en mains de ce côté-là. Il suffit d'avoir une activité physique régulière, une alimentation équilibrée, manger moins de graisses et de douceurs, davantage de fruits et de légumes et boire suffisamment, des boissons évidemment sans alcool ni sucre. En fin de compte, la nicotine n'est pas un régime pour maigrir.

## ► Une nouvelle dimension dans le bien-être

La nicotinedépendance n'est pas simple à surmonter. Il n'y a pas que le corps qui exige sa dose de nicotine quotidienne. L'être humain aime les habitudes et les rituels. Allumer une cigarette au café après le dessert peut ainsi devenir une sorte de contrainte. Cela dit, la cigarette ne doit pas être remplacée par le grignotage, mais plutôt par une promenade après le repas. Ce qui représente non seulement un pas vers l'indépendance: l'air frais

améliore les facultés de concentration et compense la dépense d'énergie diminuée. La productivité ne peut que s'améliorer rapidement. On le voit, l'activité physique est pleine d'avantages. Vous vous sentirez mieux, même si la démarche vers l'abandon de la cigarette ne réussit pas du premier coup. Une nouvelle dimension dans le bien-être est ouverte..

## ► Il n'y a que des vainqueurs

Vous avez décidé de vous débarrasser de la dépendance à la cigarette. Un pas important est franchi vers plus de bien-être et de qualité de vie. Pour rester dans cette voie, il vous faut une activité physique régulière et une alimentation équilibrée.

L'avantage est que même si vous ne parvenez pas à arrêter de fumer lors du premier essai, vous vous sentirez déjà beaucoup mieux qu'auparavant. Vous ne pouvez qu'y gagner. Alors, si ce n'est pas un argument suffisant...

## ► L'activité physique: les possibilités sont infinies

Il ne faut pas nécessairement s'astreindre à des heures d'entraînement afin de profiter de nombreux avantages. En parlant d'activité physique régulière, nous ne pensons pas nécessairement au sport de compétition. Il s'agit bien plutôt de se bouger pendant environ une demi-heure par jour, qui peut se diviser en plusieurs tranches de 10 minutes. En voici un aperçu.

- **Prenons l'exemple d'un trajet vers votre lieu de travail qui serait de trois kilomètres**, effectué à bicyclette. En 10 minutes, vous êtes arrivé, dans la meilleure des formes, tant sur le plan de la concentration que des prestations à fournir. Si vous faites une promenade à midi de 10 minutes au lieu de boire un café ou de fumer une cigarette, vous bénéficiez de deux avantages: vous déconnectez et vous accordez à votre corps ce qui lui faut pour accomplir en forme les tâches quotidiennes.
- **Pourquoi ne pas faire à pied une partie du trajet d'à peine un kilomètre?** Pendant un quart d'heure, vous vous détendez, vous découvrez votre environnement et vous vous faites du bien.

- **Faire les courses à vélo ou à pied** est une bonne solution pour se mettre en forme, tout comme 30 minutes de natation - par exemple à midi.
- **Une promenade rapide d'une demi-heure** à travers champs ou dans la forêt éclaire les idées et apporte le mouvement nécessaire à l'organisme.
- **Pendant les loisirs, faire de la bicyclette pendant 30 minutes** sur les innombrables pistes cyclables du pays à travers des paysages souvent idylliques ne maintient pas seulement en forme. C'est aussi un merveilleux remède contre la fébrilité du monde qui nous entoure.
- **Vous souhaitez conserver votre masse musculaire** par le biais d'un entraînement ciblé dans un centre de mise en forme? Dans ce cas, combinez-le avec un trajet en vélo ou à pied qui complètera efficacement votre programme.

Ce ne sont là que des exemples. Les possibilités sont infinies. Chacun peut élaborer son propre programme, lui permettant d'atteindre l'effet souhaité: se libérer de la nicotinedépendance, se sentir mieux et être en meilleure forme physique.