

(re) connexion

**challengez-vous chaque jour
pendant Mois sans tabac**





Ce nouveau challenge quotidien a été conçu par Addictions France Pays de la Loire pour la 11ème édition qui se déroulera en novembre 2026.

Motivant chaque jour les fumeurs engagés dans la démarche, ce challenge individuel propose des défis avec des jeux, des conseils et des astuces, augmentant les chances de réussir son arrêt du tabac et de devenir acteur de sa santé.

Pour que chaque jour soit une invitation à se reconnecter pas à pas à ce qui compte vraiment.

Pilote régional
et financeur



Structure
ambassadrice



RÉGION PAYS DE LA LOIRE

(re)connexion

challengez-vous chaque jour pendant Mois sans tabac

Ce challenge s'inscrit dans une démarche de connexion à soi, à ce qui est essentiel pour une vie sans tabac en meilleure santé.

Le mot connexion vient du latin "connexio", qui signifie « lien », « enchaînement », et du verbe "connectere", « lier ensemble ». Il évoque l'idée de relier ce qui a pu se distendre, de renouer des fils parfois fragilisés par l'habitude de fumer et par la dépendance.

Arrêter de fumer, ce n'est pas seulement supprimer des cigarettes.

La preuve, vous êtes nombreux à avoir fait des tentatives parfois infructueuses, et pourtant utiles comme des étapes vers un sevrage définitif. D'où le "(re)" devant "connexion" pour essayer de nouveau en profitant du retour de Mois sans tabac comme une occasion bénéfique.

Il s'agit alors de défaire un nœud : un automatisme, une béquille, un refuge devenu contraignant. En ce sens, la (re)connexion fait aussi écho à la notion de nexus, ce point de tension où tout se noue... et peut enfin se dénouer.

Ce challenge propose de retisser des liens avec :

- Son corps et ses sensations,
- Ses émotions et ses besoins réels,
- Une vie plus libre sans tabac.

La (re)connexion, c'est aussi celle aux autres.

Mois sans tabac est une dynamique collective et solidaire : avancer ensemble, se soutenir, partager ses expériences et se rappeler que l'on n'est pas seul(e) dans ce cheminement.

Consignes pour te challenger chaque jour

En participant à ce challenge, tu fais un pas important vers une vie sans tabac. Ces défis quotidiens ont été conçus pour t'accompagner progressivement, avec bienveillance et sans pression, à travers des activités simples et ludiques. Il se déroule sur 40 jours et est calé sur la période de Mois sans tabac. Il prend la forme d'un carnet de bord, pensé comme un véritable compagnon de route. Attention, il ne remplace en rien un accompagnement médical et des substituts nicotiniques.

2 grandes phases

Le challenge est divisé en deux parties :

10 jours de préparation :

- Ces premiers jours ont pour objectif de t'aider à mieux comprendre ta relation à la cigarette, identifier tes habitudes, tes déclencheurs et renforcer ta motivation.

30 jours d'action :

- Cette phase t'accompagne dans l'arrêt du tabac jour après jour, avec des exercices pratiques, des moments de réflexion et des activités créatives ou introspectives.

Ton carnet de bord

- Imprime ou télécharge ton carnet avant de commencer le challenge !
- Prends quelques minutes chaque jour pour remplir ton journal, ton humeur et réaliser l'activité proposée. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse : ce carnet doit refléter ton vécu, tes difficultés mais aussi tes progrès...
- Essaie de faire l'activité le jour même mais si tu prends du retard, continue d'avancer tranquillement.

Des groupes privés sur Facebook

Il est possible de rejoindre des groupes Facebook régionaux pour :

- Partager ton vécu
- Échanger avec d'autres participants
- Publier certaines de tes réalisations ou réflexions
- Trouver du soutien dans les moments plus difficiles

La participation au groupe va amplifier la motivation à travers une dynamique collective. Le respect, la bienveillance et la confidentialité sont les règles du bien vivre ensemble sur le groupe.

Le groupe des Pays de la Loire : <https://www.facebook.com/groups/PaydelaLoireMoisSansTabac>

Tu peux aussi partager ton expérience sur tes réseaux sociaux avec les hashtags du challenge.

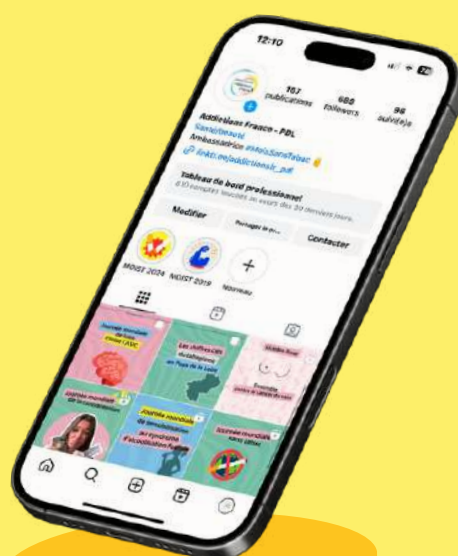
#defireconnexion #tabacinfoservice #moissanstabac

Un questionnaire de satisfaction est disponible à la fin du challenge.

Nos réseaux sociaux



RÉGION PAYS DE LA LOIRE



@addictionsfr_pdl



@Addictions France - PDL

Avant de commencer le challenge (re)connexion

Avant de démarrer ce challenge, nous t'invitons à t'inscrire au programme Mois sans tabac et à commander gratuitement ton kit d'aide à l'arrêt.

Le kit Mois sans tabac est conçu pour t'accompagner dans ta démarche. Il contient des outils pratiques, des conseils et des ressources pour t'aider à traverser les moments difficiles et rester motivé(e).

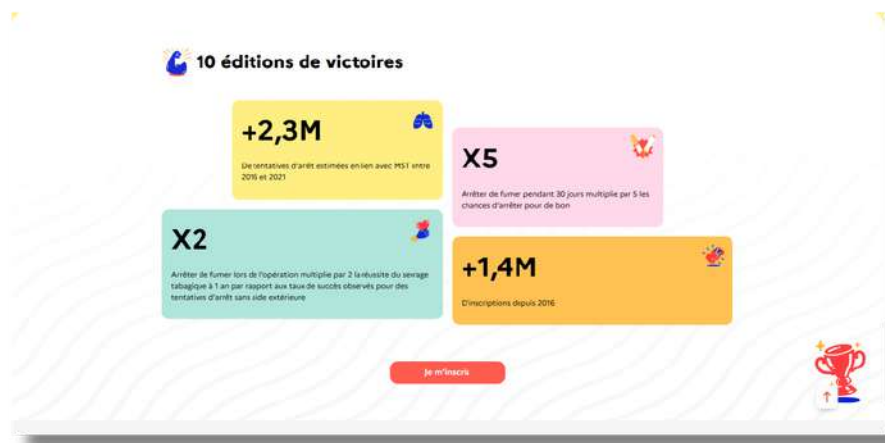
Les étapes à suivre :

- Inscris-toi sur le site : <https://mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr/>
- Crée ton espace personnel.
- Commande gratuitement ton kit d'aide à l'arrêt du tabac.

Tu pourras recevoir ton kit directement chez toi ou tu peux aussi aller le récupérer dans certains lieux partenaires (pharmacies, structures de santé...).

Le challenge (re)connexion vient en complément de ce kit : ensemble, ils t'aideront à préparer ton arrêt, comprendre tes habitudes et avancer pas à pas vers une vie sans tabac.

Le site en chiffres clés



Le kit

Le kit pour arrêter de fumer comporte 4 éléments :

- Le livret "Programme 40 jours" qui propose des conseils quotidiens pour préparer son arrêt pendant 10 jours et maintenir son arrêt pendant 30 jours ;
- Une roue des économies qui permet de simuler les économies réalisées lors de l'arrêt du tabac ;
- Le dépliant "Outils" qui présente les différents outils Tabac info service et leur intérêt dans le sevrage ;
- Le dépliant "Professionnels de santé" qui fait la promotion du recours aux professionnels de santé dans le cadre du sevrage tabagique et les modalités d'accès.



Phase 1

**10 jours
de préparation**

**(re)
connexion**

**challengez-vous chaque jour
pendant Mois sans tabac**



Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :

Télécharger l'application de Tabac info service



Choisir son coaching

09:43

Mes dépenses

Que fumiez-vous ?

Cigarettes, cigarillos, cigares Tabac à rouler, tabac pour pipe

Je fumais ☐ cigarette par jour

Un paquet contient cigarettes

Un paquet coûte €

par mois par an

Sauvegarder

Saisir ses dépenses, et regarder les économies

09:43

Je personnalise mon coaching

Age

Code Postal

Il m'est déjà arrivé d'arrêter de fumer au moins une semaine

☐ Oui ☐ Non

J'ai un ou plusieurs fumeurs dans mon entourage proche

☐ Oui ☐ Non

Sauvegarder

09:43

Je fais le point

Comment je me sens ?

Mes proches me soutiennent

Mes raisons d'arrêter

Ex : retrouver la forme

Pourquoi se donner des motivations ?

Je veux éviter les coups durs

J'ai craqué

Accueil **Aides & Tâches** **Bibliothèque** **Suivi**

Lire les tips pour ne pas craquer

Ils ont réussi, pourquoi pas vous ?

Tout voir

“ Bonjour, cela fait 1 mois et 20 jours sans cigarettes, suite à une bronchite et asthme, je ne pouvais plus respirer, j'ai eu la peur de ma vie. j'ai 60 ans et je respire beaucoup m...”

Lire les témoignages

“ Après p forcené pour arr fumé de premier”

Saadia,
Non fume



Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :

Ecrire une lettre à soi-même

Aujourd'hui, nous te proposons un temps de pause et de réflexion personnelle.

Cette lettre est un outil de motivation.

Elle te permettra de clarifier pourquoi tu veux arrêter de fumer,
de te reconnecter à ce qui compte pour toi et
de garder une trace écrite à relire dans les moments de doute.

Consignes

Prends un moment au calme, sans distraction et écris une lettre que tu t'adresses à toi-même.

Voici des pistes à aborder :

- Pourquoi souhaites-tu arrêter de fumer aujourd'hui ? (santé, finances, liberté, famille, image de soi, fatigue, ras-le-bol, etc.)
- Quelles sont tes motivations profondes ?
- Qu'est-ce que le tabac t'enlève aujourd'hui ? Qu'est-ce que l'arrêt pourrait t'apporter ?
- Quels objectifs aimerais-tu atteindre en arrêtant de fumer ? (à court terme et à plus long terme)
- Comment aimerais-tu te sentir dans quelques semaines ou quelques mois sans tabac ?
- Un message de soutien à toi-même
- Encourage-toi, rappelle-toi que tu fais de ton mieux et que chaque pas compte.



Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :

Ma charte du Mois sans tabac

Cette charte est ton contrat avec toi-même.
Elle t'aidera à anticiper les difficultés, à identifier tes ressources
et à renforcer ta motivation tout au long du mois.

Consignes

Exemples :

1. Je m'engage à : ne pas fumer (ou réduire selon ton objectif), utiliser les outils mis en place (substituts, exercices, applications, etc.), prendre soin de moi et respecter mon rythme.
Formule tes engagements de manière positive et réaliste.

2. Si j'ai envie de fumer, je : attends quelques minutes, bois un verre d'eau, respire profondément, marche, bouge, m'occupe les mains ou l'esprit, relis ma lettre de motivation.
Anticipe les moments difficiles en listant plusieurs stratégies possibles. Plus tu as d'options, plus tu te donnes de chances de traverser l'envie.

3. À qui je demande de l'aide : un proche, un professionnel, une ligne d'aide, un groupe ou une communauté, une ressource en ligne.
Identifie les personnes ou ressources sur lesquelles tu peux compter. Demander de l'aide est une force, pas une faiblesse.

4. Ce que je fais en cas d'écart : ne pas culpabiliser, analyser la situation, reprendre mon engagement dès la cigarette suivante, demander du soutien.
Un écart n'annule pas les efforts déjà faits.

5. Ma récompense si je tiens 30 jours : un achat, une sortie, un moment pour toi, une activité plaisir. Cette récompense symbolise ton engagement et ton chemin parcouru.

Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :

Ma trousse de secours en cas d'envie

Créer un outil concret pour faire face aux envies de fumer lorsqu'elles apparaissent.

Les envies sont temporaires : elles durent en moyenne quelques minutes.

Avoir une boîte prête à l'avance permet de ne pas agir dans l'urgence et de traverser ces moments plus sereinement.

Consignes

Choisis une boîte, une trousse ou un petit sac. Elle peut être décorée ou rester simple.

L'important est qu'elle soit facilement accessible, transportable si besoin et qu'elle te plaise.

À l'intérieur, glisse des objets, idées ou supports qui peuvent t'aider quand l'envie de fumer se présente. Tu peux t'inspirer des catégories suivantes :

Occuper la bouche

- Chewing-gum ou pastilles sans sucre
- Bonbons, graines, bâtonnets de réglisse
- Paille, cure-dent
- Boire de l'eau
- Manger un fruit

Occuper les mains

- Balle anti-stress
- Elastique, fidget, pâte à modeler
- Petit objet à manipuler
- Faire un dessin
- Faire un jeu de société



Occuper le corps

- Exercice de respiration, yoga
- Faire du sport
- Ecouter de la musique
- Lire
- Faire une activité qui te plaît

Soutenir le mental

Ecris sur des papiers :

- Message motivant écrit par toi
- Extrait de ta lettre de motivation
- Rappel de tes raisons d'arrêter
- Phrase rassurante ou encourageante

Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :

Faire le test de Fagerström

Réaliser le test de Fagerström, un questionnaire reconnu qui permet d'évaluer le niveau de dépendance à la nicotine.

Consignes

Prends quelques minutes pour répondre au test de Fagerström, en te basant sur ta situation actuelle ou récente.

- Réponds le plus honnêtement possible, sans chercher la "bonne" réponse.
- Il n'y a pas de score idéal : chaque résultat est une information utile.
- Si tu as déjà réduit ou arrêté, réfère-toi à tes habitudes avant l'arrêt.

Une fois le test complété :

- note ton score,
- lis l'interprétation associée,
- garde ce résultat comme un repère, pas comme une limite.

Quel fumeur êtes-vous ?

Test de Fagerström

Combien de temps après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?

- Dans les 5 minutes (3 pts)
- De 6 à 30 minutes (2 pts)
- De 31 à 60 minutes (1 pt)
- Après 60 minutes (0 pt)

Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits où c'est interdit ?

- Oui (1 pt)
- Non (0 pt)

À quelle cigarette de la journée vous serait-il le plus difficile de renoncer ?

- La première (1 pt)
- N'importe quelle autre (0 pt)

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- 10 ou moins (0 pt)
- 11 à 20 (1 pt)
- 21 à 30 (2 pts)
- 31 ou plus (3 pts)

Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?

- Oui (1 pt)
- Non (0 pt)

Fumez-vous lorsque vous êtes si malade que vous devez rester au lit presque toute la journée ?

- Oui (1 pt)
- Non (0 pt)

Score de 0 à 2 points

Vous n'êtes pas dépendant de la nicotine. Vous pouvez vous arrêter sans avoir recours à des substituts nicotiniques. Si toutefois vous redoutiez cet arrêt, prenez conseil auprès d'un professionnel de santé.

Score de 3 à 4 points

Vous êtes faiblement dépendant à la nicotine. Vous pouvez vous arrêter sans substitut nicotinique, mais en cas de difficulté ils peuvent être utiles.

Score 5 à 6 points

Vous êtes moyennement dépendant à la nicotine. L'utilisation de substituts nicotiniques va augmenter vos chances de réussite. Le conseil d'un professionnel de santé va orienter le choix du traitement le plus adapté à votre cas et vous permettre d'obtenir une prescription pour le remboursement de ces médicaments.

Score 7 à 10 points

Vous êtes fortement dépendant à la nicotine. L'utilisation des substituts nicotiniques est recommandée pour vous aider à arrêter. Le traitement doit être utilisé à dose suffisante et adaptée. En cas de difficulté, prenez conseil auprès d'un professionnel de santé, éventuellement dans le cadre d'une consultation spécialisée d'aide au sevrage tabagique.

Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :

Identifier ce qui donne envie de fumer !

Avant d'arrêter de fumer, il est essentiel de mieux comprendre dans quelles situations l'envie de fumer apparaît. La cigarette n'est pas seulement liée à la nicotine : elle est souvent associée à des habitudes, des émotions, des moments précis de la journée.

Consignes

Prends quelques minutes dans la journée pour observer quand et pourquoi l'envie de fumer se manifeste. Dans ton carnet, note tout ce qui te donne envie de fumer :

Les moments :

- Réveil,
- Après le repas,
- En voiture,
- En attendant....

Les émotions :

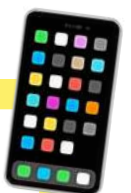
- Stress,
- Colère,
- Fatigue,
- Récompense...

Les situations :

- Etre avec des fumeurs,
- Une boisson,
- Solitude,
- Soirée...

Les habitudes :

- Appel téléphonique,
- Pause,
- Automatiques...



Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :

S'entourer et identifier ses personnes ressources

Arrêter de fumer ne se fait pas seul(e). Le soutien de l'entourage ou d'un professionnel de santé est un facteur clé de réussite : être écouté(e), encouragé(e) et compris(e) peut faire toute la différence dans les moments de doute.

Consignes

Prends un moment pour voir ou contacter ton entourage

Cela peut être :

- un proche (famille, ami, collègue),
- un échange en face à face,
- un appel, un message ou un moment partagé (repas, balade, café...).

Annonce ton arrêt du tabac

Tu peux expliquer :

- que tu participes au Mois sans tabac,
- que tu vas arrêter (ou réduire) de fumer,
- que cette démarche est importante pour toi.

Exprime ton besoin de soutien

Tu peux préciser ce qui pourrait t'aider :

- encouragements,
- compréhension si tu es plus irritable ou fatigué(e),
- éviter de fumer devant toi,
- te proposer une alternative lors des pauses ou des sorties.

Identifie tes personnes ressources

Dans ton carnet, note :

- les personnes à qui tu peux parler en cas de difficulté,
- celles qui te soutiennent naturellement,
- celles que tu peux appeler ou contacter quand l'envie de fumer est forte.

Tes personnes ressources



Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :

Mieux comprendre sa relation à la cigarette : le test de Horn

Nous ne fumons pas tous pour les mêmes raisons.

Pour certain(e)s, la cigarette aide à gérer le stress, pour d'autres elle accompagne des moments de plaisir, de concentration ou fait simplement partie d'un rituel.

Le test de Horn permet d'identifier les raisons principales pour lesquelles tu fumes.

Consignes

Prends quelques minutes pour répondre au questionnaire, en pensant à tes habitudes actuelles ou récentes.

Réponds :

- spontanément,
- honnêtement,
- sans chercher la "bonne" réponse.

Le test de Horn ne te définit pas, il t'aide à mieux te connaître.

Plus tu comprends pourquoi tu fumes, plus tu peux trouver des alternatives adaptées à tes besoins réels, sans tabac.

Test de Horn

Entourez le chiffre correspondant :

5 = toujours 4 = Souvent 3 = Moyennement 2 = Parfois 1 = Jamais

a - Les cigarettes m'aident à rester éveillé(e), concentré(e), efficace	5	4	3	2	1
b - C'est agréable de tenir une cigarette entre les doigts	5	4	3	2	1
c - Fumer est pour moi une détente	5	4	3	2	1
d - J'allume une cigarette quand je suis soucieux(se), contrarié(e)	5	4	3	2	1
e - Quand je n'ai plus de cigarettes, je cours en acheter	5	4	3	2	1
f - Je ne remarque même plus quand je fume, c'est tout à fait automatique	5	4	3	2	1
g - Je fume pour me donner du courage, pour me mettre en forme	5	4	3	2	1
h - Le simple fait d'allumer une cigarette procure aussi du plaisir	5	4	3	2	1
i - Il y a une quantité de plaisirs dans l'acte de fumer	5	4	3	2	1
j - Je fume quand je suis mal à l'aise ou quand je suis énervé(e)	5	4	3	2	1
k - Je ne suis pas dans le coup quand je ne fume pas	5	4	3	2	1
l - J'allume une cigarette alors qu'une autre brûle dans le cendrier	5	4	3	2	1
m - Je fume pour retrouver mon entrain	5	4	3	2	1
n - J'ai du plaisir à regarder les volutes de la fumée	5	4	3	2	1
o - Je fume quand je me sens bien détendu(e)	5	4	3	2	1
p - Je fume pour oublier quand j'ai le cafard	5	4	3	2	1
q - Quand je n'ai pas pu fumer pendant un moment, le désir devient irrésistible	5	4	3	2	1
r - Je constate parfois avec étonnement que j'ai une cigarette dans la bouche	5	4	3	2	1

STIMULATION :

$a + g + m$

PLAISIR DU GESTE :

$= b + h + n$

RELAXATION :

$= c + i + o$

ANXIÉTÉ - SOUTIEN :

$= d + j + p$

BESOIN ABSOLU :

$= e + k + q$

HABITUDE ACQUISE :

$= f + l + r =$



Résultats

Le score le plus élevé te montre ton profil de fumeur

Stimulation

Vous avez l'impression que fumer vous booste ?

Vous allumez une cigarette pour réfléchir, vous motiver, vous stimuler au travail ?

La nicotine augmente temporairement la vigilance et la concentration car elle va venir stimuler votre système nerveux central, mais cet effet est trompeur. Après quelques minutes, la fatigue revient (due au monoxyde de carbone), et vous ressentez à nouveau le besoin de fumer.

Plaisir du geste

Vous avez l'impression d'avoir besoin du geste de fumer ?

Le fait d'avoir une cigarette en main vous rassure, et l'idée de ne plus l'avoir vous inquiète. Votre dépendance est en grande partie sensorielle et gestuelle. Vous êtes attaché(e) au rituel, il va falloir apprendre à fonctionner différemment.

Relaxation

Vous associez la cigarette à un moment agréable ?

Fumer est pour vous un plaisir sensoriel, un moment de détente et l'idée d'arrêter vous fait peur, car vous craignez de perdre ce plaisir. Parfois cette association est si forte que toutes les situations de détente vous déclenche une envie de fumer.

Anxiété - soutien

Vous fumez pour apaiser votre stress, votre anxiété ou vos angoisses ?

La cigarette devient un refuge en cas de tension.

La nicotine agit comme un anxiolytique temporaire. Mais en réalité, elle entretient le stress, car chaque baisse de nicotine dans votre cerveau crée une sensation de manque, qui elle-même génère de l'anxiété. De plus fumer accélère le rythme cardiaque. Difficile rester calme avec un coeur qui bat plus vite !

Besoin absolu

Il s'agit de votre dépendance physique, déjà analysée dans le test de Fagerström.

Habitude acquise

Vous avez coché plusieurs réponses liées à la routine ?

Vous allumez une cigarette par automatisme, sans en ressentir le besoin particulier. C'est une habitude bien ancrée : après un repas, en voiture, en buvant un café... Vous êtes conditionné(e) par votre environnement et certains moments-clés de la journée.

Consultez un professionnel de santé, pour vous aider dans votre démarche d'arrêt.

Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :

Se procurer ses substituts nicotiniques en pharmacie

Les substituts nicotiniques sont de précieux alliés pour arrêter de fumer. Ils permettent de réduire les symptômes de manque (irritabilité, envies fortes, agitation, difficultés de concentration) en apportant de la nicotine sans les substances toxiques du tabac.

Consignes

Les substituts nicotiniques sont disponibles sans ordonnance (mais pour être remboursé il faut une prescription médicale faite par un professionnel de santé : médecin, dentiste, infirmière, kiné...).

Il en existe plusieurs formes : patchs (diffusion continue), gommes à mâcher, pastilles, spray buccal. L'association de plusieurs formes est souvent plus efficace.



4 vidéos pour comprendre les substituts et celui qui te convient

Patch à la nicotine



Gomme à mâcher



Pastille à sucer



Spray buccal



Le bon dosage de nicotine est la clé de réussite de l'arrêt du tabac.

Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :

Se débarrasser de tout ce qui est lié au tabac

La veille de ton arrêt, il est temps de faire de la place.

Les objets liés au tabac entretiennent les automatismes, les souvenirs et les envies.

S'en séparer, c'est envoyer un message clair à ton cerveau : une nouvelle étape commence.

Consignes

Prends quelques minutes pour regarder autour de toi : à la maison, dans la voiture, au travail, dans ton sac ou tes poches et jette ou éloigne tout ce qui est lié au tabac. Par exemple : cigarettes, paquets, briquets, cendriers, feuilles, filtres, coin fumeur...



Phase 2

**30 jours
d'action**

**(re)
connexion**

**challengez-vous chaque jour
pendant Mois sans tabac**



Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :

C'est important de se féliciter

Déjà 10 jours que tu prépares ton Mois sans tabac, et ça y est c'est le jour-j, le début de ta nouvelle vie sans tabac !

Consignes

Prends quelques minutes pour t'écrire un message de félicitations.

Tu peux par exemple écrire :

- ce dont tu es fier(e) aujourd'hui,
- pourquoi cette décision est importante pour toi,
- un encouragement pour les jours à venir,
- une phrase que tu pourras relire en cas de doute.

Il n'y a pas de règle : sois sincère et bienveillant(e).

Si ce n'est pas déjà fait, rejoins le groupe Facebook : Les habitants des Pays de la Loire #MoisSansTabac. C'est un espace d'échange, de soutien, de partage d'expériences. Tu vas retrouver toutes les autres personnes qui participent à ce défi.



Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :

Bouger pour prendre soin de son corps

L'activité physique est un formidable soutien dans l'arrêt du tabac. Bouger aide à : diminuer les envies de fumer, réduire le stress et les tensions, améliorer l'humeur, retrouver des sensations positives dans le corps.

Consignes

L'objectif est de choisir une activité accessible, en fonction de son quotidien et de sa capacité.

Tu peux par exemple :

- aller marcher,
- viser 10 000 pas (ou moins si nécessaire),
- descendre de ton moyen de transport un arrêt plus tôt,
- prendre le vélo à la place de la voiture ou des transports,
- faire une balade seul(e) ou accompagné(e).

Tu peux aussi maintenir cette activité pour en faire une habitude sur le long terme et tous les jours.



Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :

Apprendre à dire non !

Arrêter de fumer est une décision personnelle, mais refuser une cigarette peut parfois être difficile. Entre la pression sociale et les tentations multiples, il est utile d'avoir des stratégies pour anticiper les situations à risque.

Avoir une réponse toute prête

Prépare une phrase courte et directe pour refuser sans hésitation :

- « Non merci, j'ai arrêté. »
- « Je suis en plein défi Mois Sans Tabac ! »
- « J'ai choisi une vie sans tabac. »



Fuir les tentations

Les premiers jours, évite les contextes de vie sociale où l'envie peut être forte (soirées entre fumeurs, pauses cigarette avec des collègues). Avec le temps, tu apprendras à gérer ces situations sans craquer avec une bonne "trousse de secours" : gommes, pastilles pour un apport rapide de nicotine.



Changer de sujet

Si quelqu'un insiste, change de conversation ou propose une alternative :

- « Plutôt qu'une pause cigarette, on va se promener ensemble ? »
- « J'ai pris un chewing-gum, ça m'aide à ne pas fumer. »

Se rappeler pourquoi on arrête

Quand l'envie revient, pense à tes motivations :

- Ta santé : En quelques jours sans fumer, ton souffle s'améliore
- Ton argent : Un paquet par jour, c'est près de 300€ économisés par mois !
- Ta liberté : Ne plus dépendre de la cigarette, c'est une vraie victoire.



Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :

Se divertir autrement : résoudre un rébus

Lorsqu'une envie de fumer apparaît, il est souvent utile de mobiliser son attention ailleurs, car l'envie de fumer passe en 5 minutes le plus souvent. Les jeux de réflexion permettent de faire une pause mentale, de stimuler le cerveau et de passer le temps autrement.



Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :

S'évader grâce au cinéma

Arrêter de fumer demande de l'énergie, de l'attention et parfois beaucoup de volonté. Il est donc essentiel de s'accorder des moments de détente et de plaisir, sans culpabilité.

Consignes

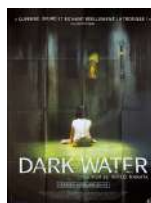
1. Choisis un film ou une série

- Tu peux : revoir ce que tu aimes et qui te fait du bien, découvrir quelque chose de nouveau, choisir une comédie, un film d'aventure, une série inspirante ou un film réconfortant. L'important est qu'il te permette de t'évader.

2. Crée un moment agréable

- Installe-toi confortablement : prépare une boisson chaude ou fraîche (idée page 34), prévois un encas sain si tu en as envie (idée page 51), coupe les distractions si possible.

Les films et séries préférés des ambassadrices Mois sans tabac



Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :

Appeler le 3989

Arrêter de fumer est un vrai projet de santé, et se faire accompagner augmente fortement les chances de réussite. Être conseillé(e), écouté(e) et soutenu(e) par un professionnel permet de mieux gérer les envies, les doutes et les moments difficiles.

Consignes



Il s'agit d'un service téléphonique avec un tabacologue qui vous accompagne, du lundi au samedi, de 8h à 20h. C'est un programme de coaching personnalisé. Ce service est également disponible pour les personnes en situation de handicap (sourdes ou malentendantes) via l'application Acceo.



Tu peux appeler pour

- poser des questions,
- demander des conseils personnalisés,
- parler de tes difficultés ou de tes réussites,
- simplement pour être rassuré(e).



Ce service est

- gratuit
- anonyme
- réalisé par des professionnels de santé

Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :

Un grand ménage pour repartir sur de bonnes bases

Se sentir bien chez soi aide à se sentir bien dans sa tête.
L'arrêt du tabac est aussi l'occasion de faire place nette,
de purifier son environnement et de tourner une page.

Consignes

1. Choisis une ou plusieurs zones à nettoyer
2. Nettoie en profondeur
 - Pense à (surtout si tu fumais en intérieur) : laver les textiles (rideaux, plaids, coussins), nettoyer les surfaces (murs, meubles, poignées), aérer longuement les pièces, trier et alléger.
3. Profite-en pour : jeter ou donner ce dont tu n'as plus besoin, désencombrer ton espace, créer un environnement plus agréable et apaisant.
4. Crée une atmosphère "nouveau départ", tu peux ajouter : une odeur agréable (aération, savon, linge propre, bougie), une plante, une musique motivante, un petit détail qui te fait du bien.



Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :

Se faire plaisir avec une entrée saine et gourmande

Après plus de deux semaines sans tabac, ton corps commence déjà à te remercier.
Tu respires mieux, ton souffle s'améliore et ton goût et ton odorat reviennent peu à peu.

Salades poires et avocat



15min de préparation



10min de cuisson



Connaître les valeurs nutritionnelles

Ingrédients

- 2 avocats
- 2 citrons
- 2 poires
- 40g de parmesan
- 1 cc miel
- 3 cs huile d'olive
- 1 cc coriandre
- 1 pincée poivre
- 1 pincée sel



Etapes

1. Laver et essorer la salade.
2. Couper les avocats en quatre et ôter les noyaux et la peau. Émincer les quartiers et les mettre dans un plat. Les arroser aussitôt avec le jus d'un citron.
3. Éplucher les poires. Ôter le cœur et les couper en tranches fines.
4. Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, le jus d'un citron, le miel, saler et poivrer.
5. Mettre la salade dans un plat.
6. Disposer les avocats et les poires.
7. Parsemer de copeaux de parmesan et de coriandre ciselée.
8. Servir aussitôt.



Les aliments

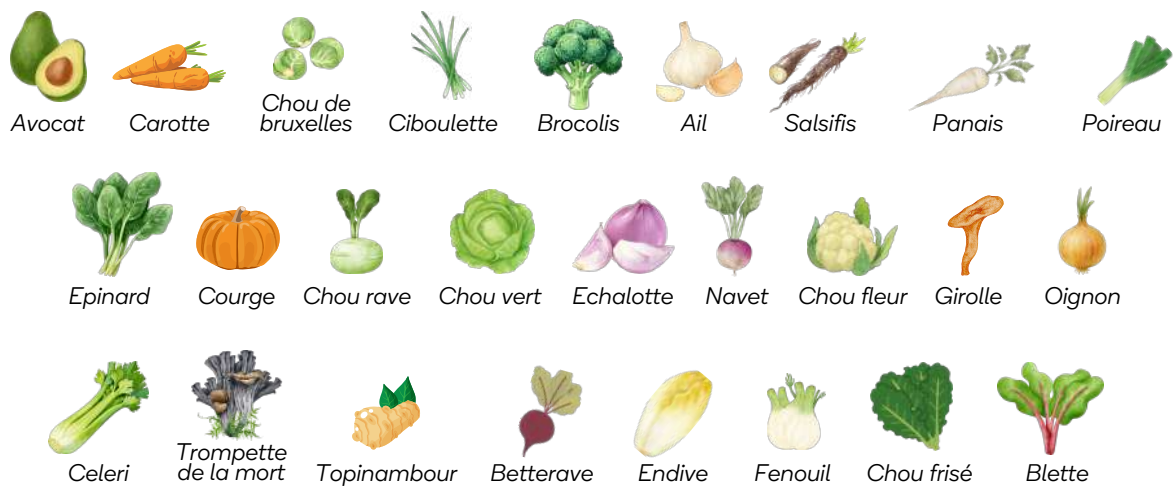
Les fruits



Les oléagineux



Les légumes



de saison !



Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :

Créer sa playlist "coup de boost"

Lorsqu'une envie de fumer apparaît, elle est souvent accompagnée d'une émotion :
stress, ennui, fatigue, baisse de moral.

La musique peut alors devenir un véritable soutien : elle aide à changer d'état d'esprit,
à libérer les tensions et à détourner l'attention.

Consignes

Tu vas créer ta playlist coup de boost, celle qui te donne envie de :

- bouger,
- danser,
- chanter,
- sourire,
- penser à autre chose que la cigarette.



Cette playlist deviendra un outil clé à utiliser chaque fois que l'envie se fait sentir.

Astuce : vise une playlist de 15 à 30 minutes, idéale pour traverser une envie de fumer.

Si tu le souhaites, tu peux partager ta playlist "coup de boost" avec les autres participants.

Tu peux :

- rendre ta playlist publique,
- copier le lien de partage,
- la publier dans le groupe Facebook.

Tu peux aussi t'inspirer des playlists des autres ou en créer une à plusieurs.



Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :

Les bénéfices de ces 10 jours sans tabac

Cela fait maintenant 10 jours sans tabac. Même si le chemin n'a pas toujours été simple, ton corps et ton esprit ont déjà commencé à changer.

Consignes

Liste les bénéfices que tu observes, même s'ils te semblent petits ou évidents.

Tu peux t'aider des catégories suivantes :

Sur le plan physique :

- Respiration plus facile
- Moins d'essoufflement
- Meilleure énergie
- Amélioration du goût et de l'odorat
- Meilleur sommeil
- Moins de toux ou de maux de tête



Sur le plan mental et émotionnel :

- Fierté
- Confiance en toi
- Moins de stress ou meilleure gestion
- Sentiment de liberté
- Plus de calme ou de clarté



Sur le plan pratique :

- Économies réalisées
- Moins de contraintes (pause cigarette, odeur, organisation)
- Plus de temps pour toi



Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :

Détox digitale

Nos écrans prennent une grande place dans notre quotidien : téléphone, réseaux sociaux, notifications... Ils peuvent parfois accentuer le stress, l'agitation mentale et les envies automatiques, comme celle de fumer.

Consignes

Pendant une durée que tu choisis (quelques heures, une soirée ou la journée) :

- Mets ton téléphone en mode avion ou éteins-le
- Évite les réseaux sociaux, les notifications et les écrans non essentiels

Remplace ce temps par des activités sans écran, par exemple :

- Passer du temps avec tes amis, ta famille ou tes proches
- Cuisiner une recette simple ou gourmande
- Faire du sport ou bouger (marche, vélo, étirements...)
- Lire un livre ou un magazine
- Faire un puzzle, un jeu de société
- Dessiner, peindre, écrire
- Bricoler, jardiner ou ranger
- T'accorder un moment de calme ou de détente...



Choisis au moins une activité qui te fait plaisir et t'aide à te sentir bien.

Par exemple, réalise notre coloriage Mois sans tabac.



COURAGE!

ALLEZ!

ALLEZ!

BRAVO !!!

ON LÂCHE RIEN!

BRAVO!

MOIS AN
TABAC

Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

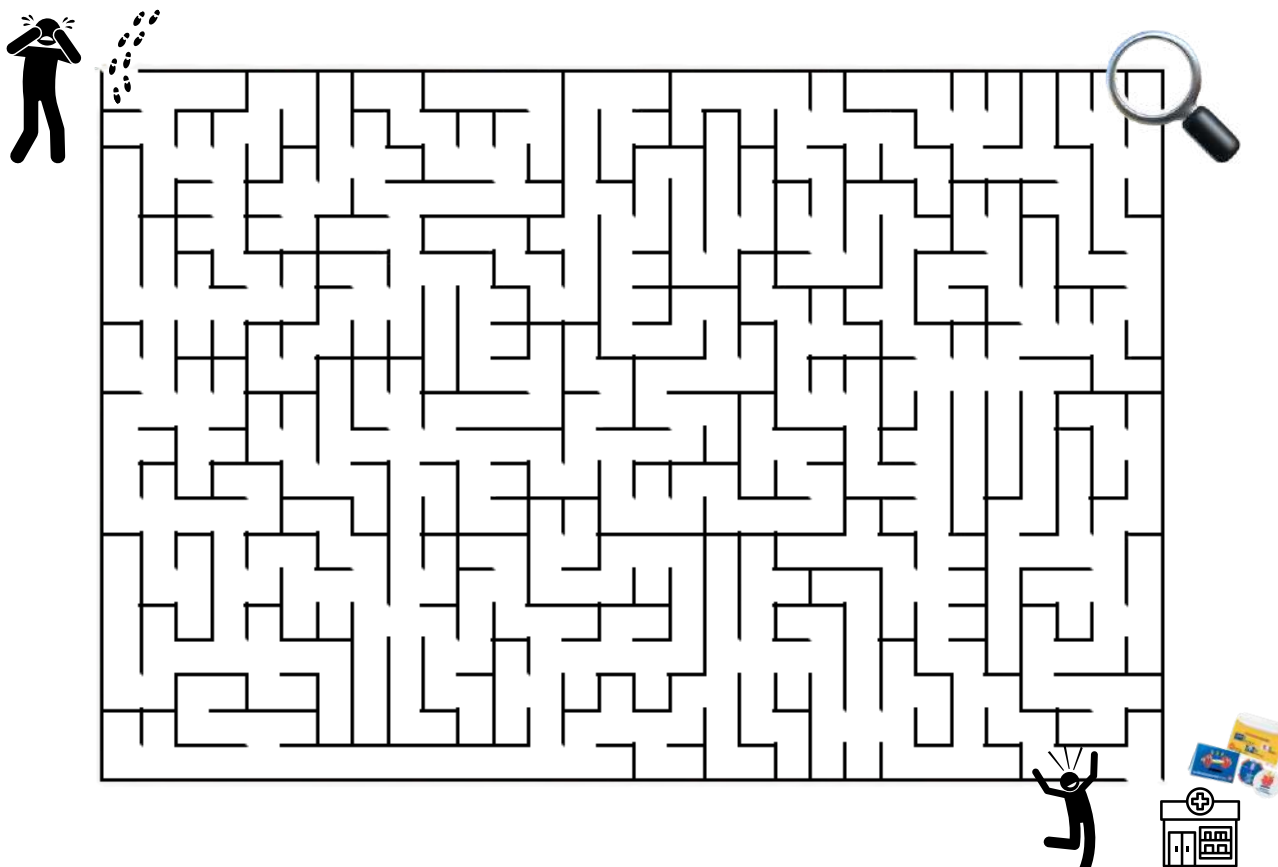
L'activité du jour :

Résoudre le labyrinthe

Lorsqu'une envie de fumer apparaît, elle est souvent brève mais intense.
Mobiliser son attention ailleurs permet de laisser passer ce moment.

Consignes

Aide Gabriel à retrouver son chemin vers la pharmacie qui va lui offrir un kit d'arrêt du tabac et lui délivrer des substituts nicotiniques.



Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :

Dites adieu au café-clope

Certaines cigarettes sont plus liées à une habitude qu'à un réel besoin de nicotine. Le café-clope en fait souvent partie : le goût du café, la pause, le geste, le moment pour soi. Que tu sois un adepte de cette pratique ou non, aujourd'hui, on te propose une nouvelle boisson chaude et réconfortante pour cet hiver.

Consignes

Pour ce défi, remplace ton café habituel par une boisson chaude différente, réconfortante et adaptée à la saison. Choisis l'une des deux versions : gourmande ou saine (ou teste les deux à différents moments de la journée).

Choco gourmand

Ingrédients

- 200 ml de lait (animal ou végétal)
- 1 à 2 carrés de chocolat noir ou au lait
- 1 cc de cacao en poudre non sucré

Optionnel

- une pincée de cannelle ou de vanille
- un spéculos et/ou des chamallows
- de la chantilly

Préparation

- Fais chauffer le lait à feu doux.
- Ajoute le chocolat, le cacao, la cannelle ou la vanille.
- Mélange jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Verse dans une tasse .
- Ajoute la chantilly.
- Emiette sur le dessus un spéculos, dépose les chamallows.
- Savoure tranquillement.



Lait aux notes épicées

Ingrédients

- 200 ml de lait (animal ou végétal)
- ½ cc de curcuma
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de gingembre (facultatif)
- 1 cc de miel ou de sirop d'érable (facultatif)

Préparation

- Fais chauffer le lait à feu doux.
- Ajoute les épices et mélange.
- Verse dans une tasse.
- Savoure tranquillement.



Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :

Bouger à la maison

Bouger aide à réduire les envies de fumer, améliore l'humeur et renforce la confiance en soi.
Il n'est pas nécessaire de forcer : écoute ton corps et avance à ton rythme.

Découvrir des activités physiques



Idées d'exercices



Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :

S'accorder un vrai moment de détente

La cigarette est souvent utilisée comme une pause, un moment pour souffler ou relâcher la pression. Aujourd'hui, nous te proposons de t'offrir une détente réelle, qui apaise à la fois le corps et l'esprit, sans tabac.

Consignes

Choisis une activité qui te détend vraiment, en fonction de :

- Tes goûts,
 - Ton emploi du temps,
 - Tes moyens,
 - Tes possibilités du moment.
-
- Voici quelques idées : Spa, hammam, sauna, massage ou automassage, bain chaud ou douche relaxante, étirements, yoga doux, cinéma ou série au calme, lecture, écouter de la musique ou un podcast apaisant, méditation ou respiration guidée, balade en nature, en forêt, en ville, promenade au bord de la mer, d'un lac ou d'un parc, marche en conscience, restaurant, café ou salon de thé, repas partagé avec un proche...

Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :

Bye bye la fatigue

L'arrêt du tabac peut parfois perturber le sommeil : difficultés d'endormissement, réveils nocturnes, rêves plus intenses... C'est normal et surtout temporaire !

Consignes

Ce soir :

Couper les écrans avant de dormir, car leurs lumières stimulent le cerveau.

- Éteins les écrans (téléphone, tablette, télévision) au moins 30 minutes avant le coucher
- Si possible, pose ton téléphone hors de la chambre ou en mode avion
- Remplace ce temps par une activité calme : lecture, musique douce, respiration, écriture dans ton carnet, préparation du lendemain.

Demain matin :

Dès le réveil (au lit ou debout), prends 5 minutes pour t'étirer doucement :

- étire les bras vers le ciel,
- fais rouler les épaules,
- étire le dos,
- prends quelques respirations profondes.

L'objectif est de réveiller le corps en douceur, sans précipitation.

Si tu en ressens le besoin : bois un verre d'eau au réveil,
ouvre la fenêtre quelques minutes,
expose-toi à la lumière naturelle.

Ces gestes simples aident à relancer l'énergie
pour la journée.

Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :

Cuisiner un plat réconfortant et de saison

Cuisiner permet de se recentrer, de ralentir et de prendre soin de soi autrement.

Avec l'arrêt du tabac, le goût et l'odorat reviennent progressivement :
c'est le moment idéal pour se faire plaisir avec un plat simple et réconfortant.

Pâtes bolognaises aux carottes



15min de préparation



20min de cuisson



2 personnes



Ingédients

- 200 g de pâtes
- 200 g de viande hachée bœuf ou végétale
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 400 g de tomates concassées
- 1 cs d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Herbes au choix (origan, basilic, thym)
- Parmesan râpé

Etapes

1. Épluche et râpe les carottes.
2. Émince l'oignon et l'ail.
3. Fais chauffer l'huile d'olive dans une poêle ou une casserole.
4. Fais revenir l'oignon et l'ail quelques minutes.
5. Ajoute la viande hachée (ou alternative végétale) et fais-la dorer.
6. Incorpore les carottes râpées et mélange.
7. Ajoute les tomates, les herbes, le sel et le poivre.
8. Laisse mijoter à feu doux 15 à 20 minutes.
9. Pendant ce temps, fais cuire les pâtes selon les indications du paquet.
10. Égoutte les pâtes et mélange-les avec la sauce.
11. Sers chaud, avec du parmesan si tu le souhaites.



Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :



Planter une graine, pour soi et pour la planète

La culture, l'industrie du tabac et les mégots ont un impact important sur l'environnement : pollution des sols, de l'eau, déchets persistants... Alors en plantant cette graine et en arrêtant de fumer tu fais un geste pour la planète. Et puis la graine est comme toi, elle a besoin de temps, d'attention, de bienveillance, de régularité...

Consignes

Choisis un endroit :

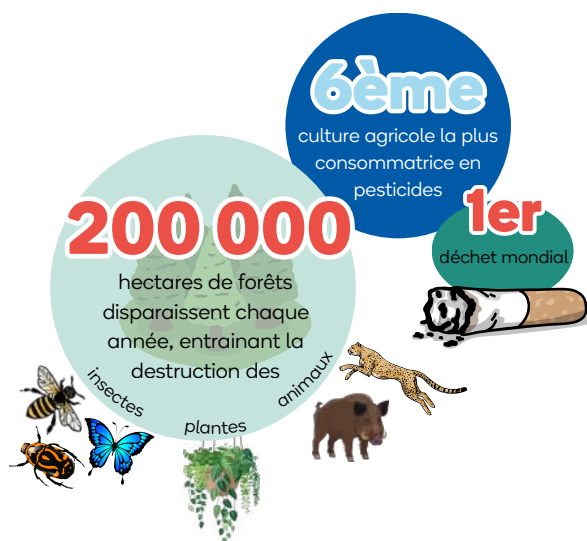
- un pot sur un rebord de fenêtre,
- un balcon,
- un jardin,
- ou même un petit contenant recyclé.

Choisis une graine ou une plante simple (tu peux en trouver en grande surface), par exemple :

- carottes, fèves, oignons blancs, framboises, groseilles, pensées, primevères, tulipes, perce-neige...
- ou toute graine que tu as sous la main (de préférence de saison).

Étapes

1. Mets de la terre dans ton pot ou prépare le sol.
2. Plante la graine selon les indications.
3. Arrose légèrement.
4. Place-la dans un endroit adapté (lumière, chaleur).



Pour en savoir plus



Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :

Partager une astuce pour aider les autres

Arrêter de fumer peut parfois sembler difficile, et personne n'a toutes les réponses seul(e).
Chacun avance avec ses propres ressources, ses astuces, ses stratégies du quotidien.

Consignes

Rends-toi dans le groupe Facebook Tabac info service de ta région :

Partage une astuce personnelle, par exemple :

- quelque chose qui t'aide à tenir quand l'envie arrive,
- une habitude que tu as changée,
- un geste, une pensée ou un rituel qui t'aide à ne pas craquer,
- une activité qui te fait du bien,
- une phrase ou une motivation qui t'aide à continuer.
- une astuce qui t'a aidé(e) à arrêter,
- un conseil que tu aurais aimé avoir plus tôt.



Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :

Se tester pour mieux comprendre

Un quiz de 20 questions pour tester tes connaissances et en apprendre davantage sur :
le tabac, Mois sans tabac, l'impact du tabac sur l'environnement.

Répondre au quiz



Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :



Bien s'hydrater

Boire suffisamment d'eau est essentiel pour le bon fonctionnement du corps.

Lors de l'arrêt du tabac, une bonne hydratation aide notamment à : limiter les maux de tête, réduire la sensation de fatigue, diminuer certaines envies, aider l'organisme à éliminer les toxines.

Consignes

Il n'existe pas de règle parfaite valable pour tout le monde, mais on recommande en général : 1,5 à 2 litres d'eau par jour, soit environ 6 à 8 verres.

Cette quantité peut varier selon :

- ton activité physique,
- la température,
- ton ressenti.

L'important est d'écouter ton corps.

- Bois de l'eau régulièrement dans la journée
- Garde une bouteille ou un verre à portée de main
- Bois dès que tu ressens une petite soif
- Privilégie l'eau, mais tu peux aussi compter :
 - les tisanes,
 - l'eau aromatisée maison,
 - les bouillons légers.



Astuce anti-envie : boire un verre d'eau quand l'envie de fumer apparaît permet souvent de la faire passer.

Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :

Visualiser sa vie sans tabac

Arrêter de fumer, ce n'est pas seulement arrêter une habitude.

C'est aussi ouvrir la porte à une nouvelle version de soi, plus libre, plus sereine, plus alignée avec ses envies.

A quelques semaines de 2027, il est temps de se projeter dans cet avenir sans tabac.

Consignes

Réaliser un vision board !

Un vision board est un collage d'images, de mots, de couleurs et de symboles qui représente : une ambiance, un état d'esprit, des objectifs à atteindre, une vision de l'avenir.

Pourquoi faire un vision board dans l'arrêt du tabac ?

- Rendre ton objectif concret et visible
- Te rappeler pourquoi tu fais ces efforts
- Te projeter dans une vie plus libre
- Te donner de la motivation quand l'envie de fumer revient

👉 Le cerveau croit plus facilement à ce qu'il voit régulièrement.

Choisis ton format

- Sur ta tablette/ téléphone
- Sur ton ordinateur
- En version papier (magazines, journaux, impressions, dessins, toile)

Ce que tu peux y mettre

- Des images qui représentent : ta santé, ton énergie, ta liberté, ton souffle, tes projets, tes envies.
- Des mots ou phrases inspirantes
- Des dates clés
- Des thèmes porteurs (voyage, sport, famille, nature, bien-être...)

Une fois terminé

- Place ton moodboard dans un endroit visible
- Reviens-y quand la motivation baisse
- Ajoute, enlève ou modifie des éléments avec le temps

Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

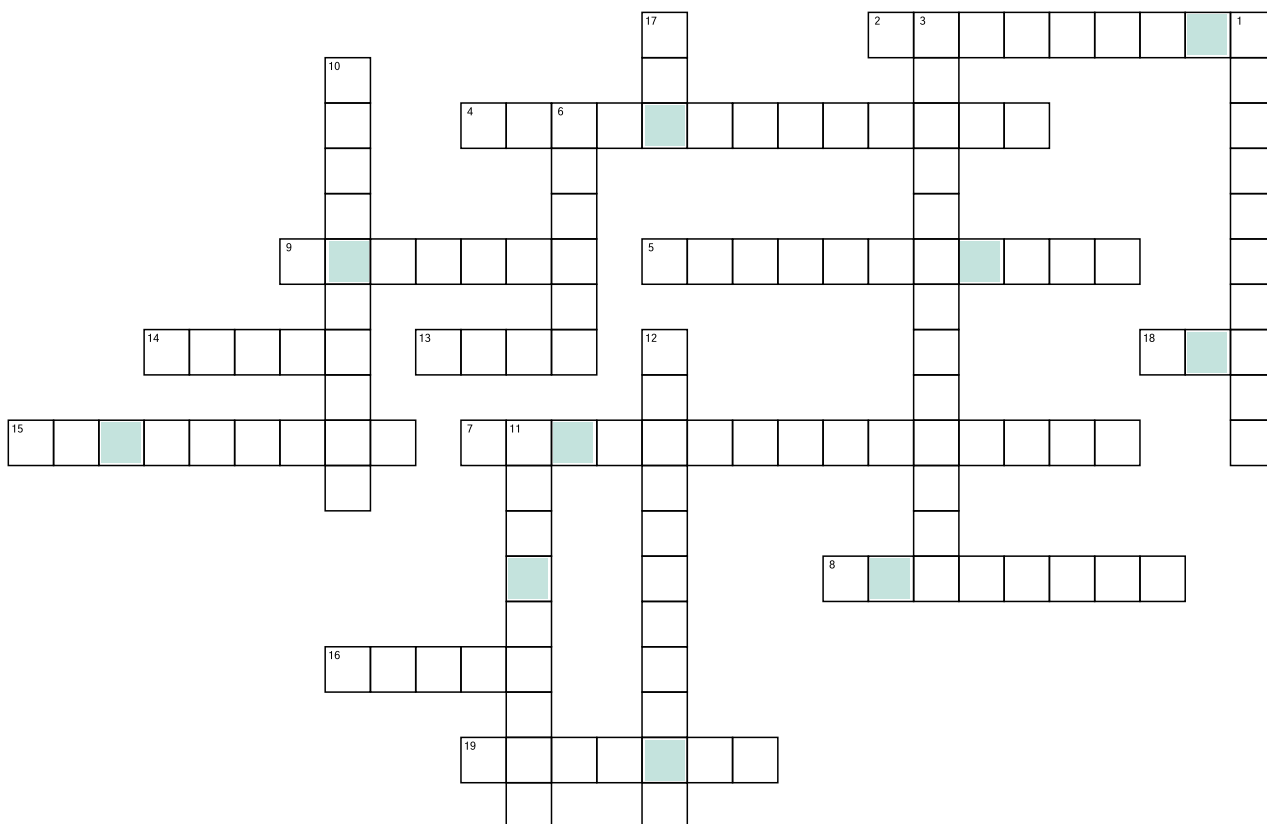
L'activité du jour :

Résoudre une grille de mots croisés

Essaye de retrouver le mot mystère !

— — — — —





Vertical :

1. Outils pour arrêter de fumer.
3. Action de marketing social pour arrêter de fumer.
6. Personne qui consomme régulièrement des cigarettes.
10. Actions mises en place pour éviter de commencer ou reprendre le tabac.
11. État de dépendance physique et psychologique à une substance.
12. Ensemble des lois encadrant la consommation de tabac dans l'espace public.
17. Élément vital pollué par la fumée de cigarette.

Horizontal :

2. Gaz rejetés dans l'atmosphère lors de la production et de la consommation du tabac.
4. Destruction des forêts liée notamment à la culture du tabac.
5. Fonction du corps améliorée après l'arrêt du tabac.
7. Respiration involontaire de la fumée de cigarette.
8. Substance responsable de la dépendance.
9. Période durant laquelle une personne cesse de consommer du tabac.
13. Organe vital dont le fonctionnement est altéré par le tabac.
14. Action de stopper définitivement la consommation de tabac.
15. Dégradation de l'environnement causée par des substances nocives.
16. Résidu de cigarette très polluant souvent jeté dans la nature.
18. Ressource naturelle contaminée par les substances toxiques des mégots.
19. Organes essentiels touchés par la fumée de cigarette.

Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :

Préparer un dessert de saison

Redécouvrir le plaisir de manger, en cuisinant un dessert simple, réconfortant et de saison.

Crumble de poires rôties aux épices



15min de préparation



25min de cuisson



2 à 3 personnes

Ingédients

Pour les poires rôties

- 3 poires
- 1 cs de miel ou de sirop d'érable
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de vanille ou de gingembre (optionnel)

Pour le crumble

- 100 g de farine
- 63 g de sucre (ou sucre complet)
- 63 g de beurre froid

Etapes

1. Préchauffe le four à 180°C.
2. Épluche les poires, enlève le cœur et coupe-les en morceaux.
3. Dispose-les dans un plat allant au four.
4. Arrose-les de miel, ajoute les épices et mélange légèrement.
5. Enfourne pour 10 minutes afin de les faire légèrement rôtir.
6. Pendant ce temps : mélange la farine et le sucre,
7. Ajoute le beurre froid coupé en dés,
8. Sable la pâte du bout des doigts.
9. Sors le plat du four, répartis le crumble sur les poires.
10. Enfourne de nouveau pour 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.
11. Laisse tiédir quelques minutes avant de déguster.



Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :

Résoudre un sudoku

Le sudoku est un jeu de logique qui se joue sur une grille composée de 9 lignes, 9 colonnes et 9 carrés de 3 × 3 cases. L'objectif est de remplir toute la grille avec les chiffres de 1 à 9.

- Règle n°1 : Chaque chiffre de 1 à 9 doit apparaître une seule fois dans chaque ligne.
- Règle n°2 : Chaque chiffre de 1 à 9 doit apparaître une seule fois dans chaque colonne.
- Règle n°3 : Chaque chiffre de 1 à 9 doit apparaître une seule fois dans chaque carré.
- Règle n°4 : Trouver le code secret

6		2			1	3		
	3		6	5		2		
			8		3	6	7	9
		4	1				6	
1	9		7			4		
3				9	4		5	
2		3				7	9	8
	5		4	8	9			
9				7	2		4	

— — — —
 Indice : le code secret
 est un numéro
 de téléphone très utile
 pendant mois sans tabac

Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :

L'Escape Game « Opération Sevrage : La Quête du Souffle Pur »

Aujourd'hui, tu vas vivre une aventure différente : un escape game pédagogique et ludique autour du tabac et de l'arrêt. Ce jeu te permet de t'amuser tout en apprenant sur les effets du tabac, les bénéfices de l'arrêt et les mécanismes de l'addiction.

Consignes

- Rends-toi sur l'Escape Game Opération Sevrage : La Quête du Souffle Pur (télécharge et imprime si possible). Attention tu as besoin d'un kit Mois sans tabac pour une énigme !
- Installe-toi à une table avec les documents, un crayon et un chronomètre si tu veux mesurer ton temps.
- Résous toutes les énigmes pour libérer le Dr. Nicotine, retenu prisonnier, et retrouver l'antidote contre le tabac.
- Tu peux faire ce jeu seul(e) ou en équipe.



L'escape game



Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :

Préparer un encas sain

Dernière recette de ce programme, un combo parfait pour un repas équilibré jusqu'au goûter !

Gaufre healthy



5min de préparation



8min de cuisson



7 à 8 gaufres



Ingédients

- 2 oeufs
- 2 pots de compotes
- 150gr de farine au choix
- Pépites du chocolat de son choix

Pour le topping :

- Du beurre de cacahuètes
- Des fruits frais

Etapas

1. Battre les oeufs avec la compote
2. Incorporer la farine petit à petit
3. Ajouter le chocolat concassé
4. Cuire les gaufres 3 à 4 minutes de chaque côté



Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :

Résoudre des mots mêlés

Essaye de retrouver la réponse et partage la sur ce forms !

Consignes

Installe-toi dans un endroit calme avec un crayon ou un stylo.

Observe la grille et cherche les mots cachés.

Les mots peuvent être placés :

- horizontalement,
- verticalement,
- en diagonale.

Ils peuvent être écrits :

- de gauche à droite,
- ou de droite à gauche.

Prends ton temps, entoure les mots trouvés et avance à ton rythme.

Combien reste-t-il de A dans la grille qui n'appartiennent à aucun mot surligné ?

K	B	Q	T	O	S	T	L	A	Y	F	I	E	R	T	É	W	I
D	E	N	T	H	E	Ê	J	K	M	F	S	Z	W	T	K	P	B
L	M	C	E	T	I	R	M	L	M	Y	T	É	T	N	A	S	K
J	É	L	N	Y	K	R	M	O	T	I	V	A	T	I	O	N	R
X	G	D	O	A	S	A	O	E	S	D	C	F	E	E	C	C	A
P	O	P	R	J	D	H	O	G	N	F	Y	T	C	S	L	D	U
W	T	I	E	E	G	N	P	T	Q	I	T	C	E	U	D	H	X
Q	S	K	S	E	J	R	E	L	J	E	T	V	N	I	Y	P	W
Q	Y	Q	P	I	L	P	Z	P	R	T	R	O	C	U	H	O	É
B	K	U	I	M	P	C	P	A	É	A	É	T	C	C	S	U	T
J	N	Y	R	O	P	W	G	Q	G	D	I	N	T	I	I	M	R
W	O	W	A	N	N	I	U	E	E	O	J	A	E	Q	N	O	E
K	M	V	T	O	C	P	Q	I	N	A	P	B	B	R	Z	N	B
Z	I	J	I	C	O	T	O	T	U	C	W	E	M	X	G	S	I
A	E	X	O	É	R	J	W	E	L	F	F	U	O	S	B	I	L
T	M	H	N	K	T	N	E	M	E	N	N	O	R	I	V	N	E
E	R	T	Ê	N	E	I	B	Z	R	K	N	K	C	Œ	U	R	F
B	V	I	T	A	L	I	T	É	T	A	B	A	C	N	B	Y	Y

MOTIVATION
ENVIRONNEMENT
RESPIRATION
DÉPENDANCE
CIGARETTE
ADDICTION

VITALITÉ
ÉCONOMIE
BIENÊTRE
NICOTINE
LIBERTÉ
SOUFFLE

POUMONS
SEVRAGE
ÉNERGIE
MÉGOTS
FIERTÉ
TABAC

SANTÉ
PATCH
ARRÊT
JOIE
CŒUR

Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

L'activité du jour :

Combien j'ai gagné depuis le début de mon arrêt

Arrêter de fumer, ce n'est pas seulement un bénéfice pour la santé.
C'est aussi un gain financier important, souvent sous-estimé au quotidien.

Consignes

Le prix de ton paquet de cigarettes

Le nombre de paquets fumés par jour / semaine

Le nombre de jour sans tabac

Tu peux aussi utiliser :

- l'application Tabac info service,
- un calculateur en ligne

Exemple

- Paquet à 12 €
- 1 paquet par jour
- 15 jours sans tabac

$12 \text{ €} \times 15 \text{ jours} = 180 \text{ €}$ économisés

- Paquet à 12 €
- 1 paquet par semaine
- 15 jours sans tabac = 2 semaines

$12 \text{ €} \times 2 = 24 \text{ €}$ économisés

Le résultat



Date :

Mon humeur du jour :



Mon journal du jour

Ce que j'ai appris, ressenti, aimé, mes difficultés, vis-à-vis du tabac et de ma journée...

BRAVO

L'activité du jour :



Se féliciter et se faire plaisir

C'est la fin, déjà 30 jours de défi, sans tabac en ayant réduit le principal est la participation.

Consignes

Prends un moment pour :

- reconnaître les efforts que tu as fournis,
- te remercier pour ton engagement,
- mesurer le chemin parcouru.



Puis, utilise tout ou une partie de l'argent économisé pour te faire plaisir.

Votre avis compte !

Félicitations d'être arrivé(e) au bout de ce challenge !
Que vous ayez réalisé l'ensemble des activités ou seulement une partie, votre retour est précieux. Il nous permettra d'améliorer le challenge (re)connexion pour accompagner encore mieux les futurs participants.
Scannez le QR code et partagez votre expérience.
Le questionnaire est anonyme et ne prend que 5 minutes.

