

ACTIVITÉ PHYSIQUE & ADDICTIONS

BIENFAITS

**BOUGER,
UN ALLIÉ DE TAILLE
POUR ARRÊTER DE FUMER
ÇA M'AIDE À :**

**RETROUVER
DU SOUFFLE**

**CONTRÔLER
MON POIDS**

**ACTIVER
LES HORMONES
DU BIEN-ÊTRE**

**MIEUX GÉRER
MES ENVIES
DE CIGARETTES**

**ÉVITER
L'ENNUI**

**ÊTRE MOINS
ANXIEUX/SE
OU STRESSÉ.E**

**ÊTRE MOINS
IRRITABLE OU FRUSTRÉ.E**

**LUTTER CONTRE
L'ISOLEMENT**

MIEUX DORMIR

**TENIR DANS
LA DURÉE**

Pour tous renseignements :
sportsante@ass.nc



JE COMBATS LE TABAC EN OCCUPANT MON ESPRIT

EN + JE MUSCLE MES BRAS ET J'AMÉLIORE MON SOUFFLE

- J'avance une jambe et je **fléchis** légèrement **les genoux**
- Je **plie mes bras**, les poings devant mon visage
- Je fais des **mouvements de boxe** en avant le plus rapidement possible pendant 20 secondes
- Je **gaine** mon corps pour rester bien de face



3 À 5 FOIS
PENDANT 20 SECONDES

J'écoute mon corps et je ne force pas, si j'ai des douleurs j'en parle à mon médecin.

CONSEILS

Je ne bloque pas
ma respiration

Dès que j'ai
envie de fumer,
je fais cet exercice
qui permet
une diversion
pour mon cerveau

Pour tous renseignements :
sportsante@ass.nc

