

DÉFI « J'ARRÊTE LE TABAC »

BINGO

Cette carte de BINGO est un excellent outil pour gérer les envies de fumer.

 Buvez un verre d'eau au lieu de fumer.	 Faites une promenade de 10 minutes lorsque vous avez une envie de fumer.	 Utilisez une thérapie de remplacement de la nicotine (TRN).	 Respirez lentement et profondément 3 fois quand l'envie de fumer vous prend.
 Notez 3 raisons pour lesquelles vous voulez arrêter de fumer.	 Envoyez un SMS à un ami pour lui demander son soutien.	 Soulignez une journée entière sans fumer.	 Écrivez dans un journal ce que vous ressentez.
 Essayez un nouveau passe-temps ou une nouvelle activité pour vous distraire.	 Écoutez une chanson qui vous motive.	 Mangez une collation saine au lieu de fumer.	 Dites à voix haute votre devise pour arrêter de fumer.
 Lisez un article ou regardez une vidéo sur l'abandon du tabac.	 Débarrassez votre maison des cendriers, briquets, etc.	 Faites de l'exercice pendant 10 minutes lorsque l'envie de fumer vous prend.	 Économisez l'argent que vous dépenseriez en cigarettes.

COMMENT ÇA MARCHE :

- Choisissez une tâche à accomplir, puis cochez-la !
- Complétez une ligne, une colonne ou une diagonale de 4 et gagnez le titre de : **Briseur d'envies de fumer**
- Complétez la carte entière et gagnez le titre de : **Champion de l'abandon du tabac**



Visitez www.nuquits.ca pour plus de soutien !