

# 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**

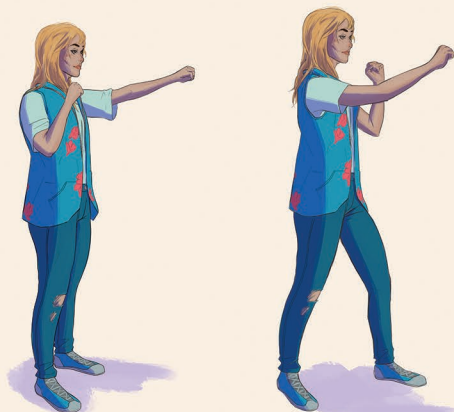
Pour tous renseignements :  
[sportsante@ass.nc](mailto:sportsante@ass.nc)



# 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](mailto:sportsante@ass.nc)

