



# Sans tabac

Le **programme Coach sans tabac** est conçu pour vous accompagner, en toute simplicité à vivre plus paisiblement. L'objectif? Vous aider à adopter un mode de vie sain grâce à des gestes simples à mettre en pratique pour mieux vivre sans tabac.

## ✓ ADOPTEZ LES BONS REFLEXES !



### DÈS LE MATIN

- **Pensez positif.** Vous allez passer une bonne journée, avec moins ou pas de tabac, et dans la bonne humeur !
- **Prenez pour un petit déjeuner complet** (pain complet ou céréales, miel, jus de fruits ou de légumes frais, une boisson chaude, un laitage) pour résister à la cigarette du matin.
- **Planifiez votre journée.** Établissez une liste réaliste d'objectifs à tenir.



### AU COURS DE LA JOURNÉE

- **Trouvez le soutien** de votre conjoint, d'un ami ou d'un collègue qui souhaite arrêter ou réduire la cigarette. Vous vous motiverez mutuellement et cela influencera fortement vos comportements.
- **Faites-vous aider** : organismes (ex : tabac-info-service.fr), associations, spécialistes (tabacologue, expert en thérapies comportementales...). Difficile parfois de gérer seul le sevrage.
- **Mangez un repas équilibré** riche en protéines (yaourt, fromage, viande) pour éviter les fringales, accompagné de légumes et de fruits.
- **Réduisez la consommation de stimulants** (café, thé, soda, alcool) souvent associés à la cigarette.
- **Autorisez-vous une petite collation** à 16 heures ou une boisson en buvant doucement.
- **Adaptez votre habitat.** Rangez les cendriers et tout ce qui vous rappelle la cigarette. Profitez-en pour nettoyer les textiles imprégnés de l'odeur du tabac froid.



### EN FIN DE JOURNÉE

- **Pratiquez de l'exercice physique** (1 à 2 fois par semaine) : footing, musculation, marche rapide, natation... Dé foulez-vous ! Mais pas après 20 heures pour ne pas perturber votre sommeil.
- **Pratiquez une activité créative.**
- **Promenez votre animal de compagnie.** Ça détend et le cerveau s'oxygène.
- **Relaxez-vous,** félicitez-vous. Regardez votre teint est plus clair, vos dents plus blanches !



### LA POSOLOGIE LACTIUM® RECOMMANDÉE

Pour que Lactium®, votre partenaire au quotidien, agisse dans les meilleures conditions, prenez au minimum **150 à 300 mg/jour** <sup>(1)(2)</sup> **de 15 jours à un mois.**

<sup>(1)</sup> Lanoir D. (et Al.), Stress, 5 (suppl.), 124, (2002) - <sup>(2)</sup> Dr Abdul Samad F. (et. Al.), Unpublished, (2011)

