



## Relevez le défi de votre vie!



Arrêtez de fumer avec le défi j'arrête, j'y gagne! Inscrivez vous jusqu'au 1<sup>er</sup> mars 2015 : [www.defitabac.qc.ca](http://www.defitabac.qc.ca)

### Vrai ou faux :

Fumer des "légères" est moins dommageable pour la santé. – *Faux*

Les cigarettes dites légères contiennent moins de goudron et de nicotine. Cependant, elles ne sont pas moins dommageables pour la santé et ne vous aideront pas à cesser de fumer. Des études démontrent que ceux et celles qui passent aux cigarettes légères auront automatiquement le réflexe de fumer plus de cigarettes, puisque leur organisme est habitué à une certaine dose de nicotine.

La fumée de mes cigarettes peut causer des problèmes de santé chez les autres. – *Vrai*

La fumée secondaire est composée de la fumée qui s'échappe directement dans l'air à partir d'une cigarette et de la fumée qui est expirée dans l'air par un fumeur. Elle contient environ 2 fois plus de monoxyde de carbone, 3 fois plus de nicotine, 8 fois plus de formaldéhyde et 240 fois plus d'ammoniac que la fumée qui est uniquement aspirée par le fumeur.

Fumer peut entraîner un vieillissement prématuré de la peau. – *Vrai*

La cigarette fait vieillir la peau, encore plus que le soleil ou le vieillissement naturel. Elle rend aussi le teint terne et grisâtre.

### Trucs et astuces

- Pour éviter que ça vous démange d'en allumer une après le repas, quittez la table sans attendre et allez vous brosser les dents!
- Une envie de fumer ne dure habituellement que quelques minutes. Quand elle se produit, prenez un bonbon ou de la gomme, histoire de vous mettre quelque chose à la bouche.
- Buvez beaucoup de liquide.
- Achetez-vous une tirelire! Chaque jour, mettez de côté l'argent que vous économisez en n'achetant pas de cigarettes. Vous serez surpris de voir que ça s'accumule très vite! Pour vous motiver, calculez les économies réalisées en une semaine, un mois et une année.
- Écrivez les raisons qui vous motivent à cesser de fumer sur une feuille et lisez cette liste chaque soir.

(Source : [www.defitabac.qc.ca](http://www.defitabac.qc.ca))

[www.jaibesoinaide.ca](http://www.jaibesoinaide.ca)



Ce site propose un répertoire des différents organismes disponibles dans chaque région, ce qui permet de repérer rapidement le service recherché, que ce soit pour des problèmes de dépendance, de violence conjugale ou même pour trouver des services alimentaires.

(Source : [www.jaibesoinaide.ca](http://www.jaibesoinaide.ca))

## Froid extrême - réduire les risques

- \* Portez toujours des vêtements adaptés au temps qu'il fait. Les tissus synthétiques et de laine isolent mieux.
- \* Habillez-vous de plusieurs couches de vêtements, dont une couche extérieure étanche au vent.
- \* Par temps ensoleillé, portez des lunettes de soleil et appliquez un baume pour les lèvres et un écran solaire pour protéger votre peau des rayons UV et prévenir les brûlures dues au vent grâce à une bonne hydratation.
- \* Continuez à bouger (en remuant surtout les mains et les pieds) pour faire circuler le sang et conserver votre chaleur corporelle.
- \* Surveillez les alertes météo dans votre région. Environnement Canada émet des avertissements de refroidissement éolien pour vous prévenir des conditions qui causeront une gelure si la peau est exposée.
- \* Effectuez des travaux d'entretien réguliers afin de préparer la maison pour l'hiver. Assurez-vous que votre appareil de chauffage fonctionne bien et colmatez les brèches pour emprisonner la chaleur.
- \* Évitez l'alcool. Consommer de l'alcool avant de sortir par temps froid peut accroître le risque d'hypothermie en augmentant la circulation sanguine vers les extrémités du corps. Vous pourriez avoir l'impression d'avoir chaud même si vous perdez de la chaleur.

(Source : [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca))

## Trucs pour demeurer actif l'hiver

C'est difficile de rester motivé quand le vent hurle et que la neige tombe en rafales, mais n'abandonnez pas tout espoir d'être actif, à l'intérieur comme à l'extérieur. Voici quelques suggestions :

- \* **Trouvez une activité qui vous plaît.** Alors que les saisons changent, explorez de nouvelles activités comme le ski de randonnée et la raquette.
- \* **Créez votre propre gymnase à la maison.** Vous pouvez facilement créer une aire d'entraînement dans votre salon ou votre sous-sol et acheter de l'équipement à prix abordable comme des élastiques et un ballon de stabilité.
- \* **Mouillez-vous.** Rendez-vous à la piscine locale. Faites de la natation ou de l'aquaforme.
- \* **Visitez une bibliothèque.** Louez des DVD d'activité physique, comme la danse, le step, l'aérobic et le Pilates.

(Source : [www.fmcoeur.qc.ca](http://www.fmcoeur.qc.ca))