



## JE BOUGE CONTRE LE TABAC ! **Mon journal d'activité physique**

# Adresses

## Journal remis par:

---

---

---

## Informations et conseils pour arrêter de fumer (gratuit)

- ▶ **Stop-tabac:**  
0848 000 181  
[www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)  
*Plusieurs langues*
- ▶ **Unisanté:**  
021 545 31 96  
[tabagisme@unisante.ch](mailto:tabagisme@unisante.ch)



## Aides à l'arrêt (payant)

- ▶ **Consultations médicales d'Unisanté:**  
021 314 49 44  
[www.unisante.ch/fr/centre-medical](http://www.unisante.ch/fr/centre-medical)
- ▶ **Ligue pulmonaire vaudoise (en groupe):**  
021 623 38 00  
[www.lpvvd.ch](http://www.lpvvd.ch)

## Application

- ▶ **Kwit – Arrêter de fumer**  
*Sur l'App Store et Google Play*



# Pourquoi ce journal d'activité physique?

Ce journal vous accompagne dans votre arrêt du tabac. Vous y trouverez des messages de soutien et des conseils pratiques pour vous changer les idées, sans fumer une cigarette.

Dans ce journal, vous trouverez un **programme de 30 jours**, si vous souhaitez bouger un peu plus, à votre rythme. Faire de l'activité physique peut vous aider à vous sentir mieux, à gérer votre stress, à mieux dormir et à retrouver de l'énergie.

Chaque jour, nous vous proposons une mission simple, motivante et facile à adapter selon vos envies ou vos capacités. Même de petits pas peuvent faire une différence. En suivant ce programme, vous prenez soin de votre santé, un jour après l'autre.

Nous vous accompagnons pas à pas pour vous soutenir et vous encourager tout au long de ce programme. **Alors, lancez-vous dès maintenant! Bougez à votre rythme pour une vie plus saine et plus libre.**

L'équipe d'Unisanté

## Important

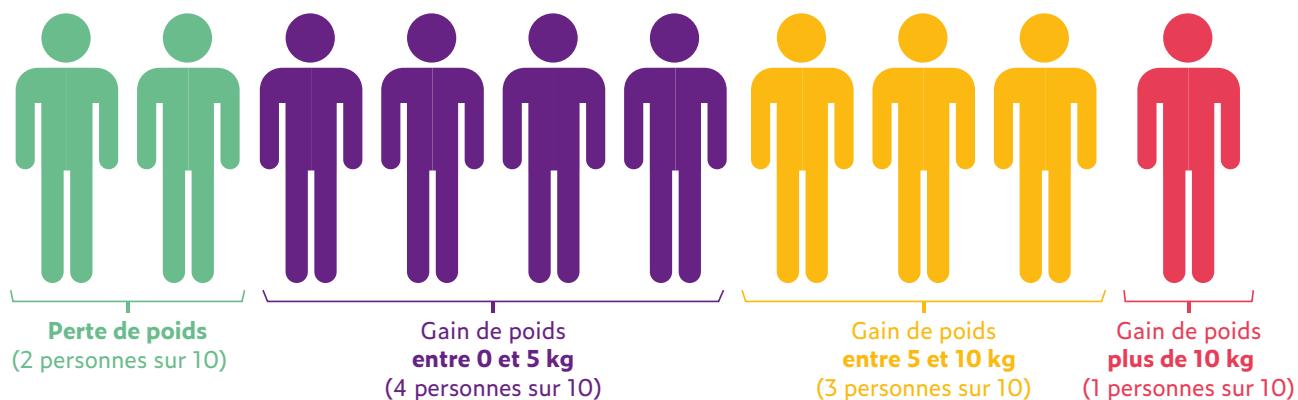
Ce programme ne suffit pas pour perdre du poids. Pour perdre durablement du poids, vous devez faire de l'activité physique pendant plusieurs mois et équilibrer votre alimentation.

Des ressources supplémentaires sont à disposition à la fin de ce journal (p. ex. activités en groupe, conseils sur l'alimentation).

# Arrêt du tabac et prise de poids

Si vous arrêtez de fumer, vous pouvez prendre du poids.  
Mais ce n'est pas automatique comme le montre cette image:

**Un an après l'arrêt du tabac :**



Arrêter de fumer augmente l'appétit, améliore le goût et l'odorat et supprime l'effet coupe-faim de la cigarette. Vous dépensez aussi moins d'énergie, parce que la cigarette ne stimule plus votre corps. C'est pour ces raisons que vous pouvez prendre du poids.

Pour éviter cette prise du poids, vous pouvez prendre des médicaments à base de nicotine. Par exemple, vous pouvez acheter en pharmacie:

- ▶ Patchs
- ▶ Gommes à mâcher
- ▶ Comprimés
- ▶ Inhalateur
- ▶ Spray pour la bouche

Vous pouvez aussi prendre des médicaments sur ordonnance, adapter votre alimentation et pratiquer une activité physique. Allez à la page 38 pour obtenir plus d'informations.

**Même si vous prenez du poids, vous serez en meilleure santé !**

# Comment suivre ce programme ?

Ce programme dure **30 jours**. Il mobilise le corps dans son ensemble et améliore **l'endurance, la force, la souplesse et l'équilibre**.

Chaque jour, nous vous proposons une mission. Vous pouvez faire cette mission plusieurs fois dans la journée. Nous vous proposons aussi une information en lien avec l'activité physique ou l'arrêt du tabac.

## Les bons réflexes

### 1. Écoutez votre corps :

- ▶ Faites attention à vos douleurs.
- ▶ Faites une pause quand vous en avez besoin.
- ▶ Si vous avez des doutes, demandez conseil à votre médecin.
- ▶ Si vous perdez vite votre souffle au début, c'est normal. Votre corps travaille et s'adapte.

### 2. Avancez petit à petit :

- ▶ Augmentez le nombre de répétitions chaque semaine.
- ▶ Avancez à votre rythme, chaque mouvement compte.
- ▶ L'important, c'est de bouger régulièrement.

### 3. Buvez de l'eau :

- ▶ Avant, pendant et après l'activité.
- ▶ Si vous manquez d'eau, vous pouvez ressentir de la fatigue et des douleurs.

## You avez fait plus que la mission du jour ?

Collez un autocollant de la page 39 qui illustre votre activité ou notez ce que vous avez fait dans les ronds gris.

# Mon calendrier d'activités

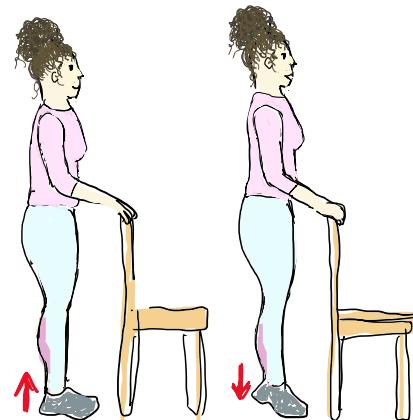
Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
Pointe des pieds	Étirements	Cercles bras tendus	Escaliers	Planche
Jour 6	Jour 7	Jour 8	Jour 9	Jour 10
Marche	Flamant rose	Opération bras durs	Ligne invisible	Fentes en marchant
Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14	Jour 15
Gym douce	Chaise contre le mur	Corde à sauter	Comme je veux	Pompes
Jour 16	Jour 17	Jour 18	Jour 19	Jour 20
Étirements contre le mur	Marche rapide	Bras musclés à la bouteille	Solide sur un pied	Superman ou Superwoman
Jour 21	Jour 22	Jour 23	Jour 24	Jour 25
Danse	Équilibre sur les fesses	Escaliers	Oiseau-chien	Pont
Jour 26	Jour 27	Jour 28	Jour 29	Jour 30
Étirements au lit	Marche à 4 pattes	Comme je veux	Étirements en musique	Marche rapide

# Pointe des pieds

Cette mission réveille mes jambes, renforce les muscles de mes mollets, améliore mon équilibre et active ma circulation sanguine. Je peux la faire plusieurs fois par jour.

## Comment faire ?

1. Debout, je me tiens à une chaise ou à un mur pour rester en équilibre.
2. Je monte sur la pointe des pieds.
3. Je redescends lentement sans poser les talons au sol, 10 fois de suite.
4. Je fais une pause.
5. Je répète 3 fois l'exercice.



## Quand faire cette mission ?

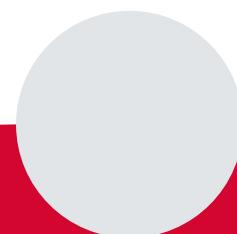
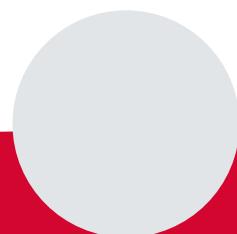
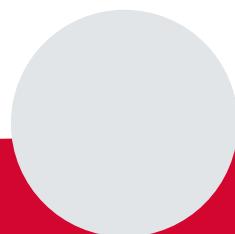
- ▶ Quand je cuisine
- ▶ Quand je me lave les mains
- ▶ Quand je me brosse les dents
- ▶ Quand j'attends le bus
- ▶ Quand une pub passe à la télévision

## Mon avis sur cette mission :



En savoir plus sur  
les fausses croyances  
liées au tabac

## Mes autres activités du jour :

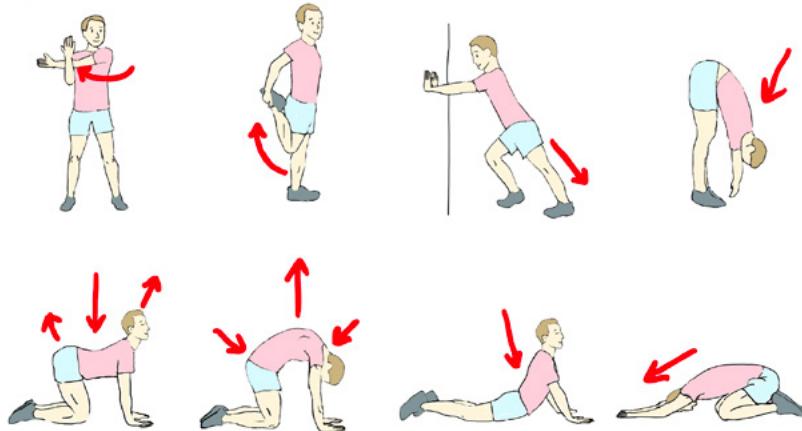


# Étirements

Je réveille mon corps le matin en douceur et j'active ma circulation sanguine, mes muscles et mes articulations. Pendant la journée et avant de dormir, cette mission fait baisser la pression et m'aide à me relaxer.

## Comment faire ?

1. Je fais tous les étirements montrés sur l'image.
2. Je tiens chaque étirement 15 à 30 secondes.
3. Je répète 3 fois l'exercice.



★ J'ai fait cette mission ..... fois.

## Mon avis sur cette mission :



Je ne force pas et  
je prends du plaisir!

## Mes autres activités du jour :

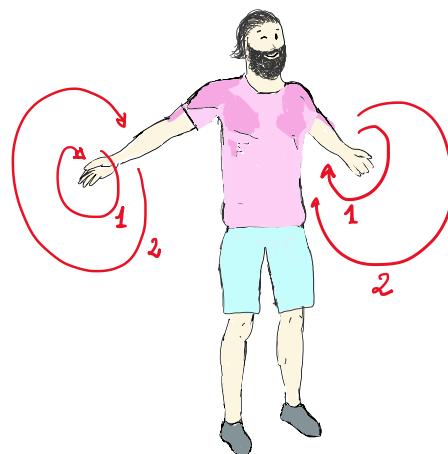


# Cercles bras tendus

Cette mission fait travailler les muscles du haut de mon dos et de mes bras. Elle aide à relâcher les tensions dans mes épaules et mon cou, et améliore la mobilité de mes articulations.

## Comment faire ?

1. Debout, je tends mes bras sur les côtés.  
Je garde mes épaules loin des oreilles.
2. Je fais des cercles vers l'avant, au début petits et ensuite de plus en plus grands.  
Je fais 10 cercles au minimum.
3. Je refais l'exercice avec des cercles vers l'arrière.
4. Je répète cet exercice 3 fois par jour.



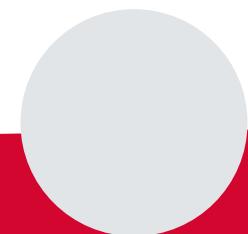
★ J'ai fait cette mission ..... fois.

## Mon avis sur cette mission :



Arrêter de fumer améliore  
le goût et l'odorat.  
C'est le moment idéal  
pour changer ses  
habitudes alimentaires  
et découvrir de nouvelles  
saveurs.

## Mes autres activités du jour :



# Escaliers

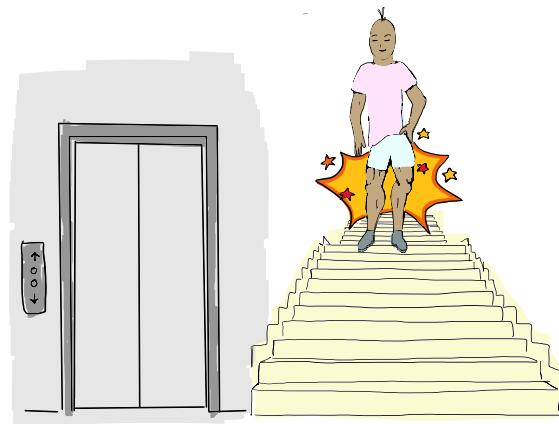
Monter les escaliers renforce mes jambes, améliore mon souffle et stimule ma circulation sanguine. C'est ma mission du jour !

## Comment faire ?

1. Quand je peux choisir entre un ascenseur et des escaliers, je choisis les escaliers.
2. S'il y a plusieurs étages, je monte un étage au minimum. Pour les étages suivants, je peux prendre l'ascenseur.

## Où faire cette mission ?

- ▶ Au travail
- ▶ Au centre commercial
- ▶ En prenant les transports publics



★ J'ai fait cette mission ..... fois.

## Mon avis sur cette mission :



L'envie de fumer dure 3 minutes. Je résiste et je bois un verre d'eau.

## Mes autres activités du jour :

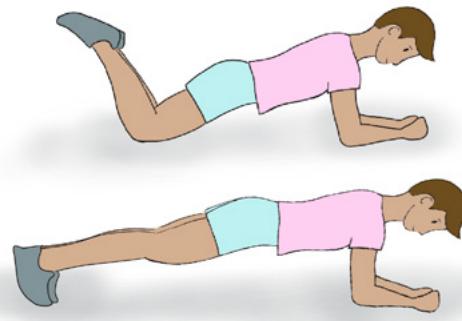


# Planche

Cette mission renforce mes épaules, mes abdominaux et les muscles de mon dos. La planche améliore aussi mon équilibre et ma posture.

## Comment faire ?

1. Je m'allonge sur le ventre.
2. Je pose mes avant-bras à plat sur le sol. Mes coudes sont alignés avec mes épaules.
3. Je m'appuie sur mes avant-bras et mes genoux pour soulever mon corps.  
Je peux aussi m'appuyer sur la pointe des pieds à la place de mes genoux.
4. Je garde la position le plus longtemps possible et je respire doucement.
5. Je peux faire plusieurs essais.

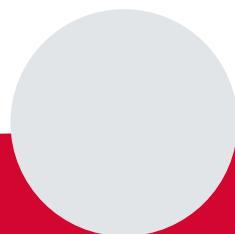


★ J'ai fait cette mission ..... fois.

## Mon avis sur cette mission :



## Mes autres activités du jour :



# Marche

Marcher améliore ma circulation sanguine, renforce mon cœur, tonifie mes jambes et me permet de rester dynamique. Cette mission est aussi un excellent moyen de réduire le stress.

## Comment faire ?

1. Je marche pour aller au travail, pendant ma pause, pour téléphoner et pour rentrer chez moi.
2. Pour marcher plus souvent, je cherche d'autres trajets à pied proches de chez moi sur Suisse Mobile : [suissemobile.ch](http://suissemobile.ch)



**Je résiste à l'envie de fumer : aucune cigarette !**

Les médicaments avec nicotine ou sur ordonnance aident à arrêter de fumer. Je peux aussi demander des conseils et du soutien aux contacts indiqués au début du journal.

★ J'ai fait cette mission ..... fois.

## Mon avis sur cette mission :



## Mes autres activités du jour :

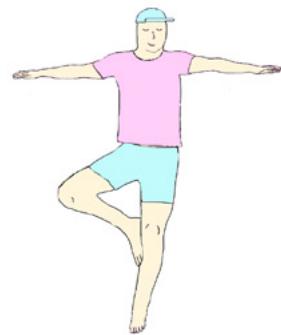


# Flamant rose

Cette mission renforce mes jambes et améliore mon équilibre et ma coordination. Avoir un meilleur équilibre diminue le risque de chutes.

## Comment faire ?

1. Debout, je lève le pied gauche et je plie ma jambe pour que mon pied touche le genou de la jambe droite. Pour m'aider, je peux m'appuyer contre un mur.
2. Je reste en équilibre sur la jambe gauche pendant 30 secondes au minimum.
3. Je répète l'exercice avec l'autre jambe.
4. Variante : je fais cette mission les yeux fermés.



★ J'ai fait cette mission ..... fois.

## Mon avis sur cette mission :



Je parle de mes missions à une personne proche. C'est plus motivant et amusant de bouger à deux !

## Mes autres activités du jour :

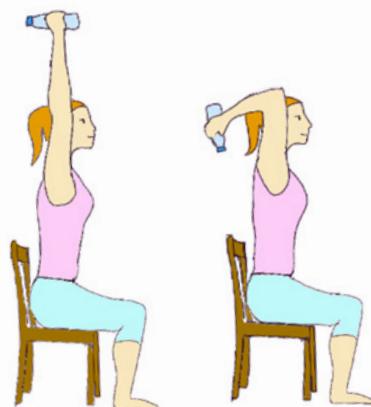


# Opération bras durs

Je réveille mon corps le matin en douceur et j'active ma circulation sanguine, mes muscles et mes articulations. Pendant la journée et avant de dormir, cette mission fait baisser la pression et m'aide à me relaxer.

## Comment faire ?

1. Je prends une bouteille d'eau remplie et je m'assieds. Puis je lève un bras et je plie le coude comme pour me gratter la nuque. Je garde mon dos bien droit pendant tout l'exercice.
2. Je tends mon bras vers le haut et je le redescends lentement. Je recommence 5 fois.
3. Je fais la même chose avec l'autre bras.
4. Je répète 3 fois l'exercice.



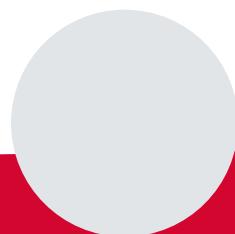
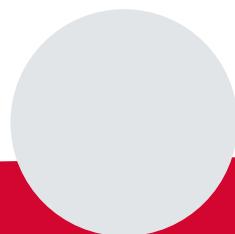
★ J'ai fait cette mission ..... fois.

## Mon avis sur cette mission :



Je prends un moment et je réalise que je suis un exemple pour les personnes qui veulent arrêter de fumer.

## Mes autres activités du jour :

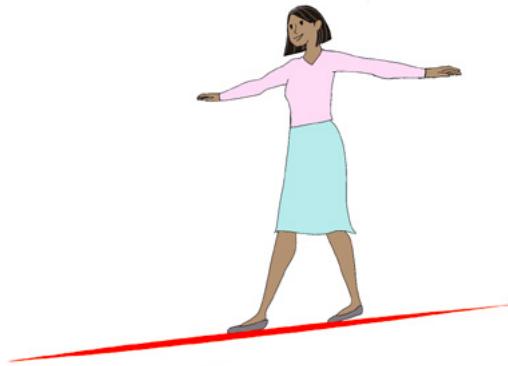


# Ligne invisible

Cette mission améliore mon équilibre, ma coordination et ma concentration. Cela m'aide à rester stable et à éviter les chutes.

## Comment faire ?

1. J'imagine une ligne droite au sol.
2. J'avance en posant un pied devant l'autre, talon contre orteils.
3. Je garde mes bras à l'horizontale et je fixe un point devant moi pour rester stable.
4. Je fais 2 allers-retours sur 5 mètres



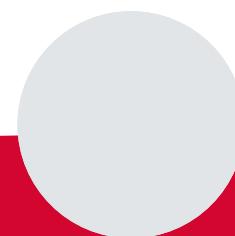
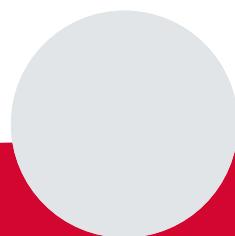
★ J'ai fait cette mission ..... fois.

## Mon avis sur cette mission :



Arrêter de fumer est bon pour le moral. Avec le temps, je me sens mieux et ma qualité de vie s'améliore. J'ai aussi moins de risque de souffrir d'anxiété et de dépression.

## Mes autres activités du jour :

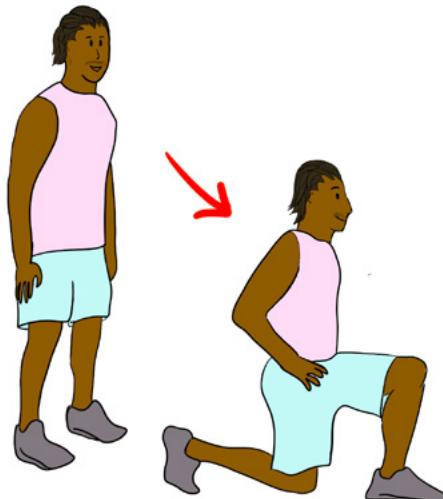


# Fentes en marchant

Cette mission renforce les muscles de mes jambes et de mes fesses.  
Cela améliore aussi mon équilibre.

## Comment faire ?

1. Debout, les mains sur les hanches, je fais un grand pas en avant et je plie mes jambes à 90 degrés.
2. Pour rester en équilibre, je peux m'appuyer sur une chaise ou un mur.
3. Je pousse sur mes jambes pour me remettre debout.
4. Je fais la même chose avec l'autre jambe devant.
5. Je répète cet exercice 10 fois.



★ J'ai fait cette mission ..... fois.

## Mon avis sur cette mission :



J'ai mal aux muscles 2 jours après ? Ce sont des courbatures !  
Mes muscles ont bien travaillé et ils se renforcent.

## Mes autres activités du jour :

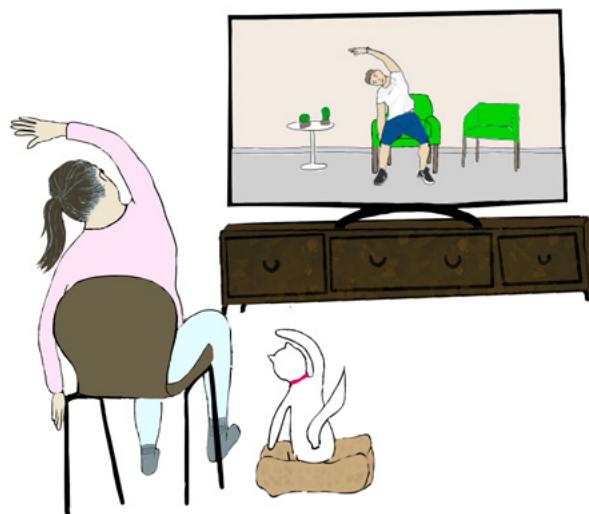


# Gym douce

La gym douce réduit les tensions, améliore ma souplesse et peut m'aider à gérer l'envie de fumer. Pour réaliser la mission du jour, je choisis une vidéo d'Unisanté en scannant le code QR dessous :

## Comment faire ?

1. Je m'installe dans un endroit calme et dégagé.
2. Je m'assieds sur une chaise et je démarre la vidéo de mon choix.
3. Je fais le programme proposé.



★ J'ai fait cette mission ..... fois.

## Mon avis sur cette mission :



Je garde toujours une gourde ou un verre d'eau à côté de moi. Je bois souvent pour m'hydrater.

## Mes autres activités du jour :

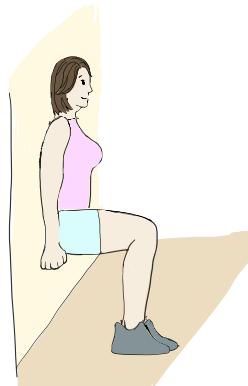


# Chaise contre le mur

Cette mission renforce les muscles du haut de mes jambes et la partie centrale de mon corps.

## Comment faire ?

1. J'appuie mon dos contre un mur et je place mes pieds à la largeur de mes hanches.
2. Je glisse lentement mon dos vers le bas. Mon dos fait un angle de 90 degrés avec mes genoux, comme si j'étais sur une chaise invisible.
3. Je tiens la position entre 20 et 60 secondes et je respire doucement.
4. Je fais une pause et je recommence.



★ J'ai fait cette mission ..... fois.

## Mon avis sur cette mission :



Bouger régulièrement aide à rester en bonne santé. L'activité physique réduit le risque de maladies comme le diabète, l'obésité, certains cancers ou les problèmes de cœur.

## Mes autres activités du jour :

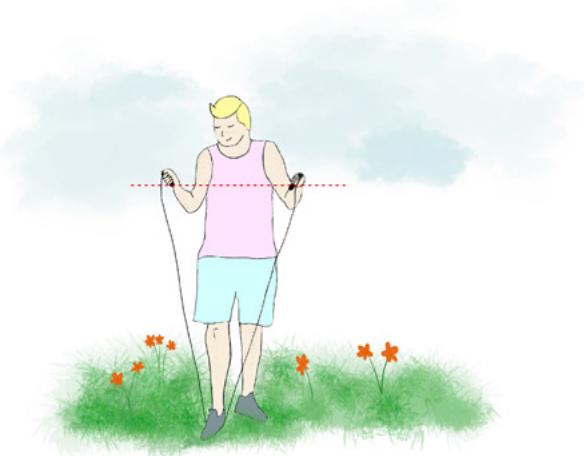


# Corde à sauter

Cette mission renforce le cœur et améliore la coordination.

## Comment faire ?

1. Je choisis une corde adaptée à ma taille. Quand je la passe sous mes pieds, les extrémités arrivent sous mes bras.
2. Je m'installe dans un endroit spacieux.
3. Je tiens les extrémités de la corde et je garde les coudes près de mon corps.
4. Je saute en faisant passer la corde sous mes pieds.
5. Je fais cet exercice 1 à 2 minutes.



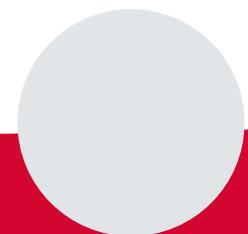
★ J'ai fait cette mission ..... fois.

## Mon avis sur cette mission :



Arrêter de fumer peut donner envie de grignoter. Je repère ce qui déclenche cette envie et je fais autre chose : je bouge, je sors prendre l'air ou j'appelle un proche.

## Mes autres activités du jour :



# Comme je veux

Bouger doit rester un plaisir. Aujourd'hui, je refais ma mission préférée depuis le début du programme. Si j'ai envie de nouveauté, c'est le bon moment pour essayer.

## Bravo pour mes efforts !

- 2 semaines en mouvement et sans fumer : je peux ressentir de la fierté !
- Chaque jour et chaque effort comptent pour me rapprocher de mon objectif. Je suis sur la bonne voie et je maintiens ce cap.
- Si j'ai rechuté ou que je commence à douter, j'en parle à mes proches ou à ma famille. Je peux aussi demander des conseils et du soutien aux contacts indiqués au début du journal.



## Mon avis sur cette mission :



**Bonne nouvelle :**  
2 semaines après l'arrêt du tabac, je respire déjà beaucoup mieux !

## Mes autres activités du jour :

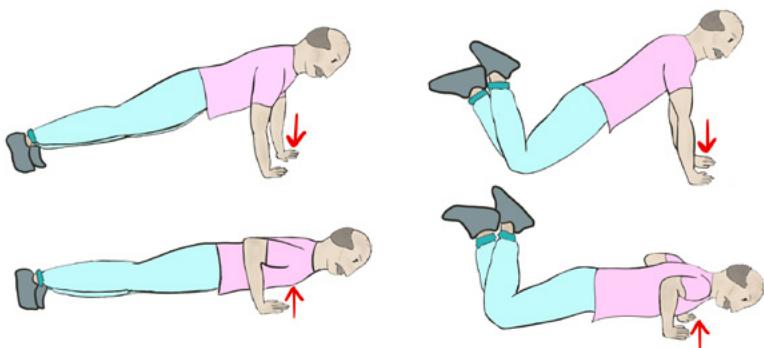


# Pompes

Cette mission est un classique pour me muscler sans matériel. Faire des pompes renforce les muscles du haut de mon corps et mes abdominaux. Cette mission améliore aussi ma posture.

## Comment faire ?

1. Je m'appuie sur mes genoux ou sur mes pieds.
2. Je pose mes mains au sol, à la largeur de mes épaules.
3. Je garde le dos droit et je serre mon ventre.
4. Je plie les coudes pour descendre.
5. Je pousse sur mes bras pour remonter et je respire doucement.



★ J'ai fait cette mission ..... fois.

## Mon avis sur cette mission :



Quand je bouge régulièrement, je prends soin de moi.

## Mes autres activités du jour :

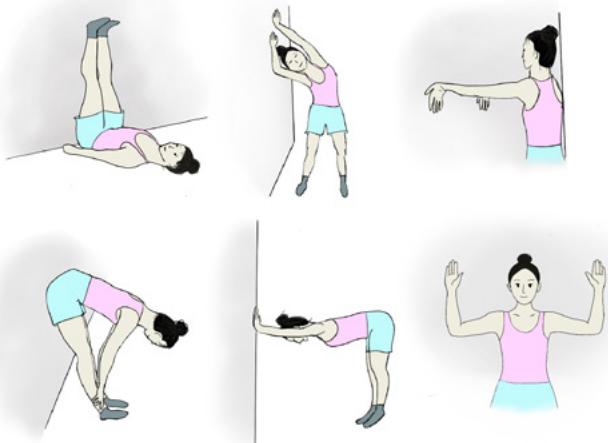


# Étirements contre le mur

Un mur, c'est facile à trouver et c'est pratique pour m'étirer. Cela m'aide à varier les mouvements et à détendre mes muscles en douceur. C'est parti pour cette nouvelle mission !

## Comment faire ?

1. Je regarde les images et je fais les étirements proposés.
2. Je reste 15 à 30 secondes dans chaque position.



★ J'ai fait cette mission ..... fois.

## Mon avis sur cette mission :



## Mes autres activités du jour :



**Le manque de nicotine peut perturber le sommeil. Pour mieux dormir :**

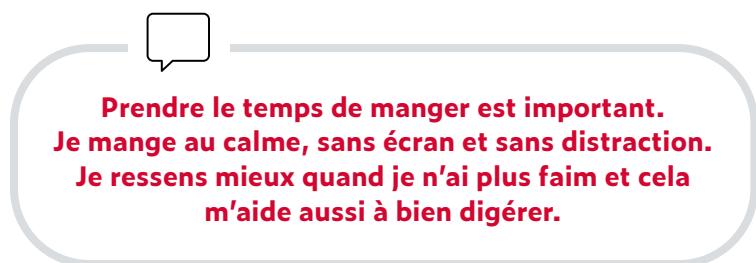
- Je me couche et je me réveille à heures fixes.
- Je garde ma chambre fraîche.
- J'évite de boire du thé, du café et de l'alcool après 15 heures.
- Je mange léger le soir.
- Je fais une activité calme sans écran avant de dormir.

# Marche rapide

Simple à mettre en place, la marche rapide fait travailler mon cœur et mes jambes. Si cette mission est trop facile pour moi, je peux courir.

## Comment faire ?

1. J'ai plusieurs possibilités. Je transforme mes pas en jeu et j'observe autour de moi avec un œil de détective.
2. Je me lance un défi : je fixe un nombre de lampadaires à dépasser avant de faire une pause.
3. Je marche avec une personne bavarde. Mon cœur bat plus vite et le temps passe rapidement. Je respire plus fort, mais je peux continuer à parler.



★ J'ai fait cette mission ..... fois.

## Mon avis sur cette mission :



## Mes autres activités du jour :

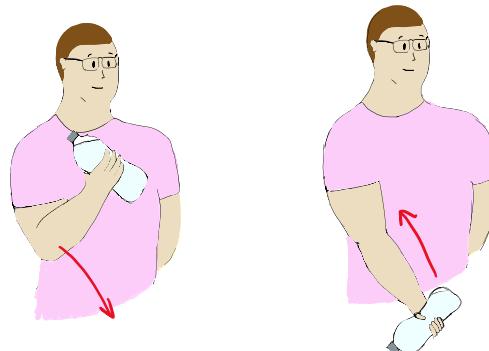


# Bras musclés à la bouteille

Cette mission renforce mes bras pour avoir plus de force au quotidien.  
Cela améliore ma qualité de vie.

## Comment faire ?

1. Je peux rester debout ou m'asseoir.
2. Je prends une bouteille remplie d'eau et bien fermée.
3. Je soulève la bouteille jusqu'à mon épaule 10 fois de suite,  
puis je change de bras.
4. Je fais une pause et je répète l'exercice 3 fois.



★ J'ai fait cette mission ..... fois.

## Mon avis sur cette mission :



Commencer un régime et arrêter le tabac en même temps, ce n'est pas toujours une bonne idée. Le risque de rechute est grand. À la place, j'essaie de manger équilibré, sans me compliquer la vie.

## Mes autres activités du jour :

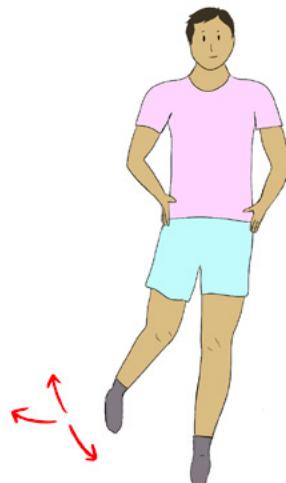


# Solide sur un pied

Cette mission renforce les muscles de mes jambes et améliore ma stabilité. Quand je travaille mon équilibre, je réduis le risque de chute. Je peux aussi faire cette mission avec une personne en face de moi, pour voir qui tient en équilibre le plus longtemps.

## Comment faire ?

1. Debout, je lève doucement une jambe sur le côté, sans perdre l'équilibre.
2. Je bouge ma jambe dans toutes les directions pendant 20 à 60 secondes.
3. Je fixe un point loin devant moi pour rester en équilibre. Je peux aussi bouger le haut de mon corps.



★ J'ai fait cette mission ..... fois.

## Mon avis sur cette mission :



**Souffrir pour progresser ? J'oublie cette idée ! Je choisis de bouger avec plaisir, sans me faire mal.**

## Mes autres activités du jour :

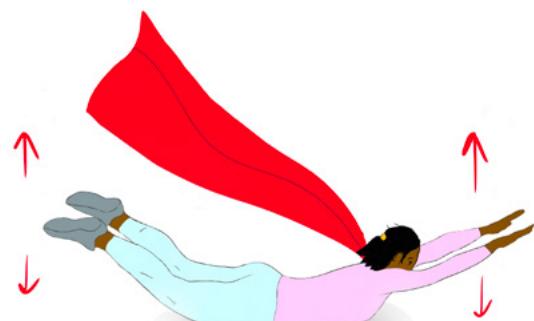


# Superman ou Superwoman

Cette mission renforce les muscles de mon dos et mes abdominaux.  
Elle améliore ma posture et m'aide à éviter les douleurs dans le bas du dos.

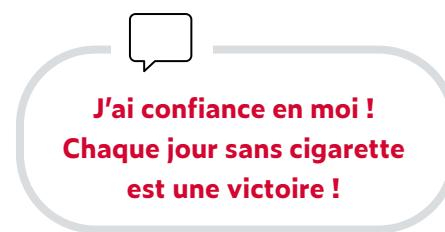
## Comment faire ?

1. Je m'allonge sur le ventre et je tends les bras devant moi.
2. Je soulève mes bras et mes jambes de quelques centimètres, puis je les redescends sans toucher le sol. Je fais cela 10 fois.
3. Je répète l'exercice 2 fois.



★ J'ai fait cette mission ..... fois.

## Mon avis sur cette mission :



## Mes autres activités du jour :



# Danse

Cette mission fait bouger tout mon corps. En plus, elle me donne le sourire !

## Comment faire ?

1. J'écoute ma musique préférée et je me laisse aller.  
Je bouge comme je veux, pas besoin de savoir danser.  
M'amuser est plus important.
2. Si je n'ai pas d'idée, je peux essayer la Macarena,  
le Madison ou encore le Kuduro.



★ J'ai dansé ..... fois.

## Mon avis sur cette mission :



### Je réfléchis à des solutions pour demain. Par exemple :

- Si je suis en avance, alors je me gare plus loin pour marcher.
- Si le temps est mauvais, alors je fais une activité physique à la maison.
- J'applique ce conseil :

Si .....

.....

Alors .....

.....

## Mes autres activités du jour :



# Équilibre sur les fesses

Cette mission renforce mes abdominaux et améliore mon équilibre.

## Comment faire ?

1. Je m'assois au sol ou sur une chaise.
2. Je lève mes jambes et je tiens la position le plus longtemps possible. Je peux bouger les bras et le haut de mon corps pour rester en équilibre.
3. Je peux essayer une variante : je prends un objet petit et léger et je le tape doucement au sol, à ma droite puis à ma gauche. Je continue comme ça, en alternant le plus longtemps possible.



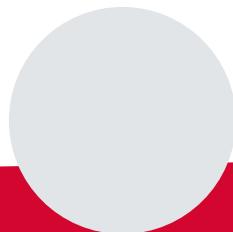
★ J'ai fait cette mission ..... fois.

## Mon avis sur cette mission :



Mon envie de grignoter continue ?  
Je bois un verre d'eau ou je mange  
un petit encas, en prenant le temps  
de le savourer.

## Mes autres activités du jour :



# Escaliers

Monter les escaliers, c'est faire du sport sans y penser. Cela renforce mes jambes, mon cœur et ma respiration. Chaque marche montée me rapproche du sommet ! Ma mission du jour est de monter 10 étages.

## J'ai pris les escaliers ?

- Au travail
- Dans un immeuble
- Dans un centre commercial
- Dans une gare ou un parking
- Dans la rue
- Dans une salle de sport



★ J'ai fait cette mission ..... fois.

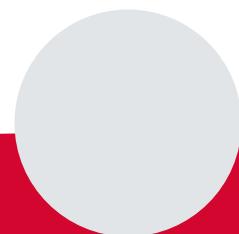
1 étage = 10 marches

## Mon avis sur cette mission :



Je me souviens que prendre un peu de poids en arrêtant de fumer, c'est normal. Mais ce n'est pas une fatalité. Et surtout, je sais que les risques liés au tabac sont bien plus graves.

## Mes autres activités du jour :

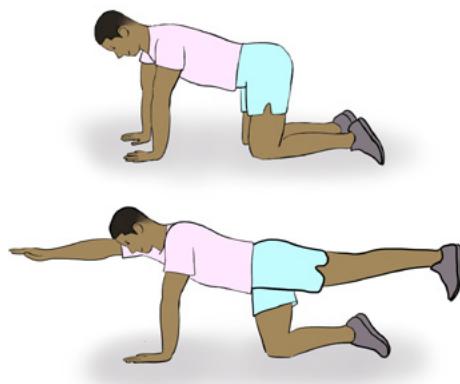


# Oiseau-chien

Cette mission travaille mes abdominaux, mon dos, mes fessiers et mes jambes. Elle améliore aussi mon équilibre.

## Comment faire ?

1. Je me mets à 4 pattes.
2. Je tends la jambe droite et le bras gauche en même temps. Je serre mon ventre et je garde mon dos bien droit.
3. Je reste dans cette position 5 secondes et je change de côté.
4. Je répète cet exercice 5 fois.



★ J'ai fait cette mission ..... fois.

## Mon avis sur cette mission :



Marcher, c'est super !  
Je profite de chaque occasion  
pour marcher.

## Mes autres activités du jour :

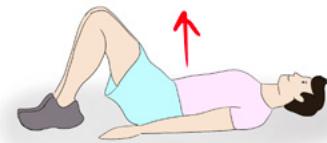


# Pont

Cette mission soulage mon dos. Elle renforce aussi mes fesses, mes jambes et mon dos.

## Comment faire ?

1. Je m'allonge au sol sur le dos, les bras le long du corps. Je plie mes genoux.
2. Je pousse sur mes talons pour soulever mon ventre.
3. Je serre mes fesses et je reste dans cette position 3 secondes. Si je tremble un peu, c'est normal. Mes muscles travaillent.
4. Je redescends mes fesses sans toucher le sol et je répète ce mouvement 10 fois.



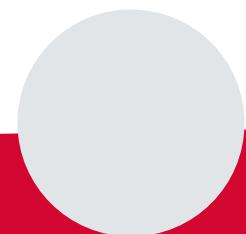
★ J'ai fait cette mission ..... fois.

## Mon avis sur cette mission :



Je fais de l'exercice pour évacuer mon stress, renforcer mon système immunitaire et améliorer ma mémoire et ma concentration.

## Mes autres activités du jour :

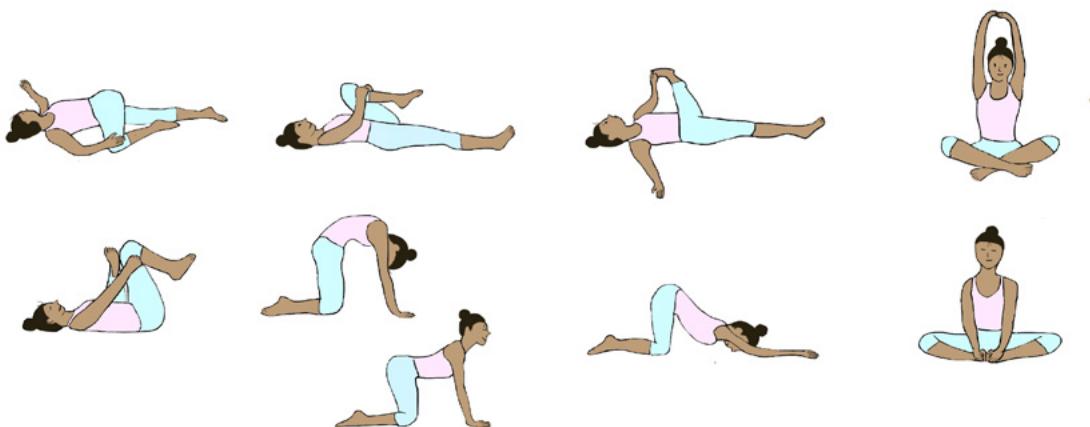


# Étirements au lit

Cette mission est simple et confortable. Elle détend mes muscles et améliore ma souplesse. Je m'étire dans mon lit pour finir la journée en douceur.

## Comment faire ?

1. Je m'installe sur mon lit, sur ma couette. Si mon lit est trop mou, je m'installe sur le sol.
2. Je reproduis les positions présentées sur l'image. Je reste dans chaque position 10 secondes.
3. Je respire profondément dans chaque position et je sens mes muscles se détendre.
4. Si j'ai envie, j'écoute une musique douce pour accompagner cette mission.

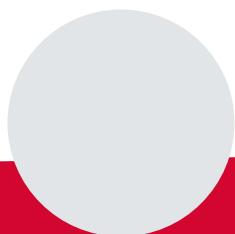


## Mon avis sur cette mission :



Bravo pour ma motivation à vivre mieux sans tabac !

## Mes autres activités du jour :



# Marche à 4 pattes

Ma mission aujourd'hui est de marcher à 4 pattes pour renforcer mes abdominaux. Cela me permet aussi de bouger de manière différente.

## Comment faire ?

1. Je me mets à 4 pattes.
2. Je décolle mes genoux du sol, comme sur l'image.
3. Je fais 3 pas en avant, et je recule sans poser les genoux au sol.
4. Je répète 3 fois l'exercice.



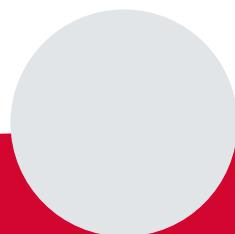
★ J'ai fait cette mission ..... fois.

## Mon avis sur cette mission :



Je n'ai pas envie de faire cette mission ? Bouger me donne de l'énergie et je me sens mieux après. Alors je me motive !

## Mes autres activités du jour :



# Comme je veux

Le programme se termine bientôt. Je repère mes exercices préférés pour rester en forme et prendre de nouvelles habitudes. C'est le début d'une routine gagnante. Aujourd'hui, je refais mes exercices de force préférés.



★ J'ai battu mon record :      oui   
                                      non

★ La mission choisie aujourd'hui .....

## Mon avis sur cette mission :



Pendant un effort, j'ai déjà ressenti :

- Mon cœur battre plus vite
- Ma respiration s'accélérer
- Du plaisir à bouger

## Mes autres activités du jour :



# Étirements en musique

Je sais que m'étirer fait du bien. Cette mission assouplit mon corps et détend mes muscles. Avec une musique relaxante, je me détends encore plus.

## Comment faire ?

1. Je choisis mes étirements préférés. Je peux consulter les pages 8, 22 et 32 de cette brochure pour trouver des idées.
2. Je mets une musique pour me détendre. Si je n'en ai pas, je vais sur internet pour trouver une musique relaxante. Une recommandation ? Le saxophoniste Kenny G.



★ J'ai fait cette mission ..... fois.

## Mon avis sur cette mission :



La dépendance au tabac diminue les performances physiques. Sans être sportive, une personne non-fumeuse court plus longtemps et se fatigue moins vite.

## Mes autres activités du jour :



# Marche rapide

Aujourd'hui je fais une marche rapide en plein air. Ma mission est de marcher et de penser à tout ce j'ai accompli pendant ce programme.



★ à la fin de ce programme, je me sens :

.....

★ J'ai fait cette mission ..... fois.

## Mon avis sur cette mission :



J'ai un nouvel objectif : continuer à bouger en conservant de bonnes habitudes. Je sais que je peux y arriver, j'ai pris confiance en moi !

## Mes autres activités du jour :



# Bilan du programme

Mon programme de 30 jours est terminé. Je fais le bilan et je pense à la suite.

## Ce qui a changé pour moi en positif :

---

---

## Le programme était difficile ?

Je refais le programme dans l'ordre, à mon rythme.  
Cela m'aide à faire de nouveaux progrès.

## Le programme était facile ?

J'augmente la difficulté :

- J'ajoute des répétitions aux exercices.
- Je tiens les exercices plus longtemps.
- J'utilise des poids légers, par exemple des bouteilles remplies d'eau ou des altères.

  
Je garde confiance en moi et je me souviens que chaque mouvement compte !

Si je souhaite un accompagnement en plus pour faire de l'activité physique, je consulte les ressources de la page 38.

J'aimerais faire autre chose, mais je ne sais pas quoi. Pour m'aider, je peux regarder les missions que j'ai préféré faire ou les autocollants que j'ai le plus souvent collés :

**Endurance**

**Force**

**Souplesse**

**Équilibre**

# Pour aller plus loin

## Ressources pour l'activité physique

Vidéos d'Unisanté pour commencer à bouger



Activité physique pour les adultes du réseau hepa

## Offres d'activité physique près de chez moi



Je me bouge pour ma santé (offres possibles en groupe)

SuisseMobile

Cours d'Unisanté (offres possibles en groupe)

Guide de sportif de Lausanne et Région : activités du moment (offres possibles en groupe)

## Ressources pour l'alimentation

Société Suisse de Nutrion

Information d'Unisanté

# Mes autocollants

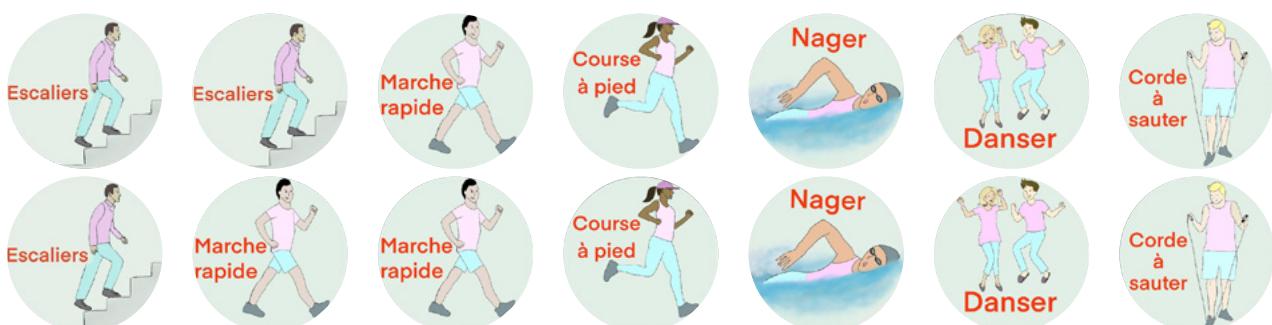
## Tâches ménagères



## Force



## Endurance



## Étirements et équilibre



**UNISANTE,  
Département promotion de la santé et préventions  
Route de la Corniche 21, 1010 Lausanne  
021 545 31 96, [tabagisme@unisante.ch](mailto:tabagisme@unisante.ch)  
[tabagisme.unisante.ch](http://tabagisme.unisante.ch)**

Illustrations : Florijana Iseni