

Ma boîte à outils

- > Avant tout, **je me fais confiance**
- > J'écris la liste de mes motivations
- > **J'informe** mon entourage et mes amis
- > **Je change** mes rituels liés au tabac
- > L'envie de fumer est **passagère**
- > Sport et alimentation équilibrée évitent la prise de poids.
- > **Je m'offre** des récompenses et des plaisirs avec mes économies

Je capitalise sur mes progrès.
Chaque marche franchie
est précieuse!



tabac info service
le site + l'appli + le 39 89



profitez du
DÉFI COLLECTIF !



Réalisé par :

U.R.P.S MK Pays de la Loire
Tour Sigma 2000
5 Boulevard Vincent Gâche
44000 NANTES
www.urps-mk-paysdeloire.fr
urpskinepd@gmail.com

Graphisme : Lorelei Watier

**POUR
L'ARRÊT
DU TABAC**

Comptez sur votre kiné !
Au bout de notre chemin, votre liberté.





Vous suivez un traitement de kinésithérapie, savez vous que le tabac...

Augmente la fatigue lors des exercices

Essoufflement plus rapide, risque cardio-vasculaire

Augmente sensiblement le délai de récupération

Cicatrisation, consolidation osseuse

Aggrave la perte d'autonomie des personnes âgées et/ou dépendantes

DMLA, Alzheimer, ostéoporose,....

Après 30 jours seulement, 5 fois plus de chances de rester ex-fumeur

Votre kiné peut vous aider, parlez-lui librement

- > Il est proche de vous et à votre écoute.
- > Il respectera toujours votre choix.
- > Vous évalueriez ensemble votre condition physique et votre niveau de dépendance.
- > Il vous proposera un travail à faire par vous-même à domicile.
- > Il vous prescrira les substituts nicotiniques adaptés.
- > Il évaluera vos progrès au travers d'un bilan spécifique.
- > Certains kinés vous proposeront un accompagnement en hypnose ou sophrologie.
- > Il vous orientera si besoin vers d'autres compétences (suivi par un tabacologue).



mon kiné  ma santé !

Dès le premier jour, vous y gagnez !

20 minutes après la dernière cigarette :

La tension artérielle revient à la normale. Le pouls ralentit et le coeur se porte mieux. La circulation sanguine s'améliore.

8 heures après :

La quantité de monoxyde de carbone et de nicotine dans le sang diminue de moitié. L'oxygénation des cellules redevient normale.

20 jours après :

Vous retrouvez votre calme intérieur !