

## Astuces en cas d'urgence! 15/12/2005

Un besoin irrésistible de cigarette se fait sentir ? Résistez et adoptez toutes les astuces qui vous permettront d'y échapper.

- Concentrez-vous sur un sujet agréable.
- Occupez-vous l'esprit avec un magazine.
- Mangez un fruit, mâchez un chewing-gum ou un bonbon sans sucre, buvez un verre d'eau...
- Faites travailler vos doigts (jouez avec un crayon, dessinez, écrivez, faites des exercices d'assouplissement...)
- Faites quelques pas, allez vers un proche non-fumeur en lui expliquant votre envie de cigarette.
- Respirez lentement, faites des exercices d'assouplissement et d'étirements (nuque, dos, poignets...)

Au fil des jours, vous trouverez vous-même d'autres astuces, d'autres dérivatifs, et vous verrez qu'entre non-fumeurs, on s'échange facilement de bons conseils...

---

Une initiative de l'Union Européenne

