



AGENDA

30 jours pour arrêter de fumer



1^{er} Jour

**Un jour sans cigarette et votre
corps vous dit déjà merci !**

C'EST DÉCIDÉ, J'ARRÊTE DE FUMER !

C'est le premier jour... Vous êtes motivé-e,
mais aussi anxieux-se : c'est normal !
N'hésitez pas à vous faire accompagner
par un professionnel de santé.



NOTRE CONSEIL

Faites la liste des motivations.

Écrivez sur une feuille de papier
les raisons les plus importantes qui
vous poussent à arrêter de fumer.

Accrochez-la au-dessus de votre lit :
c'est aussi une bonne manière
de vous en rappeler régulièrement !

2^{ème} Jour

Ouste! Il n'y a plus de monoxyde de carbone en vous!

J'AI PEUR DE CRAQUER

Arrêter de fumer, c'est changer ses habitudes. Ce changement prend du temps mais deviendra ensuite automatique, comme lorsqu'on apprend à faire du vélo! Trouvez les activités qui vous feront oublier la cigarette, mais surtout, faites-vous confiance.



NOTRE CONSEIL

Le saviez-vous ?

Une envie de cigarette passe en 2-3 minutes, alors dans ces moments là, souvenez-vous qu'elle ne va pas durer et détournez votre attention!

Quelques chiffres pour vous motiver



20 minutes après la dernière cigarette:
- la tension artérielle et la pression sanguine reviennent lentement à la normale,
- le pouls ralentit et le cœur se porte déjà mieux,
- la circulation sanguine s'améliore:
les mains et les pieds sont moins froids.



8 heures après la dernière cigarette:
- vous avez éliminé la moitié du monoxyde de carbone, un gaz toxique présent dans la fumée du tabac,
- la quantité d'oxygène apporté aux cellules est redevenue normale.

3^{ème} Jour

Plus une trace de nicotine
dans votre corps!

J'AI PEUR DE PRENDRE DU POIDS

Quand on arrête de fumer, on peut prendre en moyenne 2 à 4 kg. La faute au grignotage, mais aussi aux effets de la nicotine. Heureusement, cette prise de poids est évitable : optez pour des bons petits plats fait-maison et défoulez-vous dès que possible!



NOTRE CONSEIL

S'occuper la bouche.

Les fumeurs ont l'habitude de porter souvent leur main à la bouche.

Attention à ne pas remplacer cette habitude par celle du grignotage.

La prochaine fois que vous aurez envie de fumer, faites plutôt diversion en vous brossant les dents ! La cigarette électronique peut aussi vous aider dans votre arrêt du tabac. Et n'oubliez pas, l'envie de fumer est passagère !

4^{ème} Jour



**Félicitations,
vous respirez déjà mieux.**

JE CRAINS D'ÊTRE ÉNERVÉ-E ET DE MAUVAISE HUMEUR

L'irritabilité est un des signes du manque de nicotine. Votre professionnel de santé (médecin, sage-femme, dentiste, kinésithérapeute ou infirmier) peut vous prescrire des substituts nicotiques qui vous aideront à mieux gérer la mauvaise humeur. L'Assurance Maladie rembourse les substituts à la hauteur de 150 € par an et par personne. Alors plus d'hésitation !



NOTRE CONSEIL

Comment refuser une cigarette ?

Dire « non », ce n'est pas facile, surtout en période de stress. Alors voici quelques petits trucs, très simples à utiliser :

- ne cherchez pas à vous justifier,
- restez calme et chaleureux-se,
- ne vous sentez pas coupable, n'agressez pas votre interlocuteur.

Un exemple : « Non, merci. J'ai arrêté de fumer il y a 4 jours. »

En résumé, que faire quand on vous propose une cigarette ? Dire « non », tout simplement !

5^{ème} Jour

Déjà 5 jours! Accrochez-vous!

JE SUIS PLUS FATIGUÉ-E QU'AVANT...

La santé, c'est souvent la motivation principale pour arrêter de fumer. Pourtant, au début, vous pouvez vous enrhummer facilement, avoir un peu mal à la gorge... Pas de panique, c'est normal et temporaire! Votre organisme se réadapte et cela le fatigue, il est donc moins fort contre les petites agressions extérieures.

NOTRE CONSEIL

Pensez à faire le plein de vitamine C avec des fruits et légumes frais.
Reposez-vous : la pleine forme, c'est pour bientôt!

Retrouvez ici une liste d'aliments riches en vitamine C, à consommer sans modération!

Les agrumes : orange, clémentine, citron, mandarine...

Les baies : cassis, fraise, groseilles...

Les choux : chou-fleur, chou rouge...

Les fruits exotiques : papaye, mangue...

Les kiwis.

Le persil.

Les poivrons, crus ou cuits.



6^{ème} Jour

Vous commencez à redécouvrir
le goût des aliments.

JE N'AI PAS LE MORAL

Quand vous réduisez votre dose de nicotine, il est fréquent d'être confronté-e à une baisse de moral. Mais plutôt que de reprendre une cigarette, pensez aux substituts nicotiniques ou à la cigarette électronique.
Surtout : tenez bon, cela passe très vite !



NOTRE CONSEIL

Je reprends confiance en moi :
l'exercice du miroir.

Une fois par jour, placez-vous droit-e face à un miroir. Puis, à haute voix et en vous regardant dans les yeux, félicitez-vous de tout ce que vous avez fait de bien durant votre journée.

Exemple: « Je suis fier-e de toi d'avoir eu le courage d'arrêter de fumer. Je te félicite ! J'ai confiance en toi : je sais que tu vas y arriver. »

7^{ème} Jour

Vous êtes moins stressé-e,
votre énergie augmente...
continuez ainsi!

JOYEUX SEMAINIVERSAIRE !

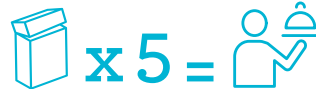
Une semaine déjà que vous avez arrêté
de fumer ! Ça vous paraît encore peu ?
Pourtant vous avez déjà fait un grand pas
dans votre arrêt du tabac.



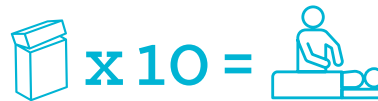
NOTRE CONSEIL

Mettez de côté l'argent que vous auriez
dépensé en cigarettes. Petit à petit,
vous allez visualiser vos économies.
Vous risquez d'avoir une belle surprise.
Et ensuite faites-vous plaisir,
vous l'avez bien mérité!

Calculez vos économies



5 paquets : 1 repas dans un bon restaurant



10 paquets : 1 massage dans un spa

8^{ème} Jour

Vous êtes de moins en moins dépendant-e : à vous la liberté!

LE TOUSSE

C'est bon signe! Ce sont les cellules de vos bronches qui recommencent à travailler normalement. Elles éliminent une partie des goudrons qui s'y sont accumulés. Comptez 3 à 4 semaines pour ce « grand ménage ».



NOTRE CONSEIL

S'occuper les mains.

Portez des vêtements munis de poches! Placez-y un objet qui remplacera votre paquet de cigarettes et glissez vos mains à l'intérieur dès que vous ne savez plus quelle attitude adopter.

9^{ème} Jour

Vous retrouvez votre odorat!

JE N'OSE PLUS SORTIR

Arrêter de fumer chez soi, ça va... mais quand on sort, on peut avoir peur d'être tenté-e. Demandez à un proche de vous soutenir et rappelez-vous que votre plus grande force réside dans votre confiance en vous. Imaginez la fierté que vous ressentirez quand vous aurez passé la soirée en tant que « non-fumeur »!



NOTRE CONSEIL

Ne vous privez pas de sorties!

Évitez plutôt l'alcool qui favorise l'envie de fumer et appliquez l'exercice « savoir dire non » du jour 4. Pour vivre plus sereinement ces moments, pensez également aux substituts nicotiniques ou à la cigarette électronique!

10^{ème} Jour

**Vous avez diminué vos risques
d'avoir du diabète!**

JE DORS MAL ET JE RÊVE QUE JE FUME !!!

Un professionnel de santé (médecin, pharmacien, sage-femme, etc.) peut vous aider à faire disparaître ces mauvaises nuits. Demandez-lui conseil.



NOTRE CONSEIL

**Prenez soin de vous !
Accordez-vous un bain
détente!**

Téléphone coupé, musique douce,
éclairage tamisé, vous êtes prêt-e!

Relâchez entièrement vos muscles,
fermez les yeux, et respirez
pleinement.

11^{ème} Jour

**Vous avez bonne mine!
Votre peau retrouve sa fraîcheur.**

L'ARRÊT DU TABAC, L'OCCASION DE SE METTRE AU SPORT ?

Favoriser votre résistance à la fatigue, diminuer votre anxiété, être plus détendu-e et améliorer la qualité de votre sommeil... Autant de bénéfices que vous apportera une activité physique régulière.

En plus, celle-ci protège votre santé, en réduisant le risque de maladies cardio-vasculaires, d'hyper-tension artérielle et de développement de certains cancers. Elle limite aussi la prise de poids et améliore la condition physique. Alors, on y va ?

NOTRE CONSEIL

Bougez!

Vous n'avez pas l'âme d'un sportif-ve ?
L'envie est là mais pas le temps ?
Ce qui compte, c'est de bouger.

Trouvez l'activité qui vous correspond.
Le secret réside aussi dans la régularité.
Alors accrochez-vous !

L'activité physique, c'est aussi prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, choisir le vélo plutôt que de prendre les transports en commun !



12^{ème} Jour

Ça y est, votre cœur bat
à un rythme normal.

SOYEZ FIER-E DE VOUS !

Vous doutez encore de votre capacité à rester non-fumeur ? Et pourtant, votre réussite le démontre : vous êtes sur le bon chemin ! Le fait même d'être arrivé jusqu'au 12^{ème} jour doit vous inspirer dans votre quotidien et vous rappeler combien vous pouvez être fier-e de vous !



NOTRE CONSEIL

Rappelez-vous de tous ces moments où fumer était désagréable.

Ces moments où vous avez dû sortir seul-e dans le froid, sous la pluie, pour assouvir votre besoin de nicotine, les petits matins et leurs haleines de cendriers froids... Pas de regret, pas vrai ?!

Un comportement si ancré ne peut disparaître d'un coup de baguette magique. Laissez-vous du temps...

Oui, ça vaut la peine d'être patient-e !

13^{ème} Jour

Respirez! Il n'y a plus d'odeur de tabac froid chez vous.

LA NOSTALGIE DE LA CIGARETTE

Vous regrettez parfois la cigarette? C'est normal... Au cours de vos années de tabagisme, vous avez associé le plaisir de certaines situations à la présence du tabac. Il faut maintenant les distinguer! Une nouvelle vie commence, pleine de nouveaux souvenirs qui ne sentent pas la cigarette, alors ne cédez pas à la nostalgie!

NOTRE CONSEIL

Faites la liste de vos projets et de vos envies.

Comme la liste de vos motivations, elle vous servira de point d'appui lors des moments de fatigue et de découragement! Alors, inspiré-e?



14^{ème} Jour

À l'arrêt du tabac, le risque d'infertilité diminue.

J'AI RECHUTÉ !

Que faire si vous avez cédé à la tentation ? Pas de panique ! Réfléchissez d'abord à ce qui vous a amené à fumer. Une baisse de motivation ? Une situation difficile ? Du stress ? Ne renoncez pas à votre envie d'arrêter. Restez positif-ve : une « taffe » empruntée ou même une cigarette entière, c'est un faux pas, mais ce n'est pas une catastrophe ! C'est normal de tomber quand on apprend à faire du vélo. Parlez-en autour de vous, demandez du soutien et surtout ne culpabilisez pas : c'est tout à fait normal !

NOTRE CONSEIL

S'occuper l'esprit.

C'est prouvé, lors de l'arrêt du tabac, les amateurs de jeux sur smartphone se concentrent tellement sur leurs écrans que leur cerveau oublie le besoin de fumer.

Alors, c'est parti : l'appli Tabac info service vous attend !



15^{ème} jour

Vous vous sentez moins fatigué-e, n'est-ce pas ?

J'AI TROP DE MAUVAISES HABITUDES

Votre première cigarette du matin continue à vous manquer ? Modifiez votre organisation pour changer vos habitudes.

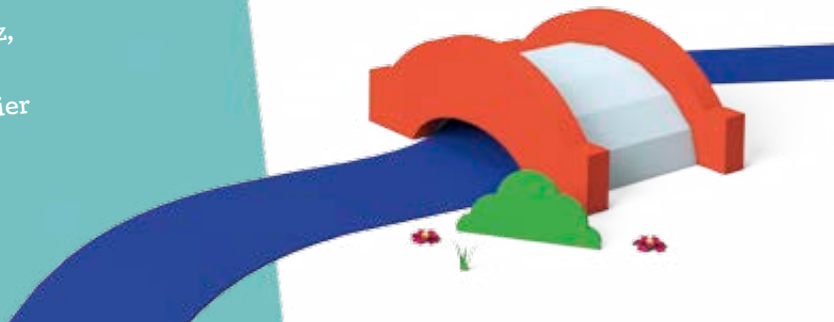
Prenez votre douche au moment où vous fumez, changez l'endroit de la pause café, etc. Bientôt, le nouveau rituel vous fera complètement oublier vos anciennes habitudes.

NOTRE CONSEIL

Gérez le stress autrement.

Lorsque vous fumiez, vous aviez pris l'habitude de gérer votre stress avec une cigarette. Comment faire maintenant ?

Boire un verre d'eau, manger un fruit, jouer avec une balle anti-stress : le vrai but est d'occuper vos mains autrement. La cigarette électronique peut aussi vous aider à passer ces moments difficiles. Chacun sa technique !



16^{ème} jour

Vous avez de plus en plus confiance en vous.

PLUS BESOIN, MAIS ENCORE ENVIE

Ce n'est pas parce qu'on n'éprouve plus le besoin de fumer qu'on n'en ressent pas l'envie ! On peut ne plus avoir faim mais se laisser tenter « par gourmandise ». C'est la même chose avec le tabac ! Fumer répond à un besoin physique mais aussi à un besoin psychologique... Donc si vous éprouvez encore une envie de fumer, c'est normal, pas de panique !



NOTRE CONSEIL

Encouragez-vous !

Vous êtes à la moitié du défi et il y a des victoires comme des moments plus difficiles. C'est le bon moment pour regarder le chemin parcouru et exprimer votre fierté. Cela fait du bien de se féliciter de temps à autre !



17^{ème} Jour

**Vous avez dit adieu à la mauvaise
haleine du fumeur!**

JE VAIS M'ENNUYER DANS MA NOUVELLE VIE...

La cigarette ne fait pas partie de votre personnalité, vous êtes toujours le/la même, avec ou sans elle ! Projetez-vous dans cette nouvelle vie sans tabac : fini les allers-retours au bureau de tabac, le stress du manque, vous êtes en meilleure santé... Bientôt, c'est vous qui pourrez conseiller ceux qui arrêtent !



NOTRE CONSEIL

Et si vous faisiez le point sur votre personnalité et vos qualités ? Demandez leur avis à vos proches. Vous verrez, vos atouts n'ont rien à voir avec la cigarette !



18^{ème} Jour

Chaque jour, votre espérance de vie s'améliore.

JE NE PENSE QU'AU TABAC

Quand on arrête de fumer, on pense souvent au tabac. Un petit truc ? Ayez des petites attentions pour votre entourage. On n'y pense pas toujours, mais c'est très efficace pour se changer les idées. En plus, c'est une belle manière de dire merci à nos proches pour leur soutien, non ?



NOTRE CONSEIL

Un petit point budgétaire.

Depuis que vous avez arrêté de fumer, votre porte-monnaie ne serait-il pas plus rempli ? D'ailleurs, on dirait que vous passez moins au distributeur de la banque, non ?

En complément



En fumant 10 cigarettes par jour à 7 euros le paquet, vous dépensez 1277 € en 1 année. Soit l'équivalent d'une semaine de vacances en Guadeloupe.



En fumant 1 paquet par jour à 7 euros, vous dépensez en 10 années 25 550 €, l'équivalent d'une berline.

19^{ème} Jour

**Vous êtes un exemple
pour votre entourage !**

QUEL COURAGE !

Arrêter de fumer permet d'envoyer un signal fort à ses enfants, il les confortera également dans l'idée qu'il vaut mieux ne jamais commencer. Vous êtes désormais un vrai exemple à suivre pour votre entourage : alors soyez fier-e !



NOTRE CONSEIL

Ne soyez pas avare de compliments !

Félicitez-vous à chaque fois que vous avez surmonté une envie.

En complément

Pensez à toutes les remarques positives que vous avez reçues depuis que vous parlez de votre démarche d'arrêt.



20^{ème} Jour

**Vous retrouvez votre
calme intérieur.**

RESTEZ VIGILANT-E !

À ce stade, vous êtes vraiment sur la bonne voie.
Ce n'était pas gagné d'avance mais votre motivation
et votre détermination ont payé : BRAVO !
Ne relâchez pas vos efforts !



NOTRE CONSEIL

Parfois, l'envie revient.

Vous commencez à vous habituer aux tentations et vous vous considérez presque comme un non-fumeur... Pourtant parfois, l'envie revient. Dans ce cas, mobilisez toutes les pensées qui peuvent vous encourager à ne pas céder :

- « Je peux me contrôler »
- « Je peux me détendre autrement qu'en fumant »
- « Si je résiste, je serai plus fort-e pour gérer une prochaine envie de fumer »
- « Chaque jour qui passe le risque de prendre une cigarette diminue ! »

Essayez, vous verrez !

21^{ème} Jour

Votre voix devient plus claire!

**L'ARRÊT DU TABAC ME STRESSE
ENCORE PLUS QU'AVANT**

Fumeur ou non, le stress fait partie de notre vie.
C'est lui qui nous permet de nous sentir vivants.
Pour certains, c'est une émotion difficile à gérer
mais nous sommes tous capables d'y faire face!
En arrêtant de fumer, vous vous épargnez déjà
une source de stress supplémentaire: le manque
de nicotine. Courage!



NOTRE CONSEIL

1, 2, 3, respirez!

Souvent, les fumeurs expliquent que le stress les pousse à fumer... Pour le contrer, il existe de nombreux exercices de respiration qui favorisent la détente.

Retrouvez-les dans la carte « En cas de stress ».

Sinon, occupez-vous l'esprit avec ce SUDOKU (solution au 22^{ème} jour).

5	3			7			
6			1	9	5		
	9	8					6
8				6			3
4			8		3		1
7				2			6
	6					2	8
			4	1	9		5
				8			7
							9

22^{ème} Jour

Vous êtes en meilleure santé et vos poumons se réparent petit à petit! Félicitations!

VOUS AVEZ FAIT LE PLUS DIFFICILE

Nous arrivons à 22 jours sans tabac. Voici notre conseil: ne touchez plus **JAMAIS** à une cigarette. Ce serait renoncer à une trop belle victoire!



NOTRE CONSEIL

Faites la liste de tous les bénéfices que vous ressentez.

Vous avez remarqué?

- La toux et la fatigue diminuent.
- On récupère du souffle (le fonctionnement des poumons peut s'améliorer jusqu'à 30%).
- On marche plus facilement.
- La circulation sanguine s'améliore.

5	3	4	6	7	8	9	1	2
6	7	2	1	9	5	3	4	8
1	9	8	3	4	2	5	6	7
8	5	9	7	6	1	4	2	3
4	2	6	8	5	3	7	9	1
7	1	3	9	2	4	8	5	6
9	6	1	5	3	7	2	8	4
2	8	7	4	1	9	6	3	5
3	4	5	2	8	6	1	7	9

Solution

23^{ème} Jour

**Souriez,
vos dents sont plus saines !**

JE ME SENS SEUL-E

Arrêter de fumer est une démarche très courageuse et on peut parfois se sentir seul face à la difficulté. Il est naturel de demander du soutien à votre entourage et aux professionnels de santé. Ils vous donneront des conseils ou vous écouteront tout simplement.



NOTRE CONSEIL

Petite baisse de moral ?

Tabac info service est là ! Retrouvez Tabac info service sur Facebook, une communauté d'ex-fumeurs et de fumeurs souhaitant arrêter, toujours prête à vous soutenir dans les moments difficiles.

Laissez un témoignage ou posez une question sur le site ou l'appli. Ou, encore mieux, appelez le 3989 : les tabacologues de la ligne sont à votre écoute !



24^{ème} Jour

Vous vous sentez bien non ?

JE MISE SUR UNE STRATÉGIE GAGNANTE : LA STRATÉGIE C.R.E.A ! C COMME CHANGER

Pendant de nombreuses années, le tabac a ponctué vos journées : le matin, avec le café, à la pause de fin d'après-midi, le soir... Pour vous défaire rapidement de ces souvenirs devenus des réflexes, faites des changements ! Changez les meubles, le téléphone de place... Bref, perturbez l'ordre installé pour lutter contre les automatismes. La suite demain !



NOTRE CONSEIL

Si vous pratiquez déjà les 30 minutes d'activité physique recommandées par jour, félicitations ! Pour aller plus loin, vous pouvez ajouter deux séances de renforcement musculaire par semaine.

En complément

En avant, marche ! La marche est une activité physique idéale. Attention cependant à ne pas piétiner ou à marcher trop lentement, c'est plus fatigant qu'utile.

Notre conseil ? Marchez d'un pas soutenu (jusqu'à atteindre un léger essoufflement).

Pour plus de conseils, rendez-vous sur manger-bouger.fr.

25^{ème} Jour

Allez, tenez bon vous y êtes presque!

LA STRATÉGIE C.R.E.A : R COMME REMPLACER

La cigarette vous donnait peut-être l'impression de vous aider notamment pour vous calmer, ou vous donner une contenance... Dans ce cas, l'arrêt peut créer un sentiment de vide. « Remplacer » est un des moyens fondamentaux pour lutter contre ce sentiment. Pratiquez des exercices de respiration abdominale et trouvez une activité de détente qui vous correspond.



NOTRE CONSEIL

Offrez-vous un petit cadeau pour vous récompenser : un livre, une place de cinéma, un vêtement...

Les petites idées pour vous faire plaisir ne manquent pas. Et en plus, c'est mérité!



26^{ème} jour

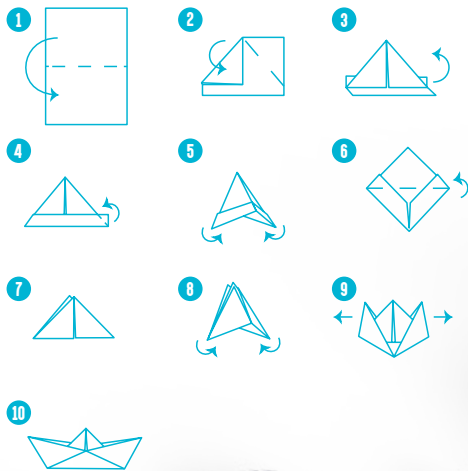
26^{ème} jour, 26 bonnes raisons de continuer!

LA STRATÉGIE C.R.E.A : E COMME ÉVITER

Il y a des situations dites « à risque » : soirées entre amis, pause avec les collègues, café après le repas... Nous avons appris ensemble comment les appréhender. Vous verrez, une fois votre arrêt du tabac plus installé, vous aurez suffisamment confiance en vous pour affronter ces situations avec plus de facilité.

NOTRE CONSEIL

Occupez-vous les mains, faites un origami!



27^{ème} Jour

Vous faites des jaloux!

LA STRATÉGIE C.R.E.A : A POUR ANTICIPER

L'anticipation est essentielle pour tenir bon lors de l'arrêt du tabac. N'hésitez pas à prévenir vos amis fumeurs que vous ne fumez plus et que vous avez besoin de leur soutien. Préparez des phrases clés pour contrer efficacement les éventuelles propositions de cigarettes.



NOTRE CONSEIL

Prenez un instant pour vous détendre avec ce nouvel exercice :

- Installez-vous confortablement.
- Mettez-vous en position assise.
- Posez vos pieds au sol et vos mains sur les cuisses.
- Adossez votre dos contre le dossier de la chaise.
- Prenez une grande inspiration et reprenez votre souffle.
- Tendez tous les muscles de votre corps (visage, cou, bras, ventre, fesses, jambes...).
- À l'expiration, relâchez tous vos muscles.

Répétez plusieurs fois.

28^{ème} Jour

Votre capacité pulmonaire augmente de jour en jour.

REMETTEZ-VOUS EN CONTACT AVEC LA NATURE

Quel que soit l'endroit, un espace vert public, une forêt, au bord de la mer, à la montagne... profitez des éléments naturels que vous avez autour de vous ! Promenez-vous tranquillement, respirez les parfums, observez les couleurs et les formes, prenez le temps : la nature vous apaise !



NOTRE CONSEIL

Pourquoi ne pas vous laisser entraîner dans une balade au grand air ?

Choisissez une destination active sur tourisme.fr.



29^{ème} Jour

Votre porte-monnaie
n'est pas trop lourd ?

C'EST LE MOMENT DE SOUFFLER !

Le saviez-vous ? S'obliger à souffler dans une paille est une technique efficace de respiration lorsque l'on veut retrouver son calme. Quelques minutes suffisent pour en voir les bénéfices. Notez qu'il est important que le temps d'expiration soit plus long que le temps d'inspiration.



NOTRE CONSEIL

Pour encore plus de détente, rendez-vous à la fin de l'agenda pour faire ensemble une position de yoga : la Salutation au Soleil.



30^{ème} Jour

Après un Moi(s) sans tabac,
on a 5 fois plus de chances de
rester non-fumeur définitivement.

SOYEZ FIER-E DE VOUS !

Vous avez bouclé votre objectif du Moi(s) sans tabac.
Vous êtes devenu non-fumeur.

Chaque jour, vous continuerez à vous éloigner
un peu plus de la cigarette. Félicitations !



NOTRE CONSEIL

Criez-le sur tous les toits et préparez
une fête pour marquer le coup !



LA SALUTATION AU SOLEIL



La Salutation au Soleil est un exercice de Yoga qui s'adapte à tous les niveaux. Pratiquée tous les matins, pendant un quart d'heure accompagnée d'une petite méditation, elle vous permettra de bien commencer la journée !

- 1 Debout, pieds joints, mains jointes. Respirez normalement.
- 2 En inspirant, levez les bras et tendez-les vers le ciel, légèrement vers l'arrière.
- 3 Penchez-vous vers l'avant en expirant. Pas besoin de forcer, votre poids suffit à vous étirer.
- 4 Tendez le pied droit vers l'arrière, pliez le genou gauche et posez les mains de chaque côté du pied gauche. Levez la tête vers l'avant et inspirez.
- 5 Posez le pied gauche à côté du pied droit, levez les fesses et tendez les jambes et les bras en expirant.
- 6 Posez les genoux à terre, la poitrine et le menton. Retenez votre souffle quatre ou cinq secondes.
- 7 Relevez la tête et le torse, inspirez.
- 8 Relevez les fesses et tendez les bras, en expirant.
- 9 Ramenez le pied droit vers l'avant, entre les deux mains et relevez la tête. Inspirez.
- 10 Ramenez le pied gauche à côté du droit, gardez vos bras et votre tête penchés en avant, expirez.
- 11 Relevez-vous et tendez les bras vers le haut, légèrement vers l'arrière, et inspirez.
- 12 Joignez les mains et respirez normalement.

Vous pouvez répéter cet enchaînement autant de fois que vous le souhaitez, jusqu'à vous sentir bien.

