

# B.I.E.N. M.A.N.G.E.R

QUAND ON ARRÊTE  
DE FUMER



## L'ARRÊT DE LA CIGARETTE N'ENTRAÎNE PAS NÉCESSAIREMENT UNE PRISE DE POIDS!

**Bougez** 30 minutes par jour!

L'activité physique détend et prévient la prise de poids.

**Invitez** toute la famille à participer à la planification et à la préparation des repas.

**Évitez** les éléments déclencheurs. Si vous avez l'habitude de fumer en buvant du café, essayez plutôt de boire du thé ou de l'eau.

**N'avez-vous pas remarqué** que le goût et l'odeur de vos repas sont meilleurs maintenant que vous avez cessé de fumer?

**Mettez la priorité** sur vous : faites preuve d'indulgence envers vous-même, l'arrêt du tabac peut être stressant!

**Apprenez** à célébrer vos réussites autrement qu'en mangeant, par exemple en achetant un nouveau livre ou en prenant un bain relaxant.

**N'oubliez pas** de privilégier l'eau à chaque repas. Évitez les jus et les boissons gazeuses ou caféinées.

**Gardez** votre esprit et votre corps occupés en essayant de nouvelles recettes.

**Éliminez les distractions** pendant les repas. Éteignez la télévision et rangez les cellulaires.

**Ralentissez** lorsque vous mangez et savourez chaque bouchée.



Des conseils pour une alimentation saine et des idées de collations hypocaloriques se trouvent au verso!

## Occupez vos mains ET votre bouche avec des aliments sains.

### Une envie irrésistible de fumer?

#### Essayez ceci :

- Sucez des raisins ou des baies congelés
- Grignotez de la viande ou du poisson séché
- Sirotez de l'eau gazeuse à l'aide d'une paille
- Mangez des légumes crus (carottes, céleri) en collation
- Grignotez du maïs soufflé à l'air
- Mâchez un cure-dent aromatisé
- Mâchez de la gomme sans sucre
- Sucez un bâton de cannelle

#### Astuces pour bien manger :

- Optez pour des pâtes, du pain et des céréales à grains entiers, car ils sont plus riches en fibres.
- Évitez les viandes transformées, car elles sont riches en sel et en mauvais gras.
- Remplissez la moitié de votre assiette de légumes colorés, car ils sont riches en fibres, en vitamines et en minéraux.
- Évitez les aliments et les boissons sucrés comme les boissons gazeuses, les jus, le thé glacé, le chocolat et les biscuits.



### Idées de collations savoureuses et santé (100-150 calories)

- Yogourt 1-2 % (100 g)
- 1 pomme coupée en tranches avec 1 c. à soupe de beurre d'arachide
- 2 œufs durs
- 1 tasse de baies avec un bâtonnet de fromage cheddar
- 1 morceau de fromage à effiloche
- Une poignée de carottes miniatures avec 1 c. à soupe de trempette
- 1 tranche de pain avec 1 c. à thé de margarine
- 3 tasses de maïs soufflé à l'air
- Une poignée de céleri et de poivrons avec 2 c. à soupe de houmous
- 1 banane
- Une douzaine de craquelins à grains entiers
- Un morceau de fromage et une mandarine