

Pour tous renseignements: sportsante@ass.nc











AGENCE SANITAIRE ET SOCIALE DE LA NOUVELLE-CALÉDONIE

## JE COMBATS LE TABAC EN OCCUPANT MON ESPRIT

**EN + JE MUSCLE MES BRAS ET J'AMÉLIORE MON SOUFFLE** 

- J'avance une jambe et je fléchis légèrement les genoux
- Je plie mes bras, les poings devant mon visage
- Je fais des **mouvements de boxe** en avant le plus rapidement possible pendant 20 secondes
- Je gaine mon corps pour rester bien de face



## CONSEILS

Je ne bloque pas ma respiration

Dès que j'ai envie de fumer, je fais cet exercice qui permet une diversion pour mon cerveau

J'écoute mon corps et je ne force pas, si j'ai des douleurs j'en parle à mon médecin.

> Pour tous renseignements : sportsante@ass.nc









