



**MOIS  
SANS  
TABAC**

## **CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2024**

### **DÉFI BONUS: DU 4 AU 29 NOVEMBRE**

Pour rappel pour ce défi BONUS, nous vous avons invité à choisir parmi les cinq activités décrites ci-dessous, trois d'entre elles à réaliser en équipe :

- Réaliser une cleanwalk en équipe
- Avoir un temps de bien-être et de méditation en équipe, pour réduire l'anxiété
- Avoir un temps de repas convivial avec des plats maisons
- Aller marcher en équipe et prendre une photo d'un élément qui vous a marqué, l'activité physique est un bon moyen pour faire passer une forte envie
- Faire une activité créative (dessin, origami, poterie, peinture, fabrication...)

### **VOICI VOS ACTIVITÉS !**

**Retrouvez le nom de  
l'équipe gagnante à la fin !**

**MOIS  
SANS  
TABAC**



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2024

## LES CRAPULETTES – CH HENRI LABORIT (86)



Vidéo 1



Vidéo 2



MOIS  
SANS  
TABAC



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2024

## TAB'AZ TA CLOPE – ASALEE (40)

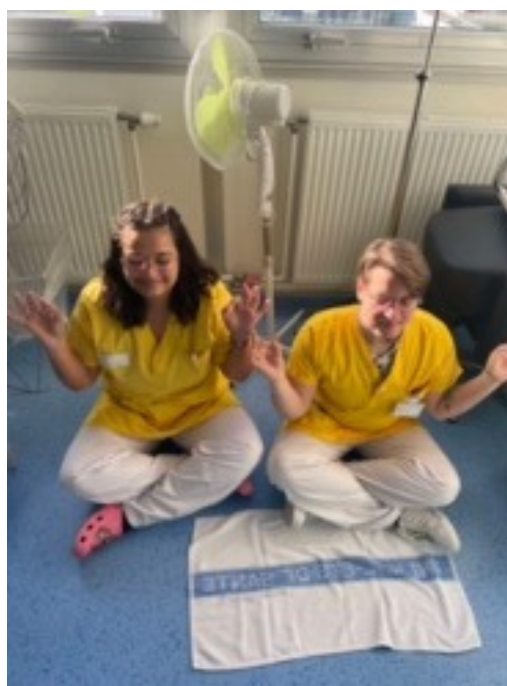


**MOIS  
SANS  
TABAC**



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2024

## NEUROMPICHE – CHU DE POITIERS (86)



**MOIS  
SANS  
TABAC**



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2024

## BOB SANS CLOP' - CH ESQUIROL (87)



**MOIS  
SANS  
TABAC**



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2024

## **RHESPIRE – CH HENRI LABORIT (86)**

- Une cleanwalk
- Un temps de méditation
- Une marche digestive en compagnie des moutons



**MOIS  
SANS  
TABAC**



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2024

## LA TEAM MARITIME 17 – DD ARS 17 (17)



### DÉFI BONUS – MOIS SANS TABAC 2024



### Activité MARCHÉ A LA ROCHELLE

– La Team Maritime17-

#### Top chrono! les effets sur notre santé

**LES BÉNÉFICES DE L'ARRÊT DU TABAC**

**Dans les 24 h**

- les pulsations du cœur redeviennent normales

**12 h**

- le taux de monoxyde de carbone sanguin retrouve un niveau normal

**48 h**

- le corps ne contient plus de nicotine

**Dès maintenant**  
C'est le temps de cesser de fumer!

**Bénéfaits**

20 min	24 h	72 h	1 an	5 ans	10 ans
le besoin d'allumer et la fréquence cardiaque retournent normaux	le monoxyde de carbone est éliminé et la capacité pulmonaire s'accroît	la respiration devient plus facile	le risque de maladies cardiovasculaires est divisé par deux	le risque de cancer du poumon est divisé par deux	le taux de mortalité attribuable au cancer est divisé par deux

Marche de l'Equipe Team Maritime 17 – LA ROCHELLE



On s'aère les poumons!

On s'aère l'esprit



On pense à sa peau !



On prend soin de son coeur !



On pense à ses futurs loisirs



**MOIS  
SANS  
TABAC**



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2024

## LA TEAM MARITIME 17 – DD ARS 17 (17)

### Activité SOPHROLOGIE A LA DD17



...résultat des effets de la méditation !



### Activité ORIGAMIS A LA DD17



Stéphanie BOURGEOIS/Laurence BOULIE



Hélène DE FOUCAULD/Isabelle VARNIER

### Activité CLEAN WALK A LA ROCHELLE – La Team Maritime17- Plage de la concurrence



Equipe Team Maritime 17 – Ramassage de mégots sur la plage





**MOIS  
SANS  
TABAC**



## **CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2024**

### **LES MAGNACK ATTACKS - CPSM HAUT-LIMOUSIN (87)**

- Avoir un temps convivial
- Aller marcher en équipe
- Réaliser une cleanwalk



Vidéo

**MOIS  
SANS  
TABAC**



**CHALLENGE  
INTER-STRUCTURES 2024**

**RABLATRAQUATECH -  
CENTRE HOSPITALIER DE GUÉRET (23)**



**MOIS  
SANS  
TABAC**



## **CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2024**

### **FLAMME – CECAT (86)**

Pour clôturer ce mois sans tabac, voici les défis que nous avons réalisés dans le cadre du super défi :

- Avoir un temps de bien-être et de méditation en équipe, pour réduire l'anxiété : notre infirmière et art-thérapeute Marion nous a proposé une séance de relaxation dynamique juste avant nos réunions hebdomadaires, séance très appréciée et qui a permis de détendre tout le monde avant de se mettre au travail
- Avoir un temps de repas convivial avec des plats maisons : à l'approche de l'hiver, nous avons réalisé notre première raclette de la saison en équipe. Et comme dans toutes les équipes, beaucoup trop de nourriture avait été prévue, ce qui nous a malheureusement contraint de manger de la raclette sur le reste de la semaine (horrible sort).
- Faire une activité créative (dessin, origami, poterie, peinture, fabrication...) : sur l'idée de Sylvie notre cadre de santé, nous avons installé une grande feuille dans une de nos salles communes afin que chaque professionnelle, sur le temps d'une pause clope par exemple, puisse venir à tout moment de la journée réaliser un dessin, un collage, quelque chose venant alimenter cette fresque tout au long du mois sans tabac.

Merci à vous, nous avons pris plaisir à participer à ce challenge inter-structures.

Nous avons des professionnels qui ont tenu ce mois sans tabac jusqu'au bout (nous sommes le 28 mais ils tiendront jusqu'au bout, à suivre ...)



**MOIS  
SANS  
TABAC**



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2024

## FLAMME – CECAT (86)



**MOIS  
SANS  
TABAC**



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2024

## NANASALÉE - MSP NANTIAT (87)

L'équipe Nanasalée vous présente  
son défi  
Bonus



Nous avons choisi de  
relevé le Défi Bonus  
Et avons sélectionné 3 activités  
> temps de bien-être  
> temps de repas convivial  
> aller marcher en équipe

Le temps bien-être ...



La cigarette Zen ...



Le temps de repas convivial ...



**MOIS  
SANS  
TABAC**



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2024

## NANASALÉE - MSP NANTIAT (87)

Bon Ap !!



Humm !!!

FIN



MOIS  
SANS  
TABAC



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2024

**OXYGEM23 – UDAF 23**



*Les activités*

*Créatives du GEM*



**MOIS  
SANS  
TABAC**



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2024

**OXYGEM23 – UDAF 23**





MOIS  
SANS  
TABAC



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2024

## LES POUMONS EN FOLIES - POLYCLINIQUE BORDEAUX CAUDÉRAN (33)



CHALLENGE  
INTER-STRUCTURES 2024

### DÉFI BONUS: DU 4 AU 12 NOVEMBRE Les Poumons en Folies (PF)

Pour ce défi bonus, nous avons réalisé 3 activités en équipe :

**1<sup>ère</sup> activité** : repas de service – thème Halloween

(en retard, mais la date était difficile à définir dans nos agendas surchargés...)

**Objectif du défi à atteindre** : Faire une activité créative + Avoir un temps de repas convivial / plats maison.

<u>Etape 1</u>	Regroupement des ingrédients.	
<u>Etape 2</u>	Confection des gâteaux.	
<u>Etape 3</u>	Mise en place.	
<u>Etape 4</u>	Dégustation !	 Nous avons les mains prises... → pas de photos de ce super moment !

MOIS  
SANS  
TABAC



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2024

## LES POUMONS EN FOLIES - POLYCLINIQUE BORDEAUX CAUDÉRAN (33)

MOIS  
SANS  
TABAC

CHALLENGE  
INTER-STRUCTURES 2024

**DÉFI BONUS :**  
**DU 4 AU 12 NOVEMBRE**  
Les Poumons en Folies (PF)

**2<sup>nd</sup>e activité :** Balade en équipe autour de la Clinique et sylvothérapie

**Objectif du défi à atteindre :** Aller marcher en équipe et prendre une photo d'un élément qui vous a marqué, l'activité physique est un bon moyen pour faire passer une forte envie.



MOIS  
SANS  
TABAC

CHALLENGE  
INTER-STRUCTURES 2024

**DÉFI BONUS :**  
**DU 4 AU 12 NOVEMBRE**  
Les Poumons en Folies (PF)

**3<sup>ème</sup> activité :** Préparation de Noël et décoration des bureaux

**Objectif du défi à atteindre :** Faire une activité créative.



**MOIS  
SANS  
TABAC**



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2024

## TEAM CPTS ! - CPTS DU PAYS CHÂTELLERAUDAIS (86)

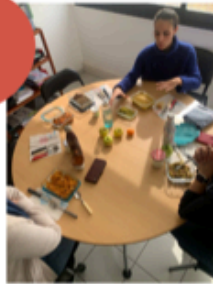


**Défi Bonus**



**Mois sans tabac**

1



Avoir un temps de  
repas convivial  
avec des plats  
maisons

*Bon*  
APPETIT



Aller marcher en équipe et  
prendre une photo d'un élément  
qui vous a marqué, l'activité  
physique est un bon moyen pour  
faire passer une forte envie

2



3

Faire une activité créative  
(dessin, origami, poterie,  
peinture, fabrication...)



**MOIS  
SANS  
TABAC**



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2024

## LIB'AIR TOÏT – ASSOCIATION LE LIEN (33)



**MOIS  
SANS  
TABAC**



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2024

## LIB'AIR TOÎT – ASSOCIATION LE LIEN (33)



**MOIS  
SANS  
TABAC**



**CHALLENGE  
INTER-STRUCTURES 2024**

**L'équipe gagnante est**



**BOB SANSCLOP'**

**CSAPA Bobillot**