

**MOIS
SANS
TABAC**



CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2024

DÉFI N°1: DU 4 AU 12 NOVEMBRE

La compétition est lancée !

Pour ce premier défi, nous vous avons proposé de vous creuser les méninges avec ces petits jeux à résoudre en équipe :

- **Un quiz**
- **Des mots mêlés**
- **Les 7 différences**
- **Trouvez votre pro de santé**

VOICI LES RÉPONSES !

L'équipe la plus rapide

Pharmacie
de l'association Alurad





**MOIS
SANS
TABAC**

CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2024

DÉFI N°1: DU 4 AU 12 NOVEMBRE

LE QUIZ

1 - **VRAI** ou **FAUX** : Les cigarettes roulées sont moins dangereuses pour la santé que les cigarettes industrielles.

A - Vrai

B - Faux

Avec l'augmentation du prix du tabac, le tabac à rouler est plus économique pour une large partie de la population. Fumer 1 cigarette roulée équivaut à fumer 2 ou 3 cigarettes industrielles. Elles contiennent plus de goudrons, de monoxyde de carbone et de nicotine. Leur combustion est plus difficile, elles sont davantage rallumées par le fumeur qui prend donc plus d'aspirations profondes à chaque 1ère bouffée.

2 - **VRAI** ou **FAUX** : Les fumeurs ont tendance à mettre plus d'épices et de sel dans leurs plats que les non-fumeurs.

A - Vrai

B - Faux

Fumer change le goût des aliments! En effet, la fumée de la cigarette altère les papilles réparties sur la langue: elles sont plus petites, moins nombreuses et moins irriguées par le sang. La bouche des fumeurs est également plus sèche, ce qui affecte la stimulation des papilles et la perception des goûts. Ainsi les fumeurs sentent moins le goût des aliments et utilisent davantage de sel et d'épices pour relever les saveurs !



**MOIS
SANS
TABAC**

CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2024

DÉFI N°1: DU 4 AU 12 NOVEMBRE

3 - VRAI ou FAUX : Les chirurgiens-dentistes et les sage-femmes peuvent prescrire des substituts nicotiques.

A - Vrai

B - Faux

Depuis 2016, les chirurgien·ne·s-dentistes et les sage-femmes ont l'autorisation de prescrire des substituts nicotiques comme les patchs et les gommes. Les sage-femmes peuvent également en prescrire aux deux partenaires! Les substituts nicotiques permettent d'arrêter le tabac en douceur et de réduire les effets de l'arrêt sur le corps et l'humeur. Et ils sont remboursés!

4 - VRAI ou FAUX : l'arrêt du tabac (plusieurs réponses possibles)

A - Arrêter de fumer fait systématiquement grossir

B - Arrêter de fumer après plus de 5 ans de tabagisme ne sert à rien

C - Le Mois sans tabac aide les fumeurs à arrêter

D - On peut réussir à arrêter tout seul

L'équipe qui en a appris le plus

La Blonde

Centre Hospitalier HENRI LABORIT

avec une note de 1/4



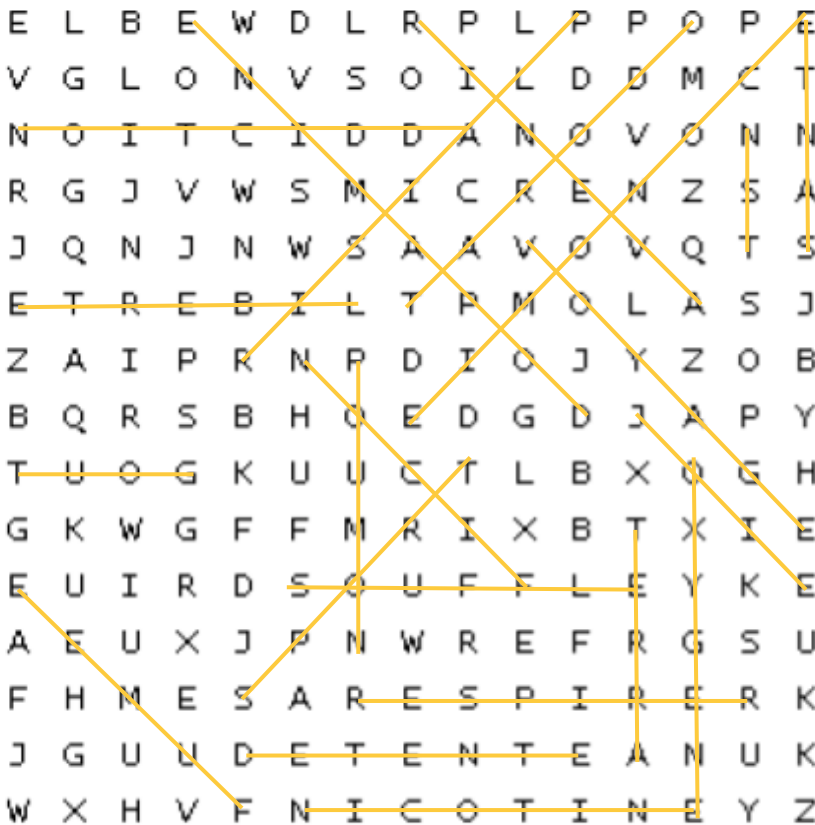
MOIS
SANS
TABAC



CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2024

DÉFI N°1: DU 4 AU 12 NOVEMBRE

LES MOTS MÊLÉS



- ✓ ADDICTION
- ✓ ARRET
- ✓ AVENIR
- ✓ DETENTE
- ✓ DOPAMINE
- ✓ ECONOMIE
- ✓ FUMEE
- ✓ GOUT
- ✓ JOIE
- ✓ LIBERTE
- ✓ NICOTINE
- ✓ NOCIF
- ✓ ODORAT
- ✓ OXYGENE
- ✓ PLAISIR
- ✓ POUMON
- ✓ RESPIRER
- ✓ SANTE
- ✓ SOUFFLE
- ✓ SPORT
- ✓ TSN
- ✓ VOYAGE

L'équipe qui s'est emmêlé les pinceaux

Team 85

Mission Locale de La Rochelle



**MOIS
SANS
TABAC**



**CHALLENGE
INTER-STRUCTURES 2024**

DÉFI N°1: DU 4 AU 12 NOVEMBRE

LES 7 DIFFÉRENCES



**LA MARCHE N'EST
PAS SI HAUTE
POUR REMONTER
EN SELLE !**



COREADD.COM



**LA MARCHE N'EST
PAS SI BASSE
POUR REMONTER
EN SELLE !**



MOISANSSTABACNA.COM

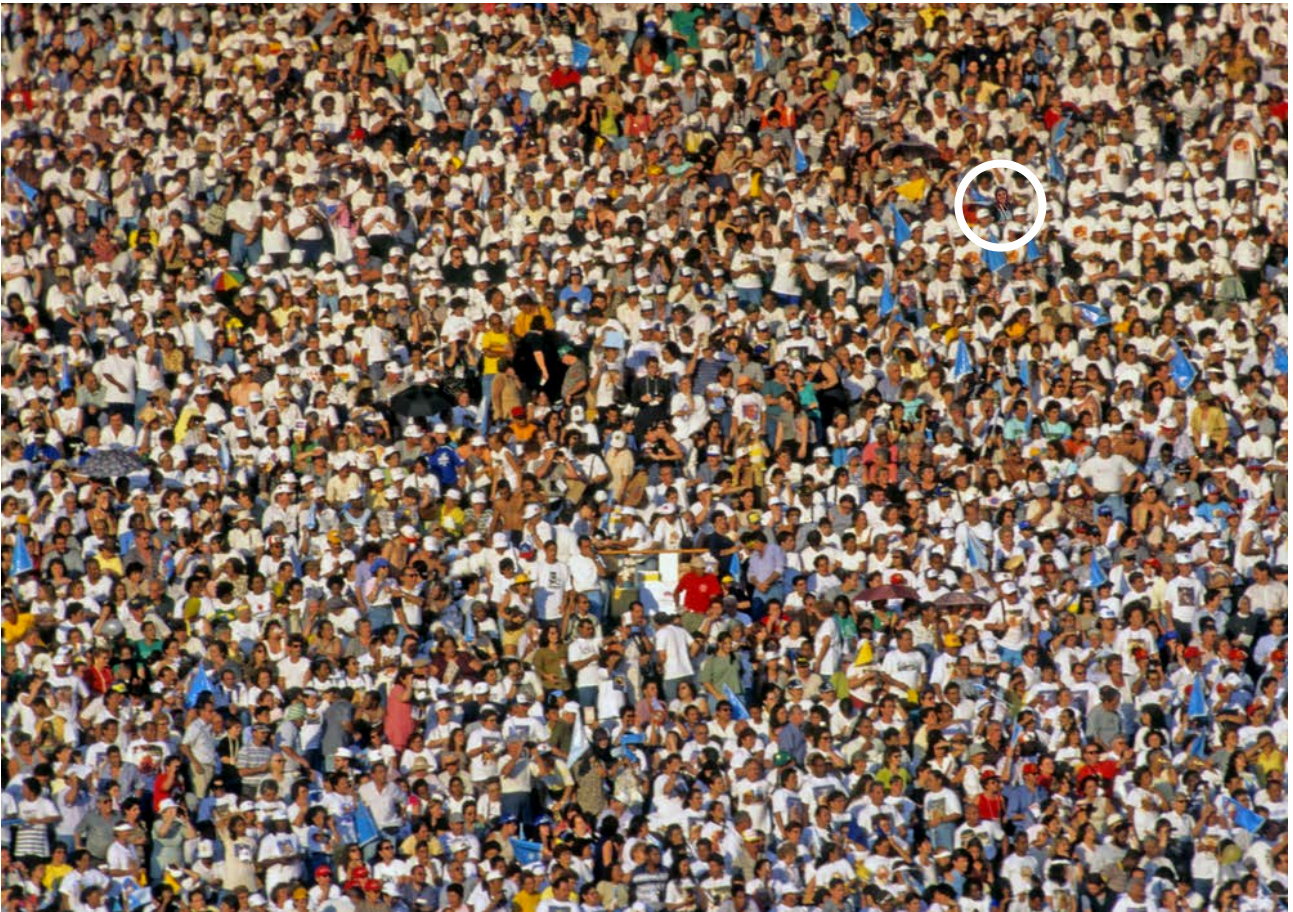
**MOIS
SANS
TABAC**



CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2024

DÉFI N°1: DU 4 AU 12 NOVEMBRE

OÙ EST MARJORIE ?



elle était bien cachée ?

Les équipes qui cherche encore Marjorie

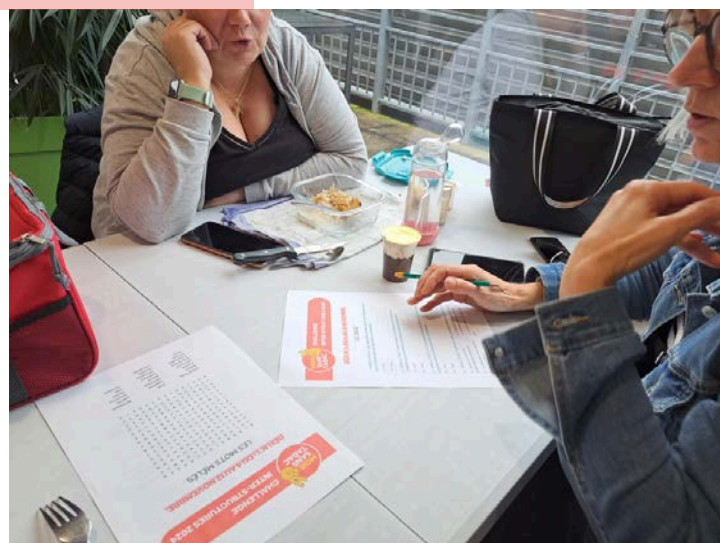
Aupa Enia & Tabateam 24

Centre Médical Annie Enia
& Centre Hospitalier de Périgueux

BOB SANS CLOP'



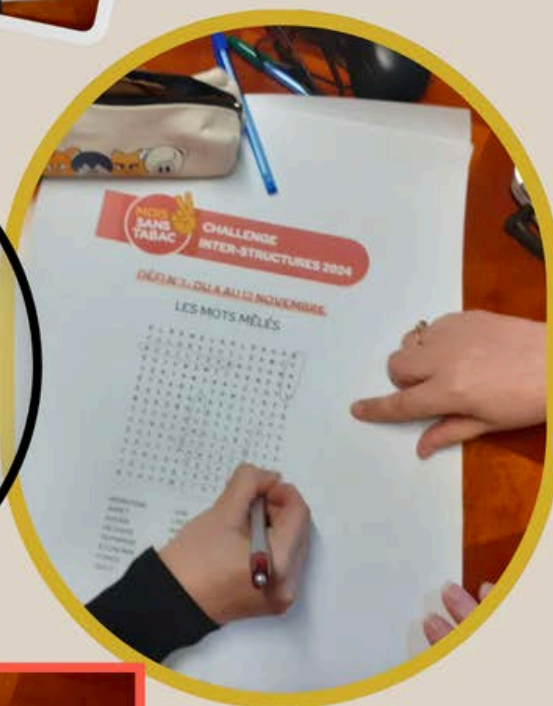
LES LOULOUTES



LES TABASCOS

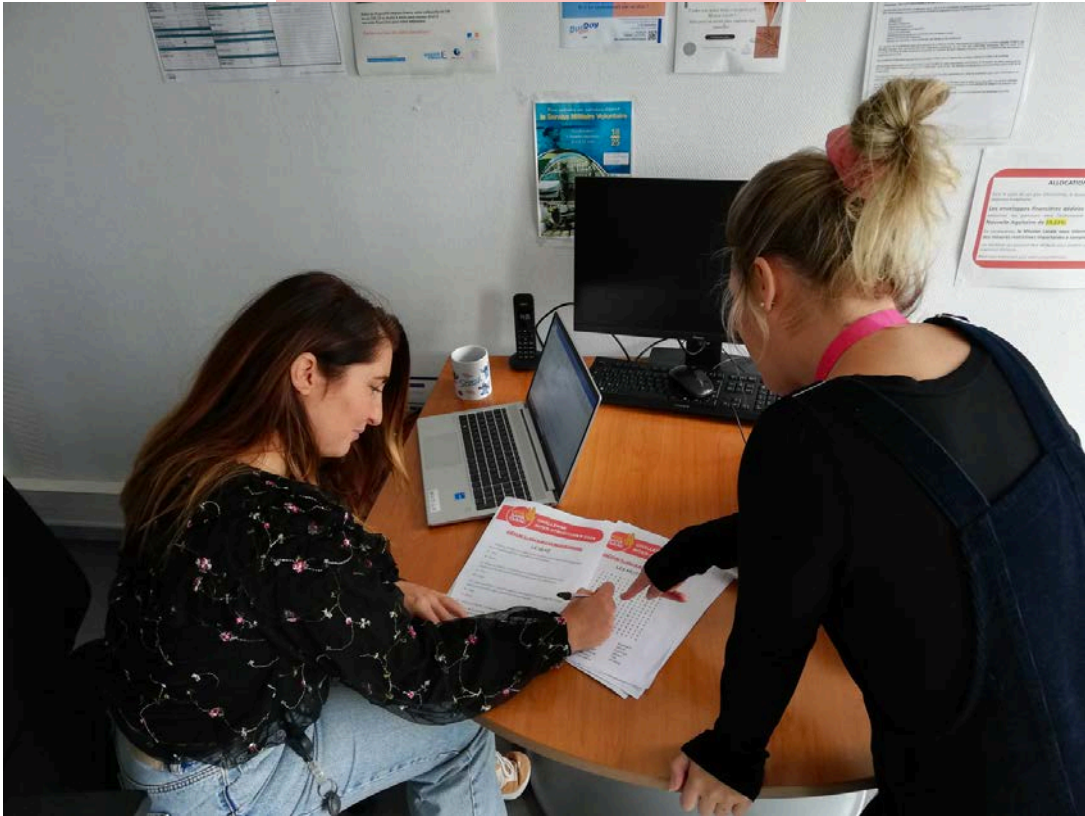


**L'ÉQUIPE
DES TABASCOS
EN ACTION!**



**EN AVANT
POUR LES DÉFIS...**

BOB SANSCLOP'



NO SMOKEN WOMEN



LES COEURS PAILLETTES



SAMADETOX



TAB'AZ TA CLOPE

