



# Mois Sans Tabac

## En Bourgogne-Franche-Comté

### BILAN DU CHALLENGE RÉGIONAL

Dans le cadre de la 8<sup>e</sup> édition de l'opération, Promotion Santé a organisé un challenge régional autour de défis quotidiens à réaliser durant le mois de novembre. Destiné à tous les publics et tous les secteurs, chacun était invité à participer, pour le plaisir ou pour relever le challenge et espérer être récompensé.



Les résultats de cette 1<sup>ère</sup> édition 📌

#### RAPPEL DU PRINCIPE

Quoi ?

- Un challenge sous la forme de défis quotidiens diffusés par mail et sur les réseaux sociaux

Quand ?

- Du 1<sup>er</sup> au 30 novembre 2023

Pour qui ?

- Tout public (fumeurs et non-fumeurs)
- Tout secteur (sanitaire, social et médico-social, institutions, entreprises, éducation, collectivités, associations...)
- En individuel ou en équipe

Comment participer ?

- Bulletin d'inscription en ligne

Pourquoi participer ?

- Pour s'amuser et passer de bons moments quotidiens
- ET/OU pour tenter d'être récompensé(e) !

Sur quels critères ont été désignés les gagnants ?

- Quantité (nombre de retours obtenus par une même équipe ou un même participant)
- Réalisation de l'ensemble des défis
- Régularité
- Originalité et côté insolite
- Coup de cœur de Promotion Santé BFC

Qui est récompensé ?

- Les 3 premières équipes
- Les 3 premiers participants en individuel

# BILAN DE LA PARTICIPATION

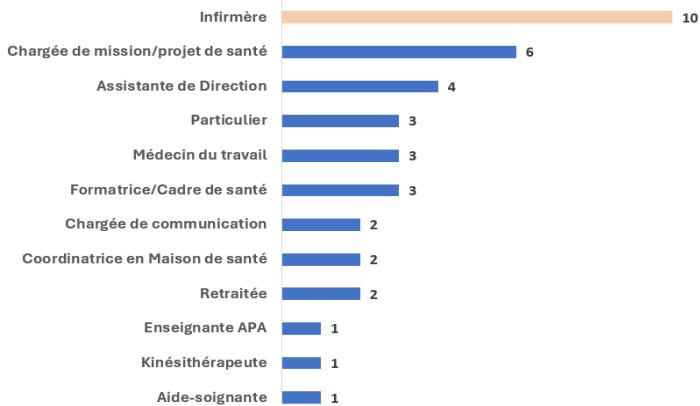
8  
équipes

- 21 participants en individuel
- 17 participants répartis dans 8 équipes
- 38 participants connus via les retours obtenus sur les réseaux sociaux et/ou par mail

38  
participants

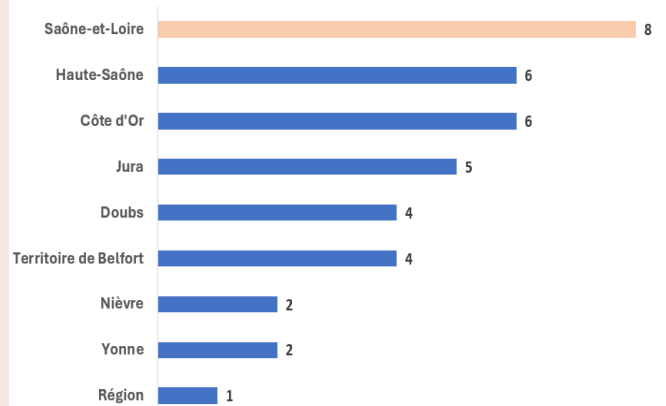
## PROFIL

Répartition des participants par types de profils (Effectif)



## RÉPARTITION DÉPARTEMENTALE

Répartition des participants par département (Effectif)



## STRUCTURES PARTICIPANTES EN ÉQUIPE ET NOMS DES ÉQUIPES

OPSAT 70 = Tabac Stop Luxeuil

CH Sevrey = Émeraudes

FeMaSCo = FeMaSCo

Groupe de fumeurs = The King

ALSTOM 90 = ALSTOM

UDAF Nièvre = UDAF

ASALEE 90 (Groupe de patients fumeurs) = Les Muches

Interim'r Santé = Team Interim'r Santé

## GAGNANTS

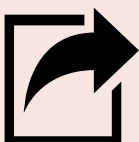
### EN ÉQUIPE

- 1<sup>er</sup> The King
- 2<sup>ème</sup> Team Interim'r Santé
- 3<sup>ème</sup> Émeraudes

### EN INDIVIDUEL

- 1<sup>er</sup> Séverine FRANCOIS (Aide-soignante)
- 2<sup>ème</sup> Annie LE VANCAI (OPSAT 25)
- 3<sup>ème</sup> Marinette TOURET (Assistante médicale)

**BRAVO**



Un chèque cadeau Decathlon sera remis à chacun des gagnants



# RETOUR EN IMAGES ET CRÉATIONS

**ireps** **MOIS SANS TABAC**



Envoyez-nous la photo d'un paquet de cigarettes vide écrasé de la façon la plus originale possible !  
Hâte de découvrir vos chefs-d'œuvre !



**ireps** **MOIS SANS TABAC**



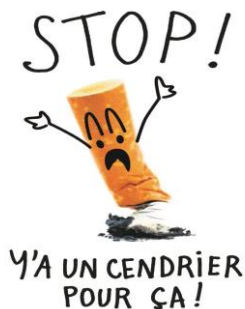
Faites le planning d'une journée parfaite sans cigarette. Au travail, à la maison, en pleine nature, en vacances ...  
À chacun son idéal !

MATIN	
06H30	Réveil et routine matinale
07H30	Petit déjeuner équilibré
AU TRAVAIL	
09H	Arrivé au travail
10H30	Pause détente de 10minutes - Mise en place d'atelier de relaxation pour les pauses (Yoga ou écoute de podcaste)
12H	Repas sain
14H	Reprise du travail
15H30	Pause de 10minutes mise en place de fruits à disposition, pour compenser la cigarette et/ou mise en place d'un espace jardinage, ou chaque fumeur/non fumeur peut s'occuper de sa plante durant sa pause. (Substitut de la pause cigarette)
18H	Fin de la journée de travail
A LA MAISON	
18H30	Activité relaxante (lecture, musique ou autres passion)
19H - 19H30	Préparation du repas et manger équilibré
20H30	Regarder un film ou une série
21H30-22H	Coucher

**ireps** **MOIS SANS TABAC**



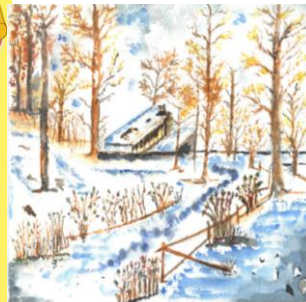
Créez un support original et « tape à l'œil » pour jeter ses mégots de cigarettes.  
La planète vous remerciera !




**ireps** **MOIS SANS TABAC**



Dessinez votre endroit idéal pour arrêter de fumer. Affichez-le pour vous motiver et mettre en valeur vos talents !



**ireps** **MOIS SANS TABAC**



Inventez une chanson pour dire « Bye-Bye » à la cigarette. Tous les styles sont permis (de Fernand Raynaud à Ophélie Winter). Bonus à ceux qui enverront une vidéo !

**ireps** **MOIS SANS TABAC**

Nous avions 15 ans à peine  
Tous nos jeux étaient les mêmes  
On s'est mis à fumer  
Les clopes et les cigares du père

Bye bye on a commencé  
Bye bye on a profité  
Bye bye on a fumé  
Bye-bye la clope moi j'en veux plus

Maintenant j'ai 50 ans  
Pour moi il est plus que temps  
De s'motiver pour arrêter  
Et d'faire du sport sans tousser

**ireps** **MOIS SANS TABAC**



Proposez un outil supplémentaire à ajouter au kit Mois sans tabac.

**ireps** **MOIS SANS TABAC**



Un agenda/calendrier de suivi de la consommation du tabac (à l'image d'un calendrier du sommeil par exemple)

**ireps** **MOIS SANS TABAC**



Aujourd'hui citez trois petits plaisirs de votre quotidien.

Manger du chocolat

70% Petits plaisirs de mon quotidien



Chiller devant Netflix

**ireps** **MOIS SANS TABAC**



Calculez la somme économisée en arrêtant de fumer pendant un an. Que pourriez-vous vous offrir d'insolite avec ?

**ireps** **MOIS SANS TABAC**



«Une économie d'à peu près 4000€ la somme parfaite pour rejoindre la Laponie ! Balade en traîneau avec les chiens ! Aurores boréales ! Randonnée dans la neige ! Visite des Rennes ! Et pourquoi pas le village du père Noël 🎅..... ! »

**ireps** **MOIS SANS TABAC**



Proposez une idée de pause active de 3 à 5 minutes pour remplacer la pause cigarette.



un peu de muscu?

**ireps** **MOIS SANS TABAC**



Imaginez un mouvement de doigts qui reprenne le geste pour fumer et transformez-le en un geste cool et positif. Prenez-le en photo.




**ireps** **MOIS SANS TABAC**

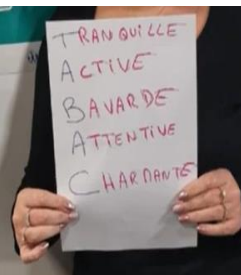
Challenge régional  
Un défi quotidien  
pour se sentir bien



**ireps** **MOIS SANS TABAC**




Créez un acrostiche avec le mot TABAC en formant avec chaque lettre une qualité, une compétence, une force qui vous caractérise !



TRANQUILLE  
ACTIVE  
BAVARDE  
ATTENTIVE  
CHARMANTS

**ireps** **MOIS SANS TABAC**



Écrivez sur un papier vos 3 meilleures motivations pour arrêter de fumer ou pour encourager un fumeur à arrêter. Conservez ce papier jusqu'à la fin du Challenge.

la Santé des finances  
↳ des vacances

**ireps** **MOIS SANS TABAC**



Trouvez une rime dans un esprit positif pour chacun des mots suivants :  
fumer, cigarette, clope, tabac, patch, chewing-gum.

FUMER, tu devras ARRETER  
La CIGARETTE aux OUBLIETTES.  
La CLOPE : tu dis STOP  
Le TABAC est un COMBAT  
Le PATCH c'est un MATCH  
Avec le CHEWING-GUM, tu iras sur le PODIUM

Retrouvez ce bilan et des productions des participants dans [l'espace Mois sans tabac](#)