



Novembre 2024

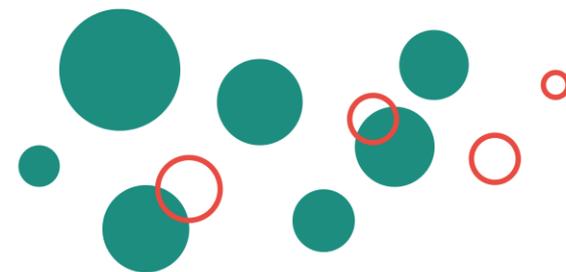
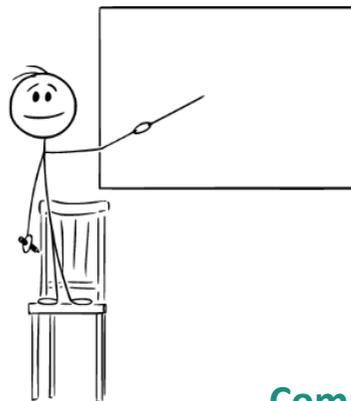
30 jours

sans tabac



30 activités pour s'occuper les mains et l'esprit





Ce cahier c'est quoi ?

- ☛ Un cahier de **30 activités** diverses et variées : énigmes, quiz, mots-croisés, mots-mêlés, cryptogramme, dessins créatifs... avec des objectifs spécifiques en fonction de votre profil.
- ☛ Les activités peuvent se réaliser **en individuel ou en collectif**, que l'on soit **fumeur** ou **non-fumeur**.
- ☛ **Une activité par jour pour s'occuper jusqu'à la fin du mois de novembre**. Mais vous êtes libre de les réaliser quand vous le souhaitez et à votre rythme !
- ☛ Les réponses et solutions de chaque activité se trouvent à la fin du cahier.

Pourquoi réaliser ces activités ?

- ☛ **Vous êtes fumeur ?** Ce cahier vous appuiera dans votre démarche d'arrêt du tabac
- ☛ **Vous êtes non-fumeur ?** Ce cahier sera un moyen de vous divertir, de vous informer en matière de tabagisme, des dispositifs et ressources d'accompagnement existants et de disposer d'idées et de conseils à relayer à un fumeur.
- ☛ **Vous êtes professionnel ?** ce cahier vous servira d'outil ressource pour les publics fumeurs auprès desquels vous intervenez

Comment remplir ce cahier ?

- ☛ Vous pouvez télécharger et imprimer ce cahier pour l'avoir toujours à portée de main et réaliser les activités quand vous le souhaitez.

Qu'est-ce qu'on y gagne ?

Tout d'abord, une ressource supplémentaire pour réussir son arrêt du tabac et/ou accompagner un fumeur dans cette démarche.

Les productions les plus artistiques et originales seront valorisées sur nos sites et réseaux. Et cerise sur le gâteau : tout cahier renseigné et retourné à Promotion Santé fera l'objet d'un tirage au sort. **Trois chanceux recevront un cadeau mystère...**

Vous pouvez renvoyer votre cahier :

- Par e-mail à : f.courti@promotion-sante-bfc.org
- Par courrier à : Fanny Courti

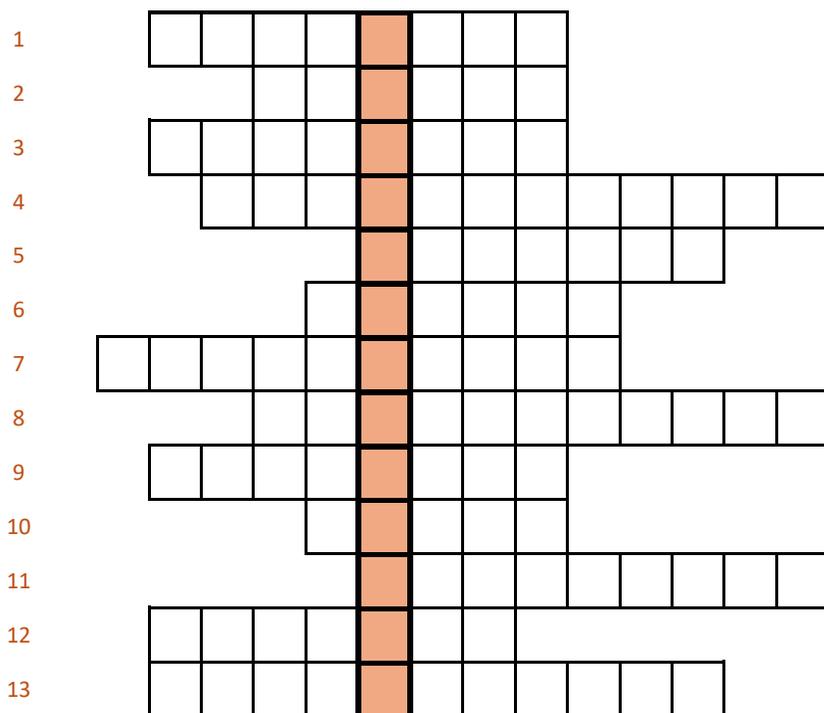
Promotion Santé BFC – Antenne NFC
22 rue Gaston Defferre – 90000 BELFORT

Prêt·e·s ? Jouez !





Consigne : Remplissez la grille de mots ci-dessous d'après les définitions indiquées. Puis reportez le mot mystère des cases en rouge dans l'emplacement dédié



- 1 – Période active du Mois sans tabac
- 2 – Un sens retrouvé lors d'une démarche d'arrêt du tabac
- 3 – Pays d'origine de la culture du tabac
- 4 – Type d'accompagnement gratuit en composant le 3989
- 5 – Appui de l'entourage
- 6 – Inhalée avec une e-cigarette
- 7 – Ensemble de mesures destinées à préserver la santé
- 8 – Fonction permettant l'absorption de l'oxygène et le rejet du dioxyde de carbone
- 9 - Manière usuelle d'agir, de se comporter
- 10 – Aide à la substitution de nicotine
- 11 – Bonnes raisons pour arrêter de fumer
- 12 – Arrêt de la consommation de tabac, dans le but de s'affranchir de la dépendance induite
- 13 – Professionnel de santé accompagnant dans l'arrêt du tabac

Le mot mystère est : _____

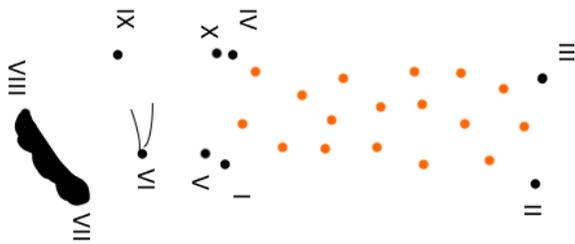
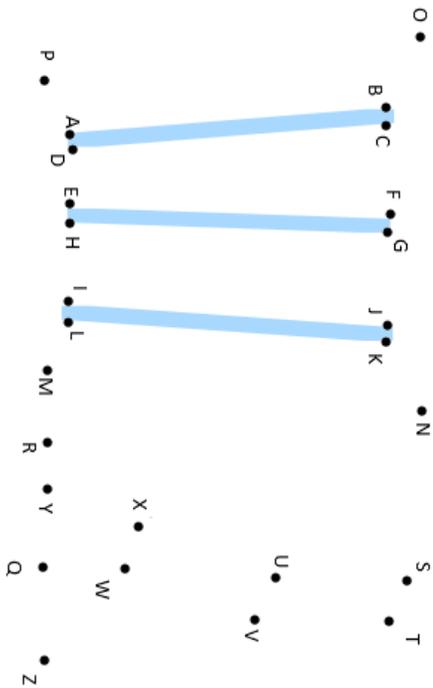




Consigne : Reliez :

- Les points de 1 à 24
- Les chiffres romains de I à X
- Les lettres de A à Z

Puis découvrez le dessin caché.





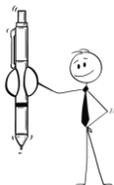
Consigne : Et si vous preniez un moment pour profiter de l'instant présent et vous relaxer ?

Pour cela, rien de tel que la réalisation d'un Mandala. Choix de l'harmonie des couleurs et poésie des formes : laissez libre court à votre créativité et esprit artistique !



Bon à savoir !

Saviez-vous que le Mandala s'apparente à une technique de relaxation en soi ? Lorsqu'on peint des Mandalas, la respiration est ralentie et les pulsations diminuent. Le simple fait de l'observer produit une certaine sensation hypnotique qui détend et calme.



4^{ème} jour

Les 7 différences



Consigne : Activez l'un de vos sens et ouvrez l'œil 👁️ Retrouvez les 7 différences entre ces 2 photos et entourez-les.





Consigne : Répondez aux questions suivantes (cochez ou complétez la bonne réponse)

Question n°1 : Fumer la chicha est moins nocif que la cigarette

- VRAI
 FAUX

Question n°2 : Qu'est-ce que le questionnaire de Fagerström ?

- Un test d'effort physique pour les fumeurs
 Un test de dépendance à la nicotine
 Un test autour des habitudes de vie en matière de consommation de tabac

Question n°3 : Combien d'arbres sont abattus chaque année pour produire des cigarettes dans le monde ?

- 6 millions
 60 millions
 600 millions



Indice : Les réponses se trouvent dans l'une de nos **fiches mémo tabac** consultables en ligne dans la rubrique « Ressources » de l'espace **Mois sans tabac** du site de Promotion Santé BFC <https://promotion-sante-bfc.org/sans-tabac/ressources>

Question n°4 : Citez 5 bénéfices à l'arrêt du tabac

- 1 -----
2 -----
3 -----
4 -----
5 -----

Question n°5 : L'activité physique et sportive diminue les risques liés au tabac

- VRAI
 FAUX





Consigne : Retrouvez les mots manquants de ce texte à trous et découvrez quelques bonnes raisons d'arrêter de fumer 😊

Arrêter de fumer présente de nombreux _____ (1) pour la santé. Dès les premières heures, le corps commence à en ressentir les effets positifs. Après seulement 20 minutes, la _____ (2) et le rythme cardiaque redeviennent normaux. En 24 heures, le taux de _____ (3) dans le sang diminue, permettant une meilleure absorption de l' _____ (4).

Après quelques semaines, la capacité _____ (5) s'améliore, facilitant la respiration et augmentant l'énergie. À long terme, arrêter de fumer réduit considérablement le risque de cancer du poumon, de maladies cardiaques et d'autres affections graves. De plus, l'arrêt du tabac améliore le _____ (6) et l'odorat, et contribue à une meilleure _____ (7) de la peau.

En arrêtant de fumer, on retrouve une meilleure forme _____ (8), une plus grande énergie et un meilleur _____ (9). Cela contribue à une vie plus saine et plus active.

Parallèlement, arrêter de fumer présente des avantages _____ (10), économiques par rapport à l'argent qui ne sera plus dépensé en cigarettes. Il pourra être utilisé pour d'autres activités ou pour améliorer la qualité de _____ (11).

Enfin, en arrêtant de fumer, on protège également ses _____ (12) des effets nocifs du tabagisme passif, réduisant ainsi leur risque de développer des problèmes de santé liés à la fumée de cigarette.





Consigne : Résolvez cette charade

Nuage ou panache, je trouble l'air

On dit que sans feu je ne suis pas

Synonyme de « disparaître » quand tout y part

Je peux remplir une pièce mais ne pèse guère

Qui suis-je ? _____





Consigne 1 : Remplacez en dessous de l'image correspondante, le nom des trois facteurs/déterminants de santé qui ont un impact sur la consommation de produits psychoactifs.

L'environnement



Image 1 -----

L'individu



Image 2 -----

Le contexte



Image 3 -----

Consigne n°2 : Donnez 3 autres exemples de facteurs /déterminants de la consommation de produits psychoactifs. Si vous êtes fumeur, n'hésitez pas à partager des exemples relatifs à vos expériences et situations de la vie quotidienne.

1.
2.
3.





Consigne : Et si vous preniez quelques instants pour développer votre connaissance de vous et des autres et renforcer vos compétences psychosociales (CPS¹) ? C'est ce que cette activité propose à travers la réalisation du questionnaire de Proust² revisité sur le thème des CPS. Répondez aux questions suivantes :

1. Une force de caractère que je me reconnais
2. Une force de caractère que les autres me reconnaissent
3. Une force de caractère que j'aimerais développer
4. Une émotion agréable que je ressens souvent
5. Une expérience positive récente
6. Une chanson qui me donne de l'énergie
7. Une de mes belles réussites
8. Une erreur qui m'a fait avancer
9. Une activité qui m'apaise ou qui me captive
10. Une activité physique que j'aime pratiquer

11. Une valeur qui me guide
12. La personne que je souhaite remercier
13. La personne que je souhaite encourager
14. Un héros qui m'inspire
15. Les mots que j'aime le plus
16. Ma citation préférée
17. Ce que j'apprécie le plus dans ma vie

Bon à savoir !

Avoir conscience de soi (traits de caractère, forces et faiblesses, qualités et défauts, compétences et limites) et des autres (sa famille, ses amis, ses collègues, les personnes que l'on côtoie dans la vie et au sein de ses différents milieux de vie...) est fondamental pour préserver sa santé globale (physique, psychique et sociale). Se considérer soi et les autres comme de véritables ressources sur lesquelles s'appuyer, y compris pour initier une démarche d'arrêt du tabac, c'est encore mieux !

¹ Pour en savoir plus sur les compétences psychosociales, consultez la synthèse l'état des connaissances scientifiques et théoriques de Santé publique France réalisée en 2021 <https://www.santepubliquefrance.fr/docs/les-competences-psycho-sociales-un-referentiel-pour-un-deploiement-aupres-des-enfants-et-des-jeunes.-synthese-de-l-etat-des-connaissances-scientif>

² Questionnaire de Proust revisité sur le thème des CPS https://scholavie.fr/outil_pedagogique/questionnaire-proust/





Consigne : Retrouvez les mots de la liste ci-dessous, dissimulés dans la grille. Ces mots peuvent être positionnés horizontalement ou verticalement. Vous pouvez entourer ou rayer les mots retrouvés.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| M | N | C | I | G | A | R | E | T | T | E | C | L | O | P | E | M | Q |
| T | C | O | M | B | U | S | T | I | O | N | F | Z | X | P | E | H | F |
| L | S | M | E | G | O | T | B | T | A | R | R | E | T | R | N | T | U |
| S | E | V | R | A | G | E | N | A | Q | J | G | T | Z | E | C | A | A |
| C | O | N | S | O | M | M | A | T | I | O | N | S | K | V | O | Z | S |
| S | K | T | A | B | A | G | I | S | M | E | D | G | O | E | U | B | O |
| N | I | C | O | T | I | N | E | E | G | O | U | T | J | N | R | S | U |
| A | C | O | N | S | U | L | T | A | T | I | O | N | G | T | A | A | T |
| X | F | D | E | P | E | N | D | A | N | C | E | V | L | I | G | N | I |
| Y | F | F | U | M | E | U | R | R | P | W | Z | R | M | O | E | T | E |
| E | K | H | W | E | N | T | O | U | R | A | G | E | A | N | R | E | N |
| F | T | A | B | A | C | O | D | E | U | R | G | O | C | D | X | U | U |

- | | |
|--------------|-----------|
| Consultation | Fumeur |
| Consommation | Arrêt |
| Dépendance | Soutien |
| Encourager | Odeur |
| Combustion | Goût |
| Prévention | Santé |
| Clope | Mégot |
| Tabagisme | Entourage |
| Nicotine | Cigarette |





Consigne : Répondez aux questions suivantes
(Cochez la bonne réponse)

Question n°1 : À partir de quelle date la publicité pour le tabac dans les lieux publics est-elle interdite en France ?

- 1965
- 1976
- 1991

Question n°2 : Pour un fumeur, être en situation de précarité constitue un frein à l'arrêt du tabac

- Vrai
- Faux

Question n°3 : Quel pays a décidé d'interdire de façon définitive la vente de cigarettes pour toute personne née après 2008 ?

- Nouvelle Zélande
- Brésil
- Italie





Consigne : Observez attentivement la suite de nombres ci-dessous et complétez la 7^e ligne

1

1 1

2 1

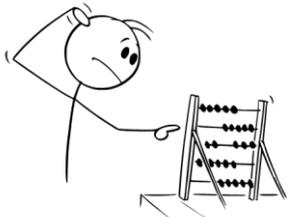
1 2 1 1

1 1 1 2 2 1

3 1 2 2 1 1

1 3 ? ? ? ? 2 1

1 3 _ _ _ _ 2 1





Consigne n°1 : Préparez-vous à œuvrer en cuisine ! Demandez à 5 personnes différentes (ne devant pas se concerter entre elles) de vous donner un exemple d'aliment (ceux inscrits en gras) produit localement sur son territoire.

Précision : Chaque personne consultée a le droit de connaître la proposition de la personne précédente. Par exemple la 4^e personne devant choisir un produit laitier a le droit de connaître le légume choisi par la 3^e personne.

1^{ère} personne - 1^{er} ingrédient : Un **féculent** produit localement sur son territoire _____

2^e personne - 2^e ingrédient : Une **source de protéines (animale ou végétale)** produite localement sur son territoire _____

3^e personne – 3^e ingrédient : Un **légume** de saison produit localement _____

4^e personne – 4^e ingrédient : Un **produit laitier** non-industriel produit localement _____

5^e personne. – 5^e ingrédient : Un **fruit** de saison produit localement _____



Consigne n°2 :
À vous de préparer un repas (plat +/- dessert) avec ces 5 ingrédients associés

☺ Reporter votre suggestion du chef dans la carte du menu ci-contre. Quel plaisir de (re)découvrir les saveurs et associations d'ingrédients ☺



Bravo ! Après dégustation, vous pouvez vous attribuer des étoiles de 1 « On vous proposera mieux la prochaine fois » à 5 « Extraordinaire ! »

On fera mieux la prochaine fois ☆☆☆☆☆ *Extraordinaire !*

Bon à savoir !

- ☛ Découvrez le portail des produits locaux en région « J'veux du local. Ma région a du goût » <https://www.jveuxdulocalbfc.fr/>
- ☛ Découvrez l'appli « FRIGO MAGIC » qui propose des recettes « vide-frigo » et transforme votre frigo en mine d'or ! <https://www.frigomagic.com/fr/>





Consigne : Pour vous accompagner dans votre démarche d'arrêt du tabac, plusieurs structures et dispositifs sont à votre disposition. Tab'agir, Association Addictions France et les Consultations Jeunes Consommateurs (CJC) figurent parmi les principaux dispositifs existants en région.

Saurez-vous retrouver la description de chacun d'entre eux ? Reliez la structure à la bonne définition



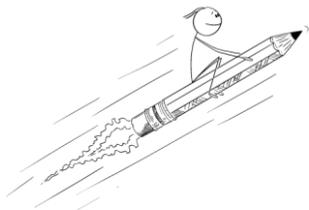
Accueil gratuit et confidentiel pour les **jeunes consommateurs (12-25 ans)** en questionnaire sur leur consommation, et pour leur entourage



Des **experts en tabacologie** qui accompagnent et soutiennent les patients dans leur démarche d'arrêt du tabac par un suivi à la fois **médical, diététique et thérapeutique**



Structures qui accueillent toute personne souffrant d'addiction de tous types et proposent une prise en charge globale : **médicale, psychologique, sociale, éducative**





Où vous trouvez-vous ?

Entendez par-là, où vous trouvez-vous vraiment ? Physiquement, mentalement, avec vous-même et avec autrui ? Qu'y a-t-il dans votre environnement ?

Cette activité vous propose, en 5 minutes, d'observer particulièrement ce qui vous entoure.

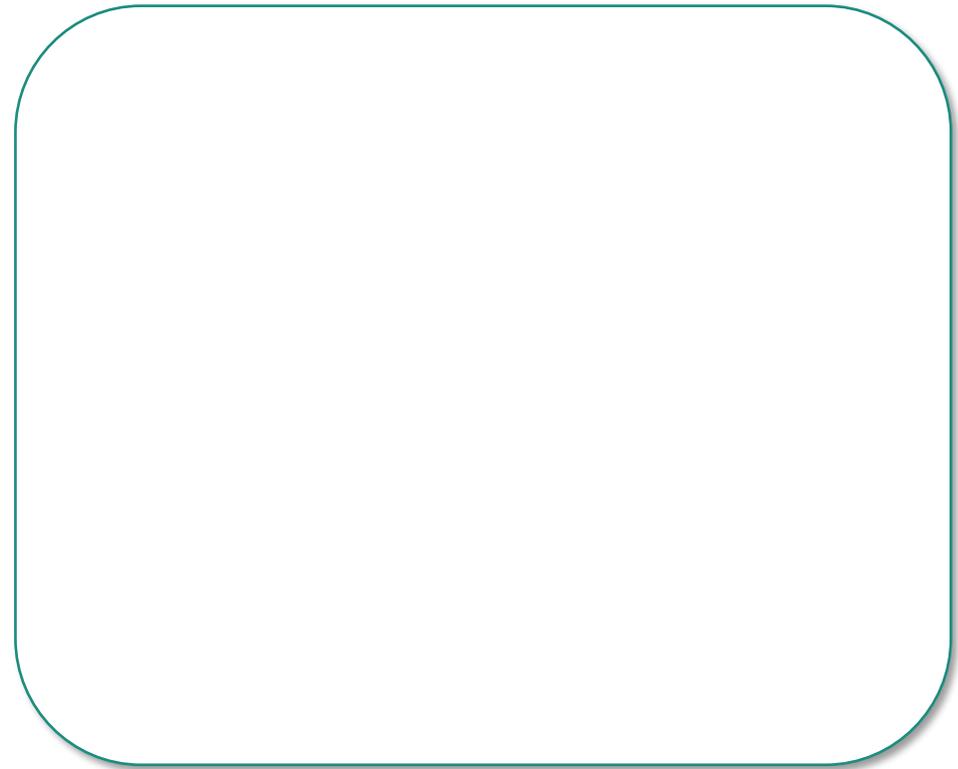
Consigne : Trouvez à proximité immédiate un point d'observation vous permettant de porter le regard le plus lointain possible à l'extérieur. N'importe quel point de vue de votre choix (une fenêtre, un balcon, une terrasse...)

Vous y êtes ?

1) Observez attentivement le paysage que vous voyez pendant au moins 1 minute.

2) Puis, dans le rectangle ci-contre :

- Dessinez les grandes lignes du paysage que vous venez d'observer (maximum 10 traits)
- Coloriez sur ce paysage dessiné, tous les endroits où vous observez des végétaux (arbres, fleurs, pelouses, ...).



Bon à savoir !

Observer dans son environnement des éléments de Nature (dont des végétaux, la couleur verte) est associé à un renforcement significatif des émotions positives et une diminution des émotions négatives. C'est également bon pour la productivité.

Voyez-vous assez de Nature dans votre journée ? Si ça n'est pas le cas, vous savez sans doute où en trouver (jardins, forêts, parcs...). Si vous le souhaitez, vous pouvez faire le même exercice avec la couleur bleue... Ça marche aussi 😊



Consigne n°1 : Reportez dans le tableau ci-dessous, 12 suggestions de défis à réaliser dans le cadre d'une pause active et pour pallier l'envie de fumer

| | |
|----|-----|
| 1) | 7) |
| 2) | 8) |
| 3) | 9) |
| 4) | 10) |
| 5) | 11) |
| 6) | 12) |

Consigne n°2 :

Découpez le patron du dodécaèdre de la page suivante

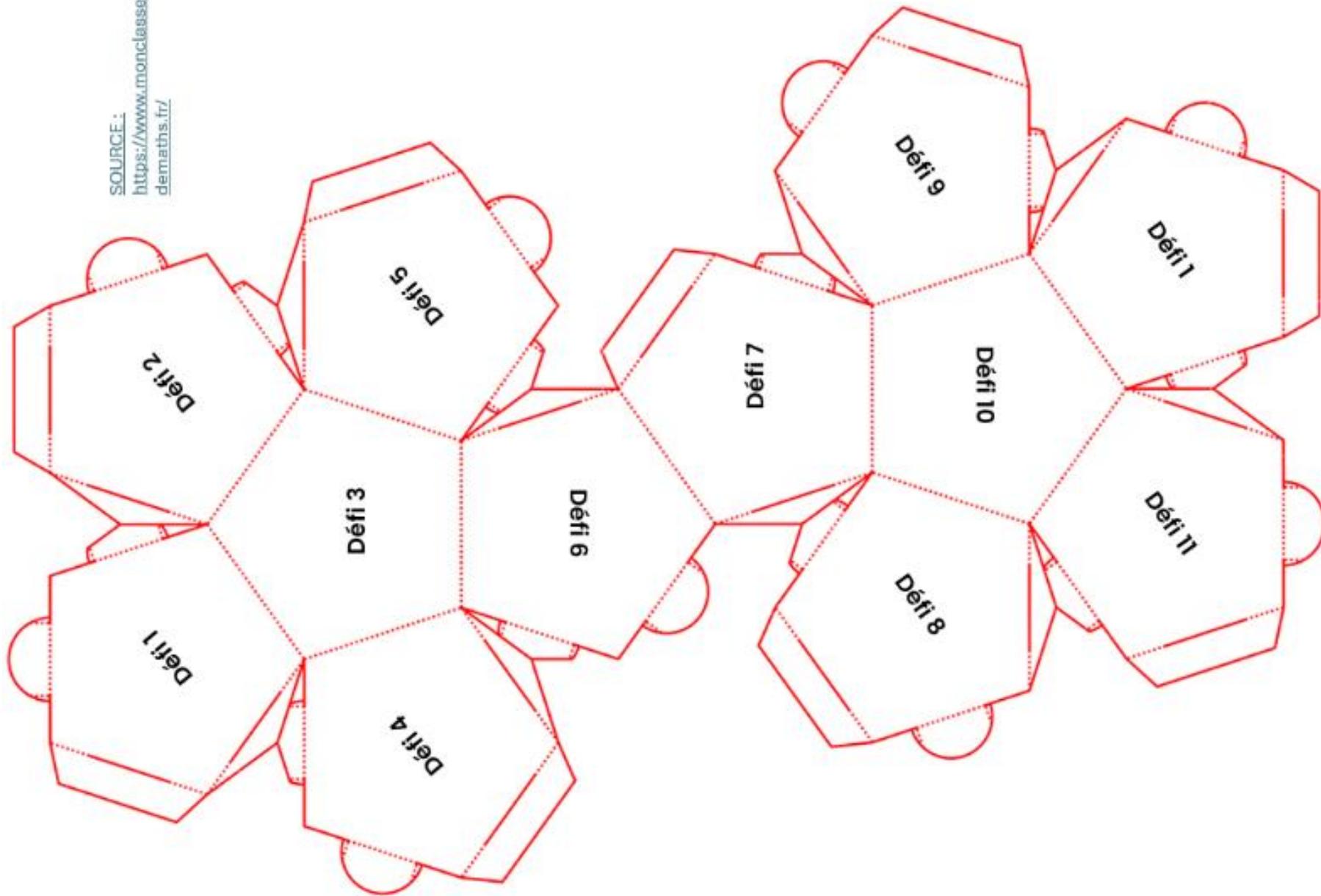
Sur chacune des faces, **reporter vos 12 défis** « Pause active »

Une fois cette opération réalisée, il ne vous reste plus qu'à vous amuser en réalisant vos 12 défis ! Seul c'est bien, en groupe c'est plus fun 😊





SOURCE :
<https://www.monclasseur-demaths.fr/>





Consigne :

1. Rendez-vous dans la **rubrique « Ressources » de l'espace Mois sans tabac** du site de Promotion Santé BFC <https://promotion-sante-bfc.org/sans-tabac/ressources>
2. Prenez connaissance des thèmes des fiches mémo tabac
3. Proposez une ou plusieurs suggestions de nouveaux sujets à traiter et indiquez-les dans l'encadré ci-dessous

Précisions : Votre proposition sera peut-être récompensée et valorisée en faisant l'objet d'une des prochaines fiches mémos tabac qui seront réalisées !





Consigne n°1 : Trouvez le mot caché, en ne conservant que les lettres qui n'apparaissent qu'une seule fois :

V X L C A B P G F W G J M K U Y G F U L J Q N O X D A K N Q D Z B T X J U W C U K A Y L G V W B Z Y J X U F Z E L K Q R Y U C Z X L N B F Z L X B A
I Q W Y G S J L Z F G C J L V D K H U S N

Le mot caché est : _____

Consigne n°2 : En lien avec le mot caché et le tabac, à quoi pensez-vous ?

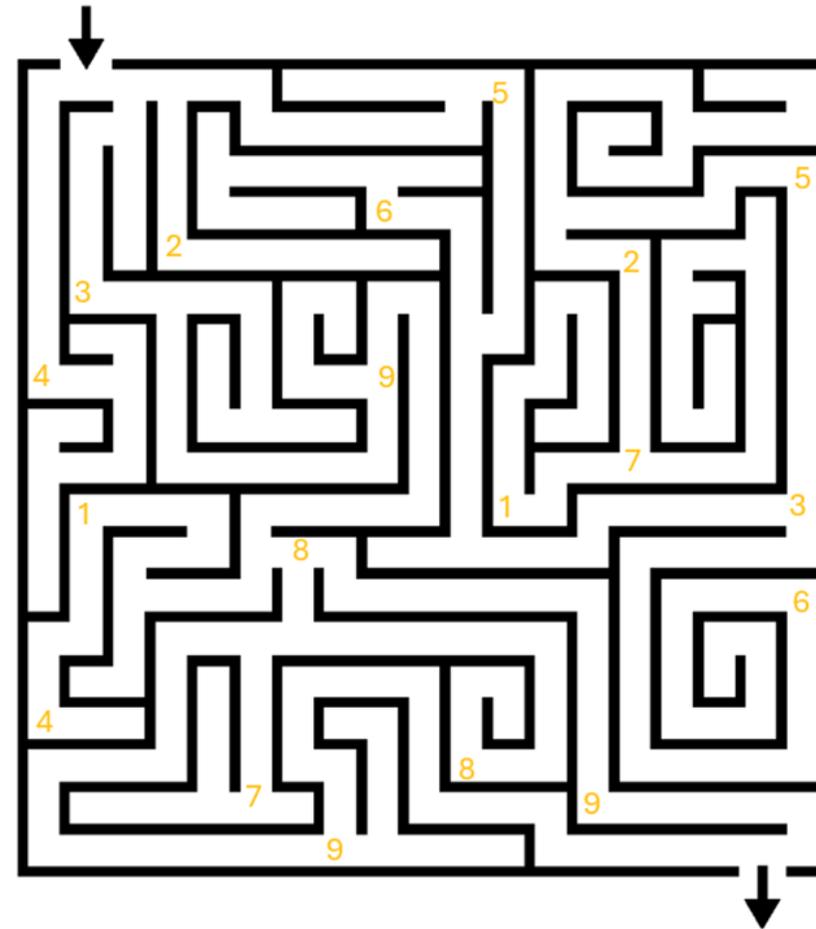
-
-
-



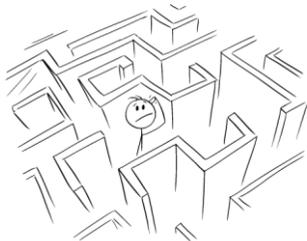


Consigne

Retrouvez le chemin qui vous mènera vers la sortie du labyrinthe. Votre parcours sera semé de numéros qu'il vous faudra noter. Vous y découvrirez une ressource à laquelle tout fumeur peut recourir pour être accompagné dans sa démarche d'arrêt du tabac et maintenir le cap !



La ressource est : _____





Consigne : Répondez aux questions suivantes
(Cochez la bonne réponse).

Indice : Toutes les réponses se trouvent dans l'une des rubriques de l'espace Mois sans tabac du site de Promotion Santé BFC
<https://promotion-sante-bfc.org/sans-tabac>

Question n°1 : En quelle année, le nombre de participants à l'opération en région a dépassé les 50 000 inscriptions ?

- 2021
- 2022
- 2023

Question n°2 : Depuis quelle année, Promotion Santé BFC est-elle désignée structure Ambassadrice du déploiement de l'opération en région ?

- 2016
- 2017
- 2018



Question n°3 : Citer une structure régionale référente experte en tabacologie. Préciser la rubrique de l'espace Mois sans tabac dans laquelle vous avez trouvé la réponse.

Nom de la structure référente : -----

Rubrique : -----

Question n°4 : Citer une ressource de Promotion Santé BFC sur laquelle vous appuyer pour la mise en œuvre de votre action. Préciser la rubrique dans laquelle vous avez trouvé la réponse.

Ressource : -----

Rubrique : -----

Question n°5 : Un arrêt du tabac pendant 30 jours multiplie par 10 les chances de rester non-fumeur

- VRAI
- FAUX

Rubrique : -----





Consigne : En vous appuyant sur la grille d'alphabet ci-dessous, décrypter le message codé.

Pour le découvrir, il vous faut remplacer chaque symbole par la lettre correspondante.

↵ ↶ ↷ ↸ ↹ ↺ ↻ ↼ ↽ ↾ ↿
 ↺ ↻ ↼ ↽ ↾ ↿ ↵ ↶ ↷ ↸ ↹ ↺
 ↻ ↼ ↽ ↾ ↿ ↵ ↶ ↷ ↸ ↹ ↺ ↻
 ↻ ↼ ↽ ↾ ↿ ↵ ↶ ↷ ↸ ↹ ↺ ↻ ↼
 ↻ ↼ ↽ ↾ ↿ ↵ ↶ ↷ ↸ ↹ ↺ ↻ ↼ ↽
 ↻ ↼ ↽ ↾ ↿ ↵ ↶ ↷ ↸ ↹ ↺ ↻ ↼ ↽ ↾

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E | F | G | H | I | J |
| ↵ | ↶ | ↷ | ↸ | ↹ | ↺ | ↻ | ↼ | ↽ | ↾ |
| K | L | M | N | O | P | Q | R | S | T |
| ↺ | ↻ | ↼ | ↽ | ↾ | ↿ | ↵ | ↶ | ↷ | ↸ |
| U | V | W | X | Y | Z | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ↻ | ↼ | ↽ | ↾ | ↿ | ↵ | ↶ | ↷ | ↸ | ↹ |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 0 | É | È | À | Î |
| ↺ | ↻ | ↼ | ↽ | ↾ | ↿ | ↵ | ↶ | ↷ | ↸ |

Le message du cryptogramme est : _____





Consigne n°1 : Réalisez un jeu de l'oie autour d'une démarche d'arrêt du tabac initiée par un fumeur durant l'opération

Précision : Votre plateau de jeu doit bien entendu avoir un départ et une arrivée

40 cases :

- 10 cases correspondant aux jours de préparation
- 30 cases correspondant au programme de l'opération

Contenu des cases :

- Des défis
- Des questions/réponses autour du tabac
- Des anecdotes/victoires à partager
- Des énigmes/rébus/activités à réaliser
- Des mots d'encouragement
-

Laissez libre cours à votre imagination !

Consigne n°2 : Reportez vos idées pour les 40 cases à créer sur la page suivante, afin que nous puissions en prendre connaissance





| | | | | | |
|-----------------------------|--|--|--|--|--|
| JOURS DE PRÉPARATION | | | | | |
| | | | | | |
| PROGRAMME DE L'OPÉRATION | | | | | |
| | | | | | |





| | | | | | |
|-----------------------------|--|--|--|--|--|
| PROGRAMME DE L'OPÉRATION | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |





Consigne : Connaissez-vous les impacts du tabac sur l'environnement ? Replacez les étiquettes au bon endroit.

Indice : Les réponses se trouvent peut-être dans l'une de nos fiches mémo tabac consultables en ligne dans la rubrique « Ressources » de l'espace Mois sans tabac du site de Promotion Santé BFC <https://promotion-sante-bfc.org/sans-tabac/ressources>

22 MILLIARDS

84 MILLIONS

33 MILLIONS

600 MILLIONS

EAU

= **Litres d'eau** utilisés chaque année pour produire une tonne de tabac.

TERRE

= **Arbres abattus** chaque année pour produire des cigarettes dans le monde.



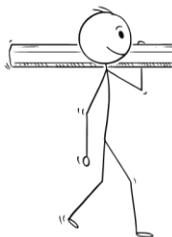
Tabagis

HOMME

= Cultivateurs de tabac dans le monde atteints de la maladie du tabac vert, par absorption transdermique de la nicotine.

AIR

= **Tonnes de CO2 libérées** chaque année dans l'atmosphère pour la production totale de tabac. Contribuant à la hausse du réchauffement climatique.





Consigne : Trouvez les bonnes réponses aux devinettes et découvrez les facteurs de risque et facteurs protecteurs du tabagisme.

A -

Je repose sur la consommation répétée d'un produit ou la pratique anormalement excessive d'une activité ou d'un comportement.

Je peux conduire à une perte de contrôle du niveau de consommation ou de pratique, une modification de l'équilibre émotionnel, ou encore des perturbations de la vie personnelle, professionnelle et sociale.

C -

Il est caractérisé par le fait d'inhaler, de façon involontaire, la fumée dégagée par un ou plusieurs fumeurs.

Il peut concerner l'entourage du fumeur, les personnes qu'il croise dans son quotidien, mais également le fœtus dans le ventre de sa mère. Il peut entraîner une gêne et avoir des conséquences sur la santé, notamment au niveau respiratoire

E -

« Peur, joie, surprise, colère, dégoût, tristesse : savoir nous comprendre et nous gérer représente une protection face aux addictions. »

B -

Je suis responsable du sentiment de bien-être procuré chez une personne qui fume. Je suis absorbé dans les poumons, circule dans le sang et arrive au cerveau en moins de 10 secondes. Je suis éliminée très rapidement dans le sang, entraînant une sensation de manque chez le fumeur

D -

« Je suis le rythme auquel un fumeur va consommer du tabac. Plus je suis régulier, plus le fumeur va s'habituer au produit/au comportement et à ses effets, et plus le produit/le comportement aura un impact sur sa santé. »

F -

« Nous faisons partie de ton entourage proche. Nous pouvons être un réseau de soutien et d'accompagnement dans ta démarche d'arrêt du tabac.

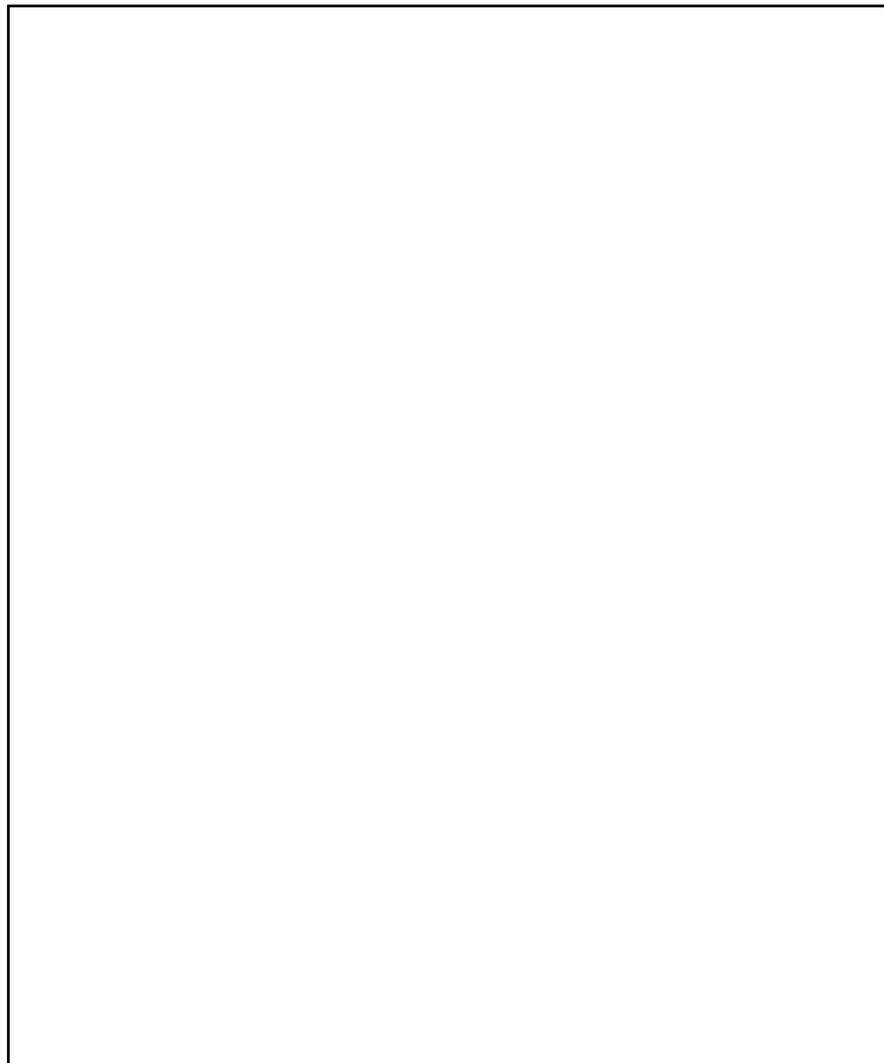
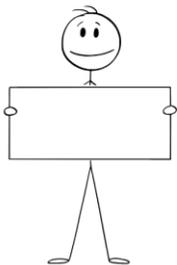
C'est aussi parfois avec nous que tu as consommé ta 1^{ère} cigarette. »





Consigne : Vous avez été sélectionné(e) par le cabinet du Ministre de la Santé pour réactualiser le pictogramme espace non-fumeur (voir ci-dessous). Il vous donne comme consigne de le rendre plus attractif et tourné vers une approche positive en santé. À vous de le personnaliser, de le faire évoluer tant en matière de visuel que de texte/slogan à indiquer.

Précaution : Le visuel et le texte ne devront pas être stigmatisants pour les fumeurs.



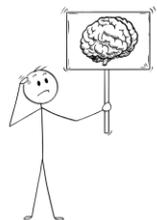


Consigne : Décrypter le message codé. Pour le découvrir, il vous faut remplacer chaque symbole géométrique par la lettre correspondante en vous appuyant sur l'alphabet dans l'encadré ci-contre.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| a | b | c | d | e | f | g | h | i | j |
| └ | ┐ | ┌ | ┘ | □ | ▤ | └ | ┐ | ┌ | ┘ |
| k | l | m | n | o | p | q | r | s | t |
| ┘ | ┐ | ┘ | ▤ | ▤ | └ | ┐ | ┐ | ∨ | > |
| u | v | w | x | y | z | | | | |
| < | ^ | ∨ | > | < | ^ | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | | | | | | | |
| □ | ▤ | ▤ | ▤ | ^ | □ | ▤ | ┐ | ▤ | □ |
| | | | | | | | | | |
| ▤ | ▤ | └ | ┐ | ┐ | □ | > | > | □ | |
| | | | | | | | | | |
| □ | ▤ | ∨ | □ | ▤ | ┐ | ▤ | □ | | |

Le message codé est _____





*Vers les monts amoureux de beaux vers d'autrefois.
Émergeant d'outre-plume, surprenants de lyrisme,
Plus légers que la brume, surtout sans pessimisme.
À vous donc de jouer à l'artiste un peu fou,
L'erreur est admise, elle est même recherchée
Rimes, prose, rap, sérénade, haïku...
L'important est de vous amuser !*

Consigne : Écrivez un poème dans l'encadré ci-dessous, de la forme que vous souhaitez mais en y plaçant les 3 mots suivants :

- **Tabac**
- **Novembre**
- **Ensemble**





Consigne : Les Traitements Nicotiniques de Substitution (TNS) sont des médicaments à base de nicotine et un moyen efficace pour soulager les symptômes du sevrage. Il en existe plusieurs types. Saurez-vous les reconnaître ? Attribuez à chaque photo le nom de TNS correspondant



1 -----



2 -----



3 -----



4 -----



30^{ème}
jour

Lâchez-vous !



Consigne : Faites ce que vous voulez sur cette page blanche !





JOUR 1 : Le mot mystère est : Mois sans tabac

| | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | N | O | V | E | M | B | R | E | | | | | |
| 2 | | | O | D | O | R | A | T | | | | | |
| 3 | A | M | E | R | I | Q | U | E | | | | | |
| 4 | | C | O | N | S | U | L | T | A | T | I | O | N |
| 5 | | | | S | O | U | T | I | E | N | | | |
| 6 | | | V | A | P | E | U | R | | | | | |
| 7 | P | R | E | V | E | N | T | I | O | N | | | |
| 8 | | | R | E | S | P | I | R | A | T | I | O | N |
| 9 | H | A | B | I | T | U | D | E | | | | | |
| 10 | | | P | A | T | C | H | | | | | | |
| 11 | | | | B | E | N | E | F | I | C | E | S | |
| 12 | S | E | V | R | A | G | E | | | | | | |
| 13 | T | A | B | A | C | O | L | O | G | U | E | | |

JOUR 2



JOUR 4





JOUR 5

Question n°1 : Fumer la chicha est moins nocif que la cigarette

- VRAI FAUX

Certes le tabamel est constitué d'environ un quart de tabac pour trois quarts de mélasse, et l'eau filtre une partie de la nicotine, mais le charbon à allumage rapide généralement utilisé est très toxique.

Comme la fumée est moins âcre, parfumée, moins chaude, l'utilisateur peut "tirer" de longues et profondes bouffées. Finalement, une session de chicha égale environ deux paquets de cigarettes

→ Pour en savoir plus, consultez la **fiche mémo tabac n°11 : Nouveaux produits et modes de consommation** https://promotion-sante-bfc.org/sites/ireps-bfc.org/files/fiche_memo_tabac_ndeg11_-_nouveaux_produits_et_modes_de_consommations.pdf

Question n°2 : Qu'est-ce que le questionnaire de Fagerström ?

- Un test d'effort physique pour les fumeurs
 Un test de dépendance à la nicotine
 Un test autour des habitudes de vie en matière de consommation de tabac

Il s'agit d'un test de dépendance à la nicotine et d'aide à la prise en charge thérapeutique pour l'accompagnement à l'arrêt (pour les traitements de substituts nicotiniques)

→ Pour en savoir plus, consultez la **fiche mémo tabac n°2 : Les outils en tabacologie** https://promotion-sante-bfc.org/sites/ireps-bfc.org/files/fiche_memo_tabac_2-les_outils_en_tabacologie-ireps_bfc.pdf

Question n°3 : Combien d'arbres sont abattus chaque année pour produire des cigarettes dans le monde ?

- 6 millions 60 millions 600 millions

→ Pour en savoir plus, consultez la **fiche mémo tabac n°8 : Tabac et environnement** https://promotion-sante-bfc.org/sites/fiche_memo_tabac_environnement.pdf

Question n°4 : Citez 5 bénéfices à l'arrêt du tabac

- 1- Amélioration du goût et de l'odorat
- 2- Diminution de la toux et de la fatigue
- 3- Diminution des troubles anxieux et dépressifs
- 4- Diminution du risque d'infarctus du myocarde
- 5- L'espérance de vie se normalise d'autant plus que l'arrêt aura été précoce.

→ Pour en savoir plus, consultez la **fiche mémo tabac n°1 : Les bénéfices à l'arrêt** https://promotion-sante-bfc.org/sites/ireps-bfc.org/files/fiche_memo_tabac_ndeg1-ireps_tabagir_bfc.pdf

Question n°5 : L'activité physique et sportive diminue les risques liés au tabac

- VRAI FAUX

Même si pratiquer une activité sportive régulière est un excellent moyen de lutter contre les addictions, pratiquer une activité physique quand on fume n'annule pas les effets nocifs de la cigarette. Dans le meilleur des cas, ça ne retardera qu'un peu l'apparition de certaines complications.

→ Pour en savoir plus, consultez la **fiche mémo tabac n°10 : Tabac et sport** https://promotion-sante-bfc.org/sites/fiche_memo_tabac_tabac_et_sport.pdf



JOUR 6

1 – Bienfaits

5 – Pulmonaire

9 – Sommeil

2 – Tension artérielle

6 – Goût

10 – Financiers

3 – Monoxyde de carbone

7 – Élasticité

11 – Vie

4 – Oxygène

8 – Physique

12 – Proches

JOUR 7

SOLUTION : la fumée

JOUR 8

Image 1 : Contexte

Image 2 : Individu

Image 3 : Environnement

JOUR 10

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | C | I | G | A | R | E | T | T | E | C | L | O | P | E | | |
| | C | O | M | B | U | S | T | I | O | N | | | | P | E | | |
| | | M | E | G | O | T | | | A | R | R | E | T | R | N | | |
| S | E | V | R | A | G | E | | | | | | | | E | C | | |
| C | O | N | S | O | M | M | A | T | I | O | N | | | V | O | | S |
| | | T | A | B | A | G | I | S | M | E | | | | E | U | | O |
| N | I | C | O | T | I | N | E | | G | O | U | T | | N | R | S | U |
| | C | O | N | S | U | L | T | A | T | I | O | N | | T | A | A | T |
| | | D | E | P | E | N | D | A | N | C | E | | | I | G | N | I |
| | | F | U | M | E | U | R | | | | | | | O | E | T | E |
| | | | | E | N | T | O | U | R | A | G | E | | N | R | E | N |
| | T | A | B | A | C | O | D | E | U | R | | | | | | | |



JOUR 11

Réponse n°1 : 1991

Le 10 janvier 1991, la « loi Évin » entre en vigueur afin de proscrire toute forme de publicité pour le tabac dans les lieux publics. Rédigée par l'ancien ministre des Affaires Sociales et de la Solidarité, Claude Évin, elle stipule que « toute propagande ou publicité, directe ou indirecte, en faveur du tabac ou des produits dérivés est interdite y compris durant les événements sportifs en France ». La loi Évin s'applique aux retransmissions télévisées d'événements à l'étranger et oblige par conséquent les chaînes à prendre toutes les mesures afin de cacher ces publicités <https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/>

Réponse 2 : Vrai

Les personnes en situation de précarité ont autant envie d'arrêter que les autres. Cependant, de récentes enquêtes qualitatives¹² menées auprès de personnes concernées par le tabac et la précarité mettent en avant des problématiques qui, si elles ne leur sont pas spécifiques, semblent agir particulièrement chez elles comme des freins à l'arrêt.

→ Pour en savoir plus, consultez la **fiche mémo tabac n°12 : Tabagisme chez les personnes en situation de précarité : des pistes vers la sortie** [https://promotion-sante-bfc.org/sites/ireps-bfc.org/files/fiche_ndeg12 - tabagisme chez les personnes en situation de precarite.pdf](https://promotion-sante-bfc.org/sites/ireps-bfc.org/files/fiche_ndeg12_-_tabagisme_chez_les_personnes_en_situation_de_precaire.pdf)

Réponse 3 : Nouvelle Zélande

Depuis le 1^{er} janvier 2023, la Nouvelle-Zélande interdit la vente de cigarettes à toute personne née après 2008 et ce de manière définitive. Cela aura pour effet progressivement de relever l'âge de l'interdiction chaque année.

JOUR 12

SOLUTION : 1 3 1 1 2 2 2 1

Explication : Cette énigme est avant tout visuelle. Nul besoin de calcul pour la résoudre, il suffit de lire les chiffres et groupes de chiffres tels qu'ils apparaissent sur la ligne précédente : la 2nde ligne décrit la première : « je vois « un un » (1 1), la 3^e décrit la 2^e : je vois « deux un » (2 1), la 4^e décrit le 3^e : je vois « un deux et un un » (1 2 1 1) et ainsi de suite

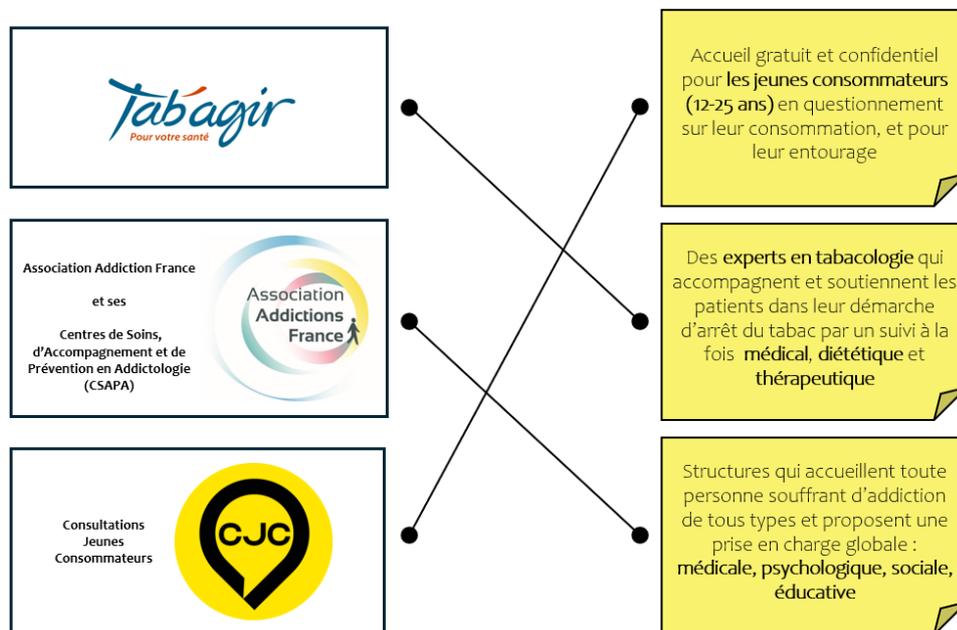
CQFD ☺

¹ Tabac et précarité : intervenir dans les centres d'hébergement. Paris : Fédération addiction ; Fédération des acteurs de la solidarité, 2021, 110 p. En ligne : <https://urlr.me/qMh5K>

² Peretti-Watel Patrick. La cigarette du pauvre : enquête auprès des fumeurs en situation précaire. Rennes : Presses de l'EHESP, 2012, 138 p. (Recherche santé social)



JOUR 14



JOUR 15





JOUR 19

SOLUTION : TRIOMPHE 🏆

C'est ce que vous pourrez bientôt célébrer face à la réussite de votre démarche d'arrêt 🎉

JOUR 20

SOLUTION : Le numéro est : 39 89

Bon à savoir !

Le 39 89 est un numéro téléphonique d'aide à distance. Il s'agit d'une service gratuit proposé par Tabac info service, qui met en relation les fumeurs avec des professionnels de l'arrêt du tabac, les tabacologues, afin de bénéficier de conseils et d'un suivi personnalisé.

Pour en savoir plus, consultez le site de tabac info service

<https://www.tabac-info-service.fr/je-me-fais-accompagner/le-39-89>



JOUR 21

Question n°1 : En quelle année, le nombre de participants à l'opération en région a dépassé les 50 000 inscriptions ?

- 2021 2022 2023

Question n°2 : Depuis quelle année, Promotion Santé BFC (ex-Ireps BFC) est-elle désignée structure Ambassadrice du déploiement de l'opération en région ?

- 2016 2017 2018

Question n°3 : Citer une structure régionale référente experte en tabacologie. Préciser la rubrique de l'espace Mois sans tabac dans laquelle vous avez trouvé la réponse.

Nom de la structure référente : **Tab'agir / AAF / CJC** Rubrique : **Mois sans tabac en région**

Question n°4 : Citer une ressource de Promotion Santé BFC sur laquelle vous appuyer pour la mise en œuvre de votre action

Ressource : **Pass santé Pro, PSJ, Pédagothèque de Promotion Santé...**

Rubrique : **Ressources – Les ressources de Promotion Santé BFC**

Question n°5 : Un arrêt du tabac pendant 30 jours multiplie par 10 les chances de rester non-fumeur

- VRAI FAUX

→ Un arrêt du tabac pendant 30 jours multiplie par 5 les chances de rester non-fumeur

Préciser la rubrique dans laquelle vous avez trouvé la réponse : Mois sans tabac en région

JOUR 22

Le message du cryptogramme est : LA FUMÉE DE CIGARETTE CONTIENT PLUS DE 4000 SUBSTANCES IDENTIFIÉES

De quoi faire tourner la tête 🤔 😊



JOUR 24

Impacts du tabac en quelques chiffres



EAU

22 MILLIARDS

= Litres d'eau utilisés chaque année pour produire une tonne de tabac.

TERRE

600 MILLIONS

= Arbres abattus chaque année pour produire des cigarettes dans le monde.



Tabagisr

HOMME

33 MILLIONS

= Cultivateurs de tabac dans le monde atteints de la maladie du tabac vert, par absorption transdermique de la nicotine.

AIR

84 MILLIONS

= Tonnes de CO2 libérées chaque année dans l'atmosphère pour la production totale de tabac. Contribuant à la hausse du réchauffement climatique.

Source : Tobacco : poisoning our planet. Genève : Organisation mondiale de la santé (OMS), 2022, 16 p. En ligne : <https://www.who.int/publications/i/item/9789240051287>

JOUR 25

| | |
|-------------------------|----------------------------------|
| A – L'addiction | D – La fréquence de consommation |
| B – La nicotine | E – Émotions |
| C – Le tabagisme passif | F – Amis |

JOUR 27

Le mot codé est : En novembre, on arrête ensemble

JOUR 29

- 1- Patch
- 2- Pastilles à sucer
- 3- Inhalateur
- 4- Gommages à mâcher



Retrouvez ce cahier dans l'espace Mois sans tabac du site de Promotion Santé BFC :
<https://promotion-sante-bfc.org/sans-tabac/ressources>

Ce cahier a été réalisé avec le soutien financier de l'Agence Régionale de Santé de Bourgogne-Franche-Comté

