

## **DEFI 1**

Dessin de Ragnar no Clope  
il a dit STOP !

**#ChallengeMoisSansTabacIrepsBFC**



RAGNAR

NOZ  
CLOPE

Il a osé dire STOP!!



02/19 2023

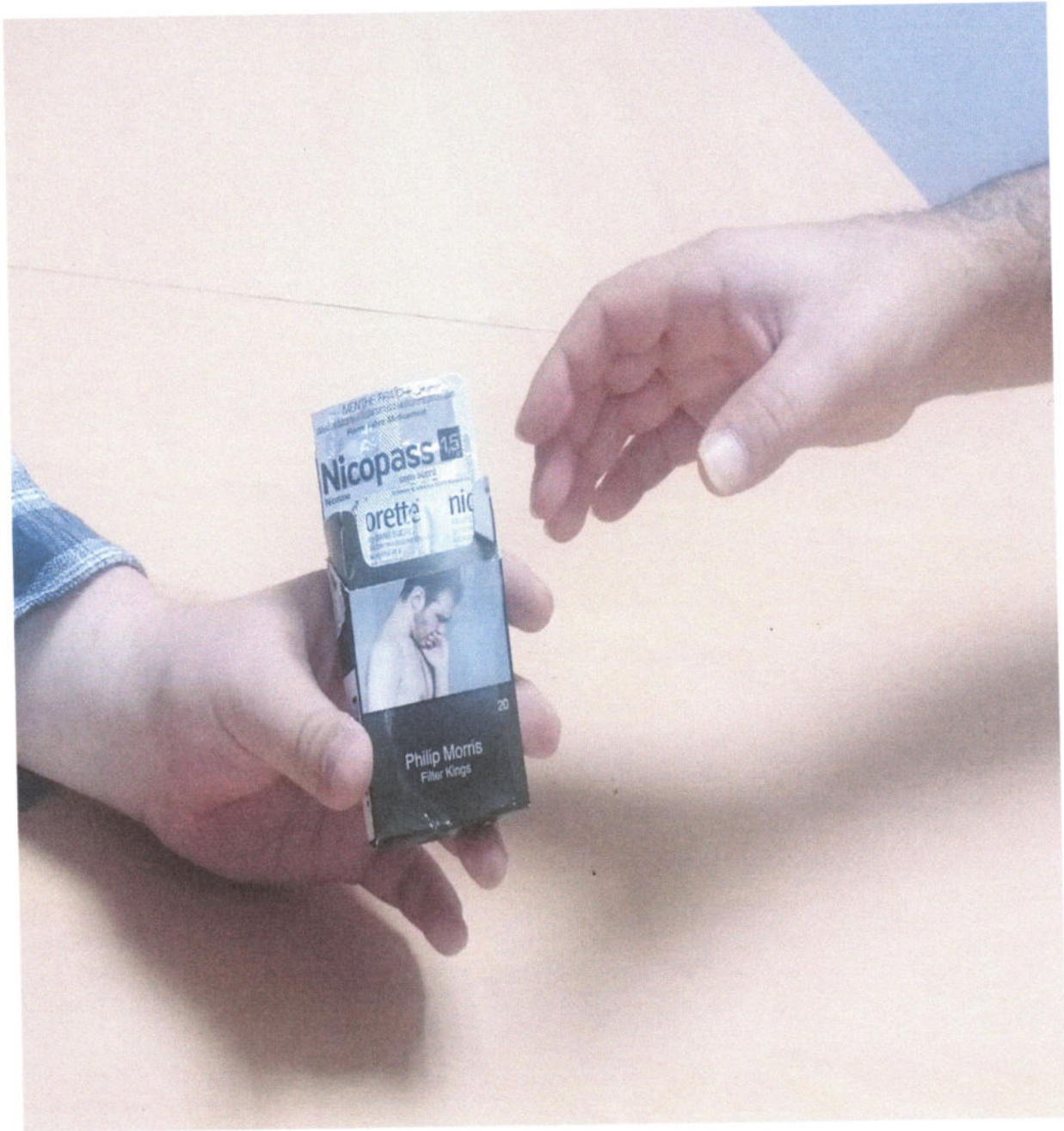
## DEFI 2



#ChallengeMoisSansTabacIrepsBFC



### DEFI 3



*Tiens, cadeau !*

#ChallengeMoisSansTabacIrepsBFC



DEFI 4

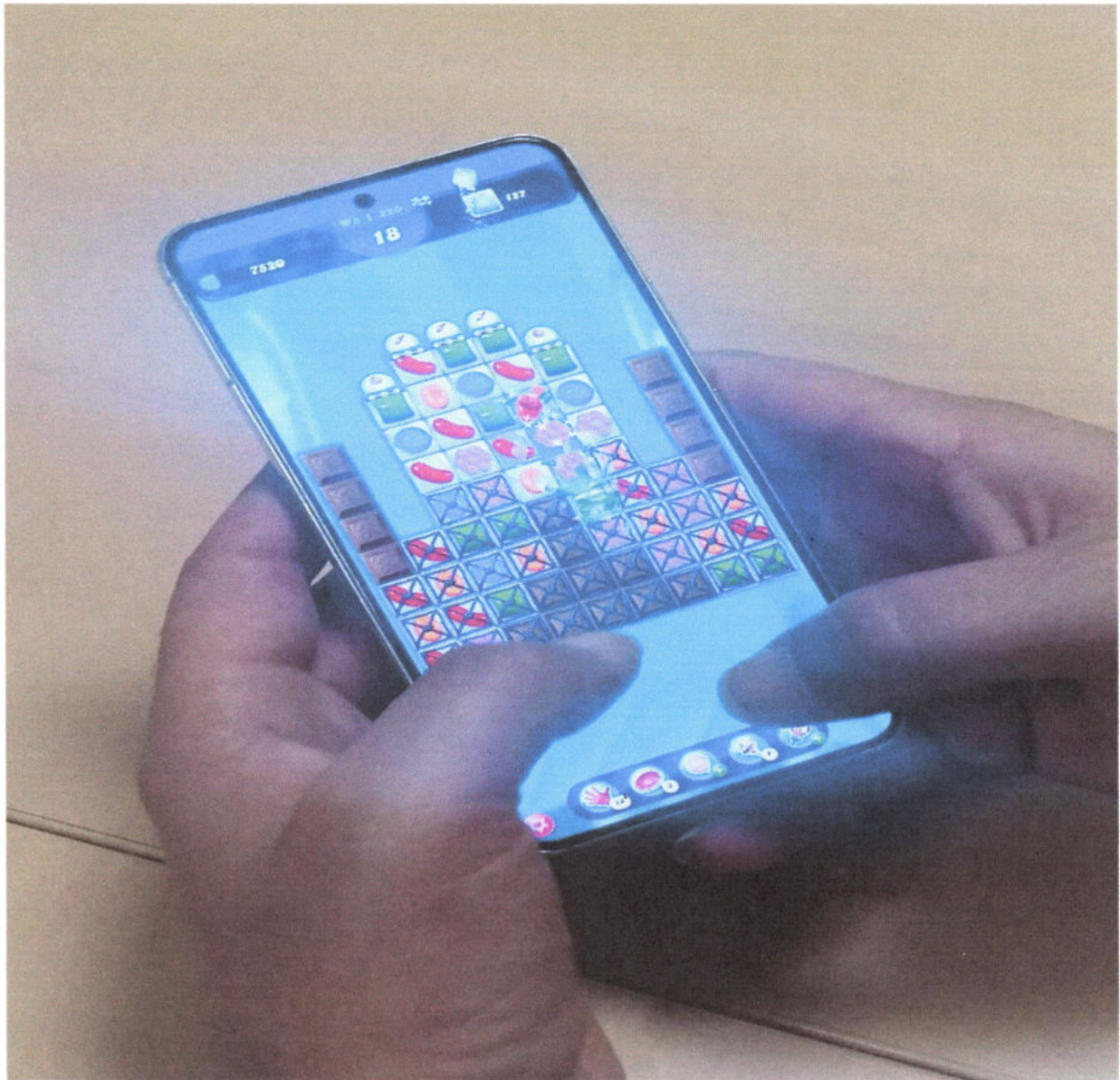


Avant...Et Maintenant !!!!

#ChallengeMoisSansTabacIrepsBFC



## DEFI 5



#ChallengeMoisSansTabacIrepsBFC



## DEFI 6

Mes motivations pour arrêter de fumé sont :

- *Ma Santé.*
- *Mon Argent.*
- *Ma Famille.*

#ChallengeMoisSansTabacIrepsBFC



## Défi 7

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

#ChallengeMoisSansTabacIrepsBFC





## DEFI 8



*Je teste mon odorat avec un loto des senteurs*

#ChallengeMoisSansTabacIrepsBFC



## DEFI 9

### Ma journée type au boulot un vendredi

- 5h30 : Je me réveille – Je pars faire un footing jusqu'à 6h15.
- 6h45 : Je petit déjeune.
- 7h15 : Je cuisine (Préparation repas midi).
- 8h00 : Je pars au travail.
- 8h30 : Je travaille jusqu'à 12h00.
- Pendant ma pause (environ 10 minutes) : Lecture SMS/Mails, consultation journal téléphonique et appels si besoin.
- 12h00 : Je prends ma pause déjeuner (durée 1h) : 30 minutes pour le repas puis j'échange avec les collègues.
- 13h00 : Je reprends le travail jusqu'à 17h.
- Pendant ma pause (environ 10 minutes) : Lecture SMS/Mails, consultation journal téléphonique et appels si besoin.
- 17h00 : Je quitte mon lieu de travail.
- 17h15 : Je vais au supermarché.
- 18h15 : Je rentre chez moi.
- 18h30 : A la maison, je vide mes sacs de courses et les ranges.
- 19h00 : Je me prépare pour aller au restaurant avec ma compagne.
- 20h00 : Nous arrivons au restaurant.
- 22h30 : Direction le cinéma en amoureux.
- 00h30 : Nous rentrons à la maison.

#ChallengeMoisSansTabaclrepsBFC



DEFI 10

Avec l'aide des infirmières  
Et du mois sans tabac,  
J'ai arrêté de fumer.

#ChallengeMoisSansTabacIrepsBFC



## DEFI 11

Dessin « je suis fière »  
avec les émeraudes.

**#ChallengeMoisSansTabacIrepsBFC**



## DEFI 12

Au Kit du Mois Sans Tabac,  
Je rajouterais :

un bon pour une consultation avec  
une infirmière addictologue.

**#ChallengeMoisSansTabacIrepsBFC**



## Défi 13

Les trois petits plaisirs de mon quotidien sont :

- *Faire la grasse matinée*
- *Ecouter de la musique*
- *Prendre un bain chaud le soir*

#ChallengeMoisSansTabacIrepsBFC



## DEFI 14

**Dessin du « Chalet dans les bois. »**

**#ChallengeMoisSansTabacIrepsBFC**







DEFI 15

**Fabien économise 1800€.**

**Il loue une cabane dans les arbres  
pendant un week-end  
en all exclusive (Hammam, jacuzzi...) en famille.**

#ChallengeMoisSansTabacIrepsBFC



DEFI 16

**T**enace

**A**ssidue

**B**onté

**A**rdente

**C**ombattante

#ChallengeMoisSansTabacIrepsBFC



DEFI 17

**« Une cigarette dans la main,  
C'est un cancer pour demain.  
Arrêter complètement de fumer,  
C'est rester en bonne santé.  
Jeter le paquet très très loin,  
C'est un bon geste tu l'sais bien.  
Pense aux économies que tu feras ! »**



#ChallengeMoisSansTabacIrepsBFC



## DEFI 18

Grâce à **Respirelax+** : je gère mon stress facilement



#ChallengeMoisSansTabacIrepsBFC





DEFI 21

La « clope-algie »,  
est une maladie.  
Pour y remédier,  
Il faut arrêter  
de fumer.

#ChallengeMoisSansTabacIrepsBFC



DEFI 23



#ChallengeMoisSansTabacIrepsBFC





## DEFI 24

Les trois petits plaisirs olfactifs de mon quotidien sont :

- Le parfum de mon compagnon,
- Un bon velouté de chou fleur et
- La bombe de toilette Brise Marine D'AMBI PUR

#ChallengeMoisSansTabacIrepsBFC



## DEFI 25

Vidéo:

Danse, Danse!



**#ChallengeMoisSansTabacIrepsBFC**



## DEFI 28

*« Chez nous,  
il y a la journée sans tabac,  
la journée sans télé,  
la journée sans portable,  
la journée sans voiture.  
Dans le grand Nord,  
pendant la nuit polaire,  
ils ont même des journées sans journée. »*

*Citation de Philippe GELUCK*

**#ChallengeMoisSansTabacIrepsBFC**



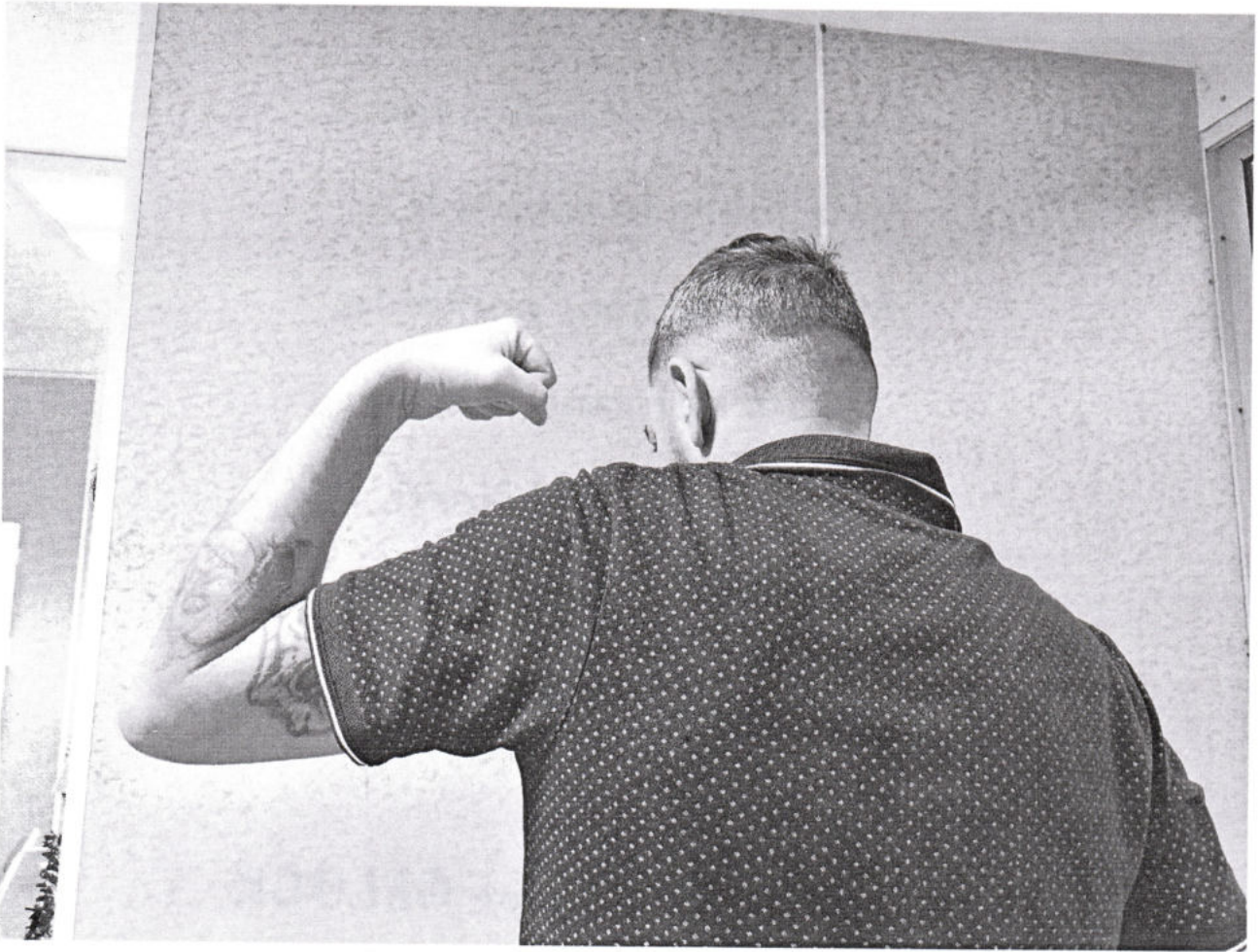
DEFI 29

**POUR ARRÊTER LE TABAC  
ET ÉVITER D'ENFUMER DES AUTRES,  
RIEN DE TEL QUE D'UTILISER  
UNE PASTILLE AUTOCOLLANTE  
CONTRE LA NICOTINE...  
EN ANGLAIS THE PATCH WALK !**

#ChallengeMoisSansTabacIrepsBFC



## DEFI 30



**Trop facile d'être plus fort que la cigarette !**

**#ChallengeMoisSansTabacIrepsBFC**

