



DÉFI INTER-STRUCTURES

Provence-Alpes-Côte d'Azur

Réponses

Nous vous remercions d'avoir participer
à ce **premier défi inter-structures**.
Vous trouverez ci-dessous les réponses aux trois épreuves.

Exercice 1

PETITE ÉNIGME

Pour cette énigme il fallait reconstituer le texte ci-dessous grâce à la clé de décodage. Chaque lettre est remplacée par le symbole géométrique dans lequel elle est contenue dans la clé.

Par exemple, le **A** = $\perp$; le **E** = $\square$; le **N** = $\boxplus$; le **U** = $<$ ou encore le **Z** = $\wedge$

RÉPONSE

Bienvenue dans ce défi inter-structures et dans le grand défi Mois sans tabac
Au premier novembre, vous avez peut-être arrêté de fumer, nous vous en félicitons !

Tenir trente jours, c'est multiplier par cinq vos chances d'arrêter définitivement.

Pour vous aider, nous espérons que ce défi inter-structures vous motivera à poursuivre votre tentative d'arrêt grâce au soutien de votre équipe.

Car vous n'étiez pas seul quand vous avez commencé ; vous ne serez pas seul pour arrêter.

Exercice 2



QUIZ

1 Depuis quelle année la vente de cigarettes est-elle interdite aux mineurs ?

- ☐ 1991
- ☐ 2003
- ☒ 2009

→ En 2003, la France interdit la vente de cigarettes aux mineurs de moins de 16 ans. Cependant ce n'est qu'en 2009 que la vente est interdite à l'ensemble des mineurs. Malgré cette interdiction et selon une enquête du Comité national contre le tabagisme (CNTC), 64% des buralistes ont continué de vendre du tabac à des mineurs de 17 ans, en 2021. Ce taux atteint les 77% dans les villes de plus de 15 000 habitants.

2 Qu'est-ce que le snus ?

- ☒ Une poudre de tabac non fumé
- ☐ Un produit à moindre risque que la cigarette
- ☐ Un produit vendu librement en France

→ Le snus est une poudre de tabac humide, conditionnée dans de petits sachets, qui peuvent être sucés ou chiqués. La nicotine étant directement au contact des muqueuses, la nocivité du snus est plus importante que celle du tabac. Sa vente est interdite en France, et dans l'union européenne depuis 1992
[Pour plus d'informations](#)



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

- ☒ Nouvelle-Zélande
- ☐ Brésil
- ☐ Italie

→ Depuis le 1er 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.



4 Citer au moins 5 effets bénéfiques de l'arrêt du tabac.

- • Baisse du taux de monoxyde de carbone dans le sang et meilleure oxygénation de l'organisme. (Après quelques heures d'arrêt)
- Amélioration de la respiration et de l'odorat. (Au bout de quelques jours d'arrêt)
- Amélioration du souffle et des performances physiques (Après quelques semaines à quelques mois d'arrêt)
- Risque d'AVC redevient équivalent à celui d'un non-fumeur et Risque d'infarctus du myocarde divisé par 2. (Après un an d'arrêt)
- Forte baisse du risque de cancer de la bouche, des poumons et de la vessie. Espérance de vie proche de celle d'un non-fumeur (après 10 ans d'arrêt)

D'autres effets sont également constatés : un teint plus lumineux, des dents qui jaunissent moins vite, moins d'anxiété et de stress et un meilleur sommeil...

<https://www.tabac-info-service.fr/je-trouve-ma-motivation/les-bienfaits-de-l-arret-du-tabac>

5 Pratiquer une activité sportive diminue les risques liés au tabac.

☐ Vrai

☒ Faux

- C'est une idée reçue. L'activité sportive ne diminue aucunement les risques liés au tabagisme. Le risque de cancer et de maladies respiratoires ou infectieuses n'est pas plus faible que chez les fumeurs non sportifs. La consommation de tabac a également un impact sur le souffle et les performances sportives. Par contre, l'activité sportive constitue une aide au sevrage tabagique, limite la prise de poids et réduit le stress.

https://www.tabac-info-service.fr/questions-reponses/04_questions-mises-en-ligne/sport-et-tabac

<https://cnct.fr/topic/le-sport-protege-t-il-des-effets-nocifs-du-tabac/>

6 Une femme enceinte peut-elle prendre des substituts nicotiniques ?

☒ Oui

☐ Non

- Les femmes enceintes peuvent utiliser les substituts nicotiniques, il n'y a pas de contre-indications. Ils sont autorisés, sous contrôle médical, chez la femme enceinte et celle qui allaite.

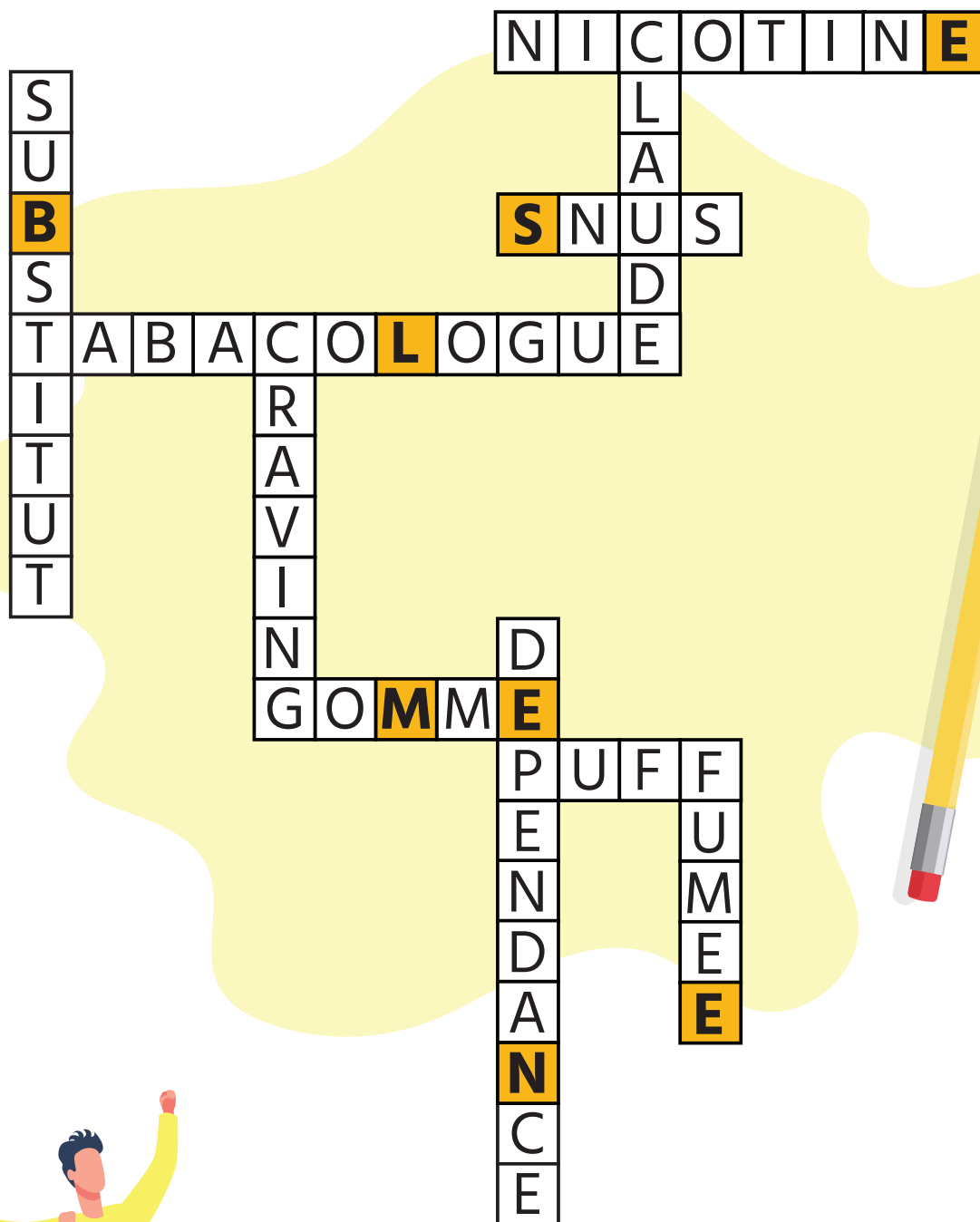
https://www.tabac-info-service.fr/questions-reponses/04_questions-mises-en-ligne/substitut-a-la-nicotine-et-femme-enceinte

<https://www.1000-premiers-jours.fr/fr/larret-du-tabac-pendant-la-grossesse-et-la-laitement>

Exercice 3

MOTS-CROISÉS

MOIS
SANS
TABAC



Mot caché :

ENSEMBLE

« En Novembre, on arrête **ensemble** »





DÉFI INTER-STRUCTURES

Provence-Alpes-Côte d'Azur

Résultats

34 équipes sur **35** inscrites ont répondu à ce premier défi.

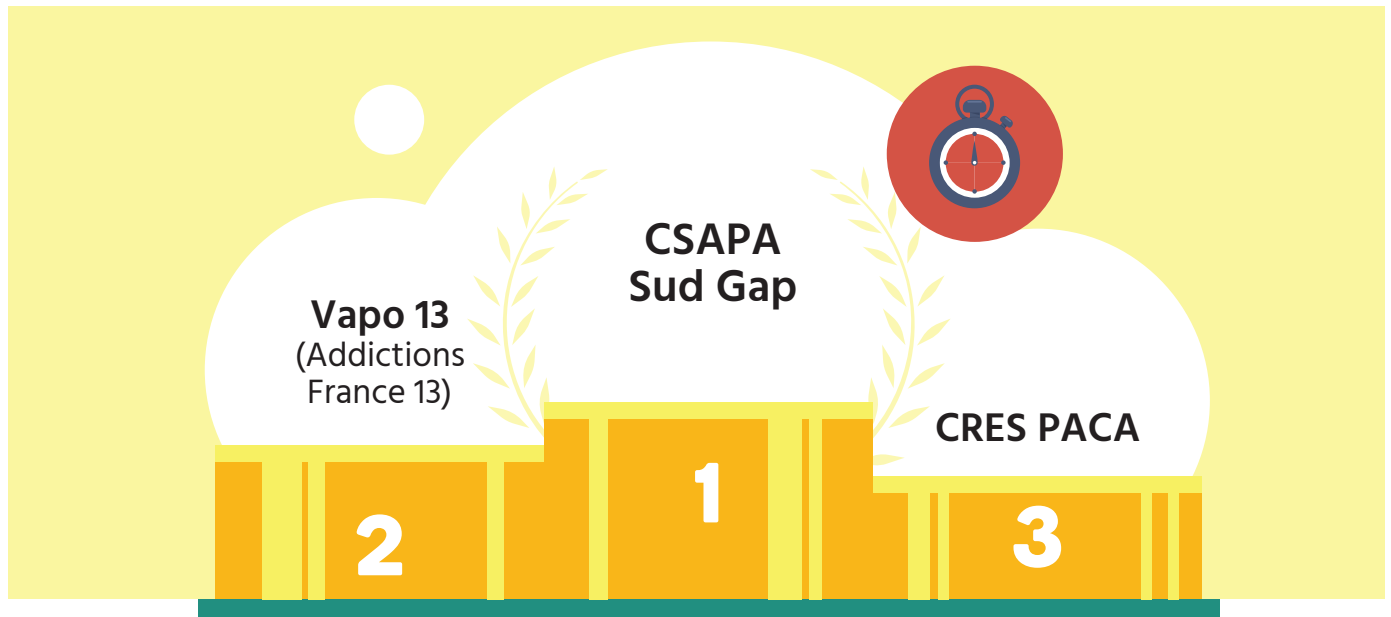
BRAVO !

Voici le palmarès de cette première épreuve :

LE TOP 3 DES ÉQUIPES LES PLUS RAPIDES À RÉPONDRE



LE TOP 3 DES ÉQUIPES RETARDATAIRES



LA RÉPONSE LA PLUS OPTIMISTE



L'équipe **ATUPC Les engagés (ATUP-C)** !

« Tenir trente jours c'est multiplier par cent vos chances d'arrêter définitivement »

LA QUESTION AYANT LE PLUS DE BONNES RÉPONSES



32 équipes sur les 34 ont pu décoder l'énigme.

LES QUESTIONS AYANT EU LE MOINS DE BONNES RÉPONSES



Question 1
sur la vente de
cigarettes aux
mineurs.

Question 5
sur l'impact du
sport sur le
tabagisme.

BRAVO À TOUTES LES ÉQUIPES AYANT EU UN SANS-FAUTE À CE DÉFI



La doublette Briançonnaise (CH des Escartons de Briançon
et Centre Médical Rhône-Azur Briançon)
Team Paluds (AISMT13, les Paluds)
Les arlésiennes de la prévention (AISMT 13, Arles)
OCL Premium (Présanse Paca-Corse)
CERVOCOEUR (Hôpital Les Sources)
Les roses de Grasse (Ametra 06, Grasse)
André Roussin (Centre de santé André Roussin)
ATUPC Les engagés ! (ATUP-C)
Avenir Santé Sans Tabac (Avenir Santé)
Les Gai-Lurettes du CHIM (CHI Manosque)
Les Florengers (Florette)
Les warriors (E.L.S.A. CH La Ciotat)

Mais, mais mais... il a bien fallu faire un choix pour vous départager, nous avons retenu les plus rapides pour établir notre palmarès des équipes gagnantes pour ce premier défi.

Les roses de Grasse
(Ametra06, Grasse)

**Les Gai-Lurettes
du CHIM**
(CHI Manosque)

Les Florengers
(Florette)



2

1

3