

# MOIS SANS TABAC 2024

## DÉFI INTER-STRUCTURES

EN AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



On ne lâche rien !

### DÉFI 2

## L'INFO FAIT LA FORCE

du 12 novembre au 17 novembre



Chères équipes,

Pour ce deuxième défi, nous vous proposons de vous échauffer en testant vos connaissances et votre mémoire. Répondez en équipe aux questions posées en lien avec le Mois sans tabac. Un petit questionnaire et quelques jeux à remplir en équipe !

Faites-nous part de vos réponses en envoyant votre bulletin rempli à [challenge-moisanstabac@promotion-sante-ara.org](mailto:challenge-moisanstabac@promotion-sante-ara.org)



avant le 17/11 à minuit.

# MOIS SANS TABAC 2024

## DÉFI INTER-STRUCTURES

### EN AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



#### INFO ou intox ?

1. On peut être accro à la cigarette électronique

- VRAI
- FAUX

2. En France, un mineur peut acheter une cigarette électronique

- VRAI
- FAUX

3. 3 jours après la dernière cigarette respirer devient plus facile

- VRAI
- FAUX

4. Le tabac a un pouvoir addictif plus élevé que la cocaïne

- VRAI
- FAUX

5. Fumer des roulées est moins dangereux pour la santé

- VRAI
- FAUX

6. Les substituts nicotiniques doublent les chances d'arrêt

- VRAI
- FAUX

7. Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer

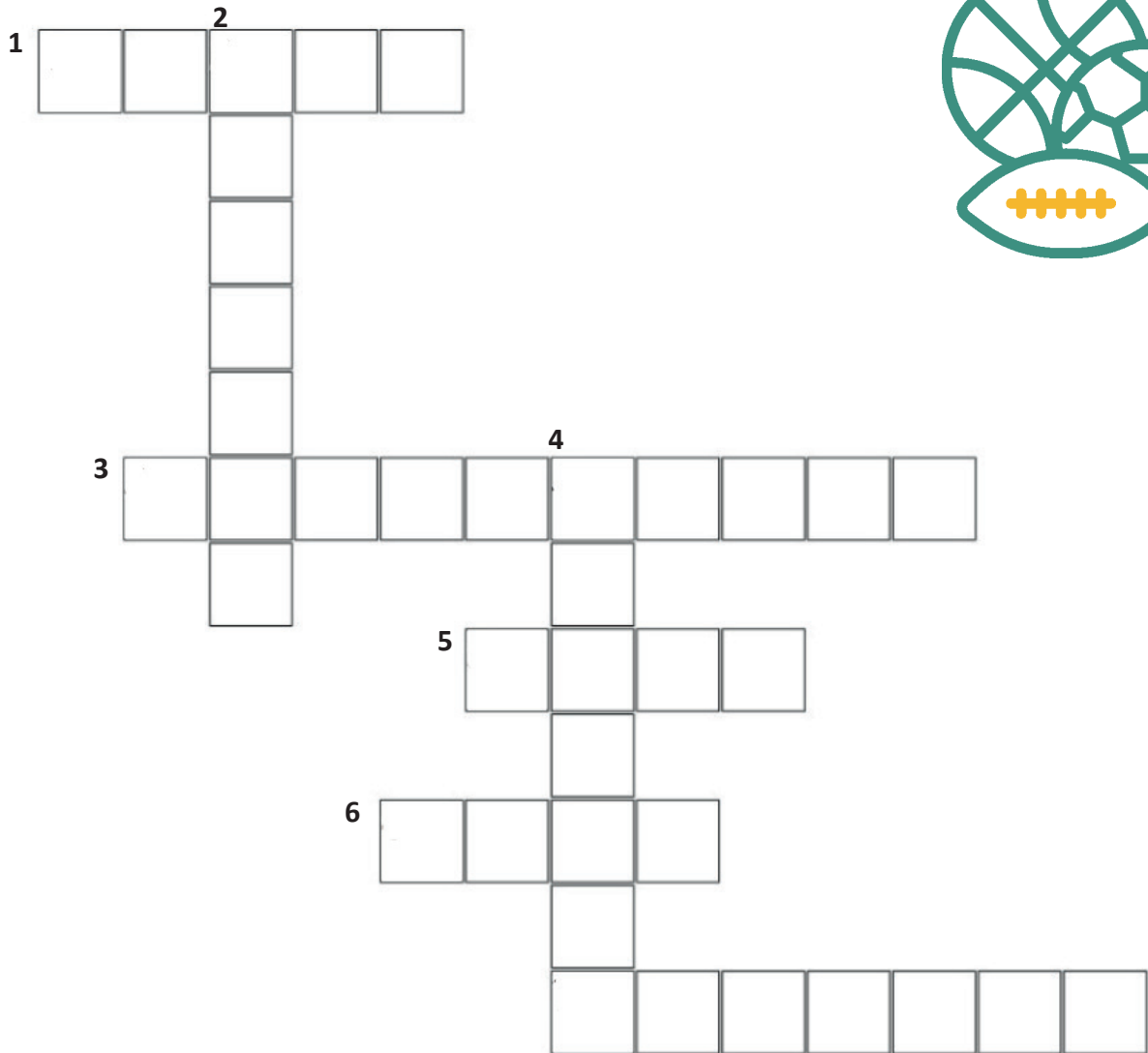
- VRAI
- FAUX





# MOTS CROISÉS : Bougez pour votre santé

Thème : tabac et activité physique



## Horizontal

1. Peut être une aide au sevrage tabagique.
3. Molécule qui agit sur le sentiment de plaisir et qui est libérée notamment lors d'un effort physique.
5. Nombre d'heure d'abstinence du tabac après lesquelles l'oxygénation des cellules redevient presque normale.
6. Prénom d'un athlète français ayant fumé tous ses adversaires dans les bassins en 2024.
7. Altéré par la consommation de tabac et optimisé par la pratique d'une activité physique régulière.

## Vertical

2. Gaz transporté par le sang, très utile lors d'une activité sportive et dont l'apport est perturbé par le tabagisme.
4. Organes essentiels à la pratique sportive.



## A TABLE !



Composez un repas équilibré. Chaque item de votre menu devra commencer par la première lettre indiquée ci-dessous, reprenant l'acronyme du **Mois Sans TABac**. Vous pouvez composer le menu à votre guise (entrée, boissons, plats, dessert, etc.).

**Vous serez évalué sur la notion de plaisir et l'équilibre alimentaire. Donnez-nous envie et bon appétit !**



## A TABLE !



**M :**

**S :**

**T :**

**A :**

**B :**



Vous êtes plutôt ?