

# MOIS SANS TABAC 2024

## DÉFI INTER-STRUCTURES

EN AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



### DÉFI 2 - RÉPONSES

## L'INFO FAIT LA FORCE

du 12 novembre au 17 novembre



Chères équipes,  
Pour le deuxième défi, nous vous proposons de tester vos connaissances et votre mémoire. Vous avez répondu en équipe aux questions posées en lien avec le Mois sans tabac.

Maintenant il est temps de voir si vous aviez les bonnes réponses !



**Alors aviez-vous les bonnes réponses ?**

# MOIS SANS TABAC 2024

## DÉFI INTER-STRUCTURES

### EN AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



#### INFO ou intox ?

#### 1. On peut être accro à la cigarette électronique

- VRAI** → Les cigarettes électroniques peuvent contenir ou pas de la nicotine, la nicotine est la substance qui entraîne une dépendance qui peut être forte. Les jeunes sont particulièrement vulnérables en raison des effets de la nicotine sur le développement de leur cerveau. Consommer des cigarettes électroniques peut engendrer une dépendance comportementale et psychologique. Pour les adultes fumeurs de tabac, la cigarette électronique peut être un outil de réduction des risques et des dommages pour arrêter de consommer.

Sources : [Recommandations concernant l'usage des produits de vapotage / cigarette électronique](#)

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

- FAUX** → Le Code de la santé publique interdit de vendre ou d'offrir un dispositif de vapotage ou ses recharges à un mineur. En 2014, plus de la moitié des jeunes de 17 ans déclaraient avoir déjà essayé la e-cigarette.

Sources : [Site du Ministère de la santé](#)

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

- VRAI** → Après 72 heures d'arrêt du tabac, il est plus facile de respirer. En effet, lorsqu'il y a consommation de tabac, on ingère du monoxyde de carbone (CO) qui va dans le sang et le CO dans le sang va remplacer l'oxygène (O<sub>2</sub>). C'est ce processus qui fait que l'on respire moins bien. Ainsi, par l'arrêt du tabac, on regagne différents bénéfices au niveau de notre organisme et ce, en fonction du temps :
- 20 minutes après la dernière cigarette : La pression sanguine et les pulsations du cœur redeviennent normales.
  - 8 heures après la dernière cigarette : L'oxygénation des cellules redevient normale. La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié.
  - 48 heures après la dernière cigarette : Le goût et l'odorat s'améliorent.
  - 72 heures après la dernière cigarette : Respirer devient plus facile. Les bronches commencent à se relâcher et on se sent plus énergique.

Retrouvez tous les bénéfices de l'arrêt du tabac sur : [Site de Tabac Info Service](#)



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



**VRAI** → La nicotine, principal ingrédient de la cigarette, est une des substances les plus addictives. Absorbée par les poumons et acheminée vers le cerveau, la nicotine procure une sensation de plaisir par la sécrétion du neurotransmetteur, la dopamine, dans le système de récompense. Des études montrent qu'il est plus dur de se débarrasser de la nicotine que de l'alcool ou de la cocaïne.

Source : [Comité national contre le tabagisme](#)

#### 5. Fumer des roulées est moins dangereux pour la santé



**FAUX** → Les cigarettes roulées contiennent plus de goudrons, monoxyde de carbone et nicotine et le plus souvent, elles sont fumées sans filtre. L'utilisation d'un filtre est conseillée car il permet de retenir une partie des goudrons. De plus, les cigarettes roulées engendrent une combustion qui est plus difficile, elles sont moins tassées, ce qui fait qu'il y a plus d'air à l'intérieur, contrairement aux cigarettes industrielles. Ainsi, le fumeur a tendance à rallumer plus souvent la cigarette roulée, ce qui crée une nouvelle combustion à chaque fois, qui contient des goudrons, du monoxyde de carbone et autres substances cancérigènes, qu'il va aspirer plus profondément à chaque 1ère bouffée.

Source : [Institut régional du Cancer](#)

#### 6. Les substituts nicotiques doublent les chances d'arrêt



**VRAI** → Les substituts nicotiques sont particulièrement efficaces pour arrêter de fumer. Ils doublent, voire triplent les chances d'arrêt du tabac. Tous les substituts nicotiques obéissent au même principe : c'est parce qu'ils diffusent de la nicotine de manière lente et régulière, contrairement aux « pics » que procure la cigarette, qu'ils permettent de se libérer petit à petit de la dépendance physique. Tous les fumeurs peuvent avoir recours à un traitement nicotinique de substitution. Les patchs, comprimés, gommes et pastilles nicotiques sont remboursés par l'Assurance maladie avec prescription médicale.

Source : [Tabac info service](#)

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



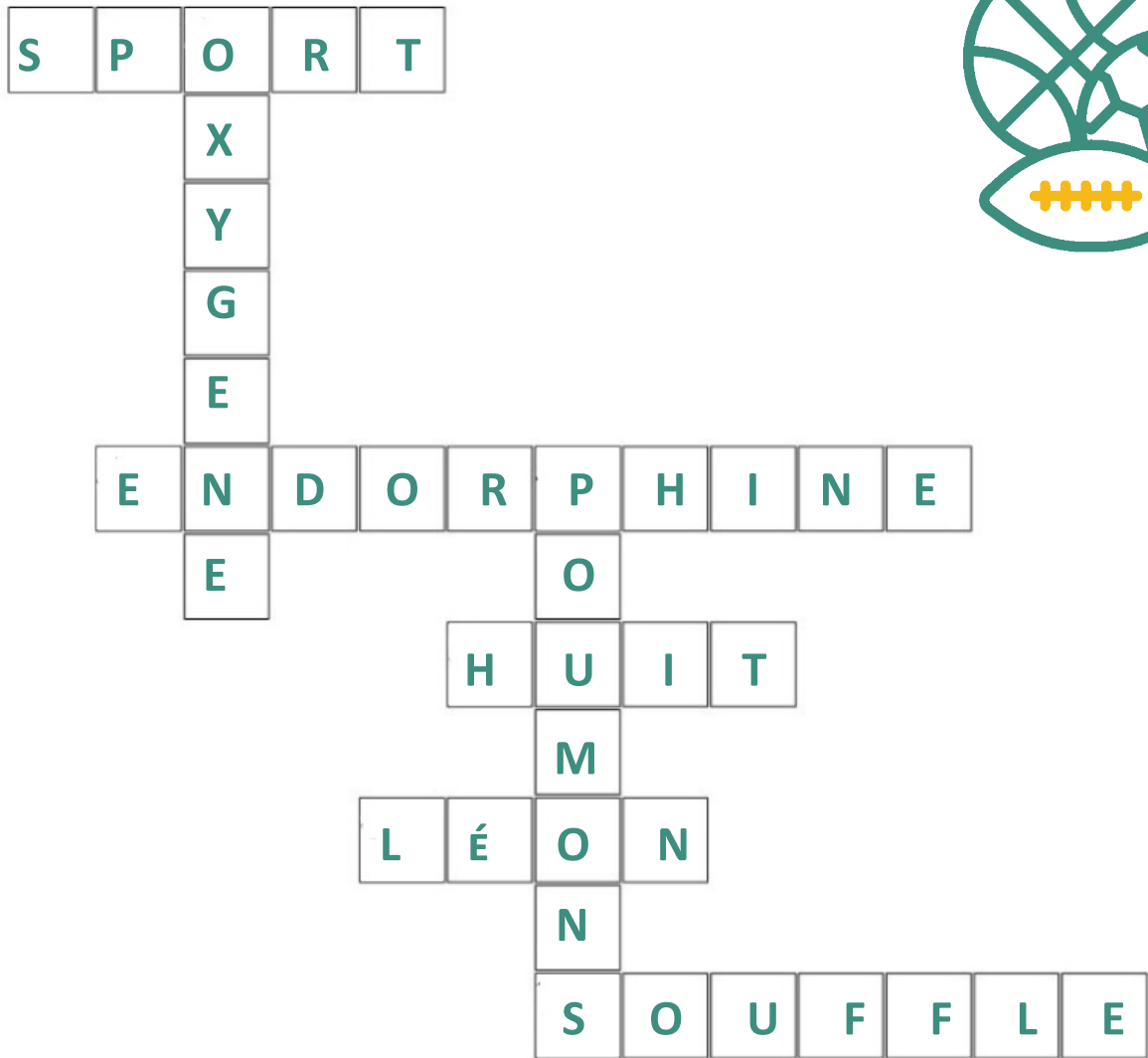
**VRAI** → Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer ! L'arrêt du tabac est toujours bénéfique, quelle que soit la quantité de tabac consommée et la durée du tabagisme.

Source : [Tabac info service](#)





## MOTS CROISÉS : Bougez pour ma santé



### Horizontal

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

### Vertical

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

Pour la définition 7, nous avons également accepté la réponse **SOMMEIL**.



# A TABLE !



Voici certaines de vos réalisations qui ont aiguisé notre appétit !

**A TABLE !**

**M :** Mojito, mais virgins en apéro ! (menthe fraîche) 🍸

**ENTRÉE :**

**S :** Soupe de potimarron 🍲

**PLAT :**

**T :** Truffade (tomme fraîche, pommes de terre) accompagnée de son jambon d'Auvergne sur son lit de salade 🍷

**DESSERT :**

**A :** Ananas frais et topping au choix : sauce au chocolat, caramel, guimauves, vermicelles, noix de coco râpée, amandes effilées, briures de crêpe dentelle 🍰

**B :** Baby coffee peu digère ☕

\* Produits frais, locaux et de saison !  
🍷 Plat fait maison  
Repas équilibré car 7 groupes alimentaires représentés 🍴

**A TABLE !**

**M :** Mousse de mouilles de Maurienne 🍷

**S :** Soupe de Sambre de Savoie 🍲

**T :** Tartiflette à la truffe de Tarantaise 🍷

**A :** Avalanche d'aubergines aromatisée à l'ail des ours de l'Isant-Pays-Savoyard 🍷

**B :** Bûche aux Saies de Bois des Bardes 🍷

Bon appétit ! 🍴

**A TABLE !**

**M : Matafan**  
Une ancienne recette paysanne que l'on retrouve aussi bien dans le Dauphiné que dans le Forez ou en Bresse et en Savoie. Un plat local délicieux ! 🍷

**S : Salade de fruits**  
Composé de fruits issus des producteurs aux alentours, voici un dessert riche en vitamines et en bienfaits ! 🍷

**T : Tomme daubée**  
Aussi appelée "cervelle de canut" et spécialité dauphinoise, ce plat léger est parfait pour s'insérer entre le plat de résistance et le dessert ! 🍷

**A : Asperges à la crème de topinambour**  
L'entrée fétiche du cuisinier de notre antenne de la Caisse d'allocations Familiales, qu'il a conçu lorsqu'il a arrêté de fumer il y a une dizaine d'années ! 🍷

**B : Badoit**  
Le tout arrosé d'une bonne bouteille d'une eau de source qui nous vient du département de la Loire ! 🍷



Vous êtes plutôt ?

Nous avons caché une question dans ce quiz. En regroupant les lettres colorées en rose puis en orange, dissimulées dans les énoncés, on trouvait la question : Vous êtes plutôt casque à vélo ou bonnet de bain ? **Bravo pour votre sens de l'observation :-)**

## MENTION SPECIALE POUR L'EQUIPE DES "Sans clopinettes, c'est plus chouette !"

Vous êtes plutôt ?

Team vélo : 16 (casque de vélo) + bonus en photo !  
Team piscine : 12 (bonnet de bain)



## Vos retours qui nous ont fait sourire !

"Nous sommes plutôt "bonnet de bain" pour fumer Léon Marchand ! Le casque de vélo attendra le tour de France !"  
"On laisse le bonnet de bain à Léon, il le porte mieux."