DÉFI INTER-STRUCTURES 2024
Provence-Alpes-Côte d'Azur

Réponses au Défi Bonus

Voici les propositions faites par les équipes pour compléter le Kit Mois sans tabac de Santé publique France

MERCI POUR VOS IDÉES !

NICOTEAM
PRÉSANCE PACA

Il s'agit d'un badge qui indique le nombre de jours d'arrêt pendant le défi de Mois Sans Tabac.

Une vidéo qui montre le fonctionnement du badge :
lien

MALAU
PRÉSANCSE PACA

- **Un livret d'exercice de méditation**
- **Des exercices d'auto-hypnose pour arrêter le tabac**

PF2M
CPAM DU VAR

Créer une application gratuite de suivi de sevrage pour aider les personnes à voir leurs progrès en temps réel, les économies réalisées liées à l'arrêt du tabac et pourquoi pas une image des poumons qui se « décrassent » en fonction du temps d'arrêt.

TEAM DU GRAND ST BARTH
CENTRE DE SANTÉ GRAND ST BARTHÉLÉMY

Une « boite à victoires » en carton fin, prédécoupé, à assembler soi-même.
A l'intérieur de celle-ci, les personnes peuvent glisser leurs victoires quotidiennes écrites sur un petit papier. Cela dans le but de se remotiver.
Exemple : « J'ai réussi à ne pas fumer de la journée » ou « j'ai réussi à diminuer le nombre de cigarette par jour » « j'ai réussi à courir 20 min sans être essoufflée »

MOSCA SANS TABAC
ENTREPRISE MOSCATELLI

- **Un objet pour occuper les mains, balle mousse, hand spinner, … pour casser les habitudes des gestes**
- **Des échantillons de substitut nicotinique (chewing gum ou autre gommes) pour aider à stopper**

LES ROSES DE GRASSE
AMETRA 06, GRASSE

Défi Bonus

Nous proposons d'ajouter dans le kit les éléments suivants au choix de la personne :

- Un Ruban jaune et vert où il est inscrit « j'arrête de fumer »

ou 1 badge / Pin's

- Un pupitre à poser sur le bureau

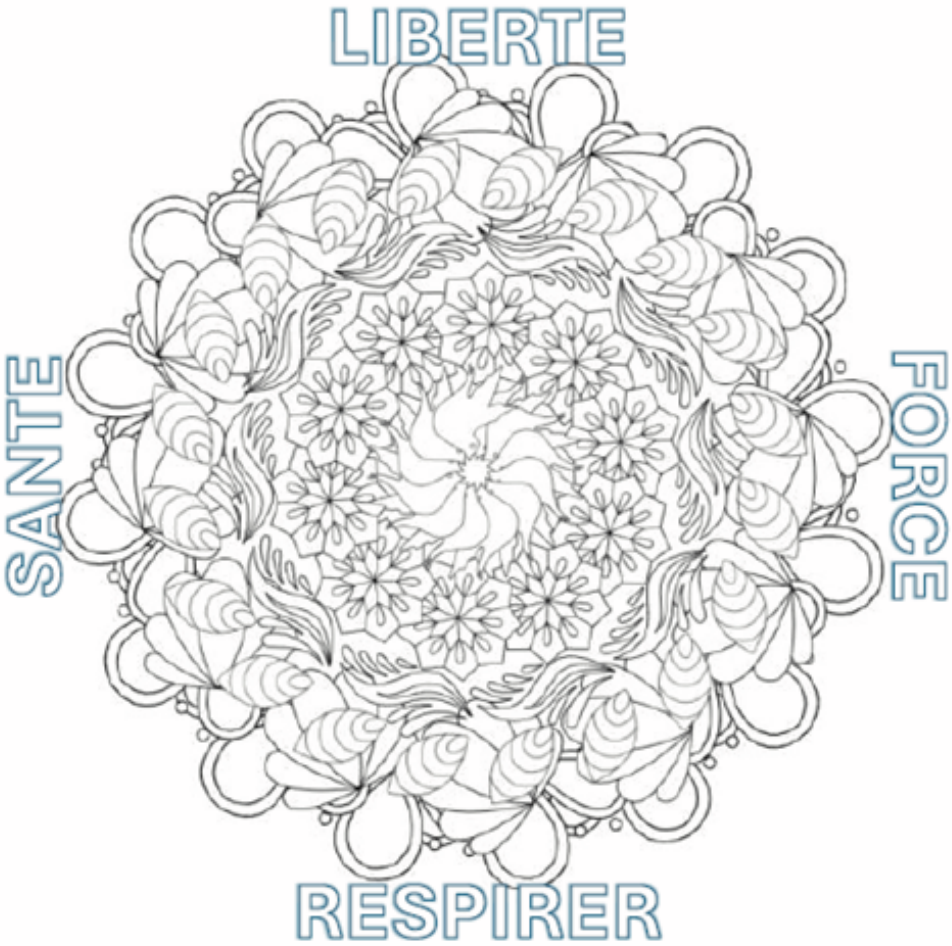
Pour l'aide au soutien des proches, aux encouragements.

LANÇON SANS TABAC
MSP LANÇON SANTÉ

Mois sans tabac

En novembre, on arrête ensemble.

LANÇON SANTÉ
maison de santé pluri professionnelle



COLORIE-MOI UN PEU CHAQUE JOUR A L'IMAGE DE TES VICTOIRES QUOTIDIENNES

CSA'PAS ENVIE DE FUMER
CSAPA LA MAISON JAUNE

- **Une proposition d'illustration de l'enveloppe du Kit Mois sans tabac**
- **Un film " publicitaire" qui retrace, de façon humoristique, la venue d'un fumeur dans un CSAPA. L'idée est de dédramatiser ce lieu et de faire connaitre ce type de structure.**

- **Une vidéo pour expliquer l'accompagnement au sevrage tabagique par un CSAPA**

  Lien

LA DOUBLETTE BRIANÇONNAISE

CPA, CHEB, CMRA

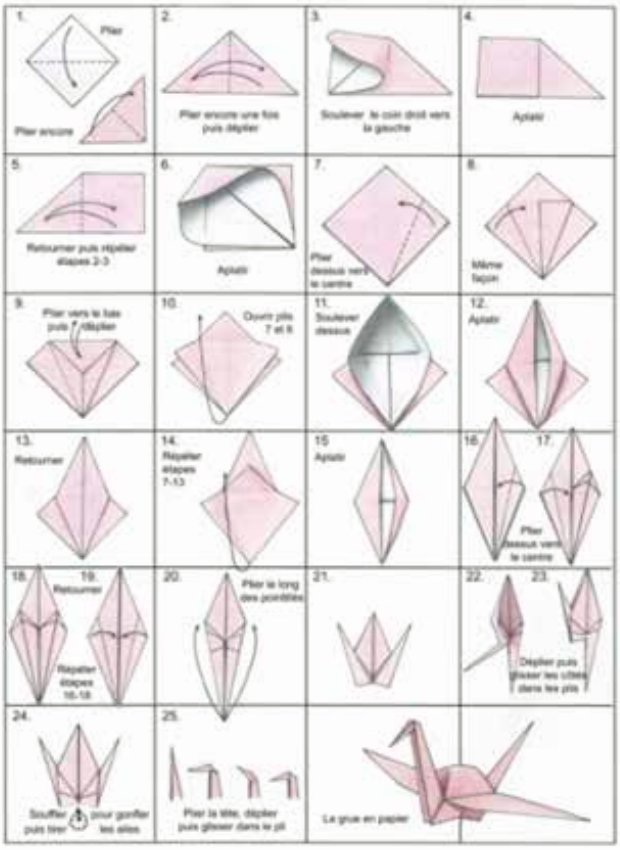
Un origami pour faire passer l'envie de fumer

Connaissez vous la légende des mille grues ?

La grue est traditionnellement un animal sacré au Japon, censé vivre 1000 ans. Cette légende raconte que quiconque plie mille grues en papier verra son souhait de santé, de longévité, d'amour ou de bonheur exaucé. Cette légende est appelé Senbazuru.

La doublette briançonnaise s'est donc inspirée de cette légende pour vous proposer des pauses sans tabac, tout en occupant vos mains.
Voici donc les instructions pour réaliser une grue en origami avec une feuille de papier de 15 cm X 15 cm.
Alors à vous de jouer !

Notre équipe s'est appliquée !



POWERS RANGERS
CCAS DE GRASSE

Un carnet avec des témoignages de personnes ayant réussi à arrêter de fumer et leurs ressentis, pour motiver les personnes qui souhaitent se lancer dans le mois sans tabac.