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

Réponses Défi n°1

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

Exercice 1

QUIZ

1 Les cigarettes light sont moins dangereuses pour la santé.

→ Faux

La composition de la fumée des cigarettes dites « light » est presque identique à celle des cigarettes classiques[1]. L'effet light repose essentiellement sur la présence de petits trous au niveau du filtre, qui permettent de diluer la fumée. Ces termes sont donc trompeurs et les fabricants de cigarettes n'ont plus le droit de les utiliser en France. De plus, les fumeurs ont tendance à boucher les filtres avec leurs doigts et à inhaler plus souvent et plus profondément pour retrouver leur dose de nicotine. Lorsqu'on fume, c'est la combustion du tabac qui génère les produits toxiques, dont certains sont cancérigènes.

(1) Tabac info services. https://www.tabac-info-service.fr/questions-reponses/04_questions-mises-en-ligne/fumer-des-cigarettes-light

2 Arrêter de fumer, c'est une question de volonté.

→ Faux

Arrêter de fumer est une question de motivation et non de volonté. La volonté est un contrôle conscient de nos actions, mais elle suffit rarement à surmonter la dépendance à la nicotine, qui peut s'avérer très forte ; la volonté vient en soutien d'une motivation à arrêter[2]. Le tabac engendre par définition une dépendance qui peut être physique, psychologique et comportementale dont il est très difficile de s'affranchir[3].

Arrêter de fumer se prépare et s'accompagne, pour un arrêt durable, un accompagnement est conseillé.

(2) Comité national contre le tabagisme. https://cnct.fr/topic/arreter-de-fumer-est-ce-une-question-de-volonte/
(3) Hospices civils de Lyon. https://www.chu-lyon.fr/tabagisme-demeler-le-vrai-du-faux#a1

3 Fumer est contre indiqué lorsqu'on porte un patch.

→ Faux

Il est possible de fumer lorsqu'on porte un patch. Si malgré le patch vous avez envie de fumer, il se peut que celui-ci ne soit pas suffisamment dosé.

Pour avoir un patch avec la bonne dose ou éviter tout surdosage (qui peut se manifester par des maux de tête, nausées...), n'hésitez pas à vous faire conseiller par un professionnel de santé ou un tabacologue : médecins (y compris le médecin du travail), sages-femmes, infirmiers, chirurgiens-dentistes, masseurs-kinésithérapeutes. Ou demandez conseil à votre pharmacien.

4 Le tabac déstresse.

→ Faux

Quand on fume une cigarette, on sent un apaisement immédiat, qui est lié à la suppression du manque. C'est pourquoi une personne stressée a l'impression que le fait de fumer aide à se calmer. Or, le tabagisme a pour effet d'augmenter le niveau de stress et d'anxiété.
La nicotine est une substance psychoactive qui agit sur le cerveau. C'est un excitant et, comme tous les produits excitants, elle augmente le niveau de stress, notamment en créant une dépendance et un besoin d'assouvir le manque.

5 **Les cigarettes roulées sont moins nocives que les cigarettes industrielles.**

→ Faux

Les cigarettes roulées sont 2 fois plus nocives que les cigarettes industrielles. Elles contiennent plus de nicotine, mais également plus de goudrons et de monoxyde de carbone. Cette différence résulte de plusieurs facteurs : le papier est souvent plus épais et génère plus de goudrons, le tabac est moins tassé, la température de combustion des cigarettes roulées est plus élevée, les fumeurs ont tendance à prendre des bouffées plus longues et plus profondes, et, enfin, le tabac brûle mal, ce qui amène les fumeurs à rallumer leurs cigarettes qui s'éteignent, avec inhalation à chaque fois de quantités importantes de produits toxiques[5].

6 **1 an après l'arrêt du tabac, le risque d'infarctus est réduit de 50%.**

→ Vrai

Le risque d'infarctus du myocarde diminue de moitié, et le risque d'accident vasculaire cérébral redevient équivalent à celui d'une personne n'ayant jamais fumé.

Exercice 2

LE MOT CACHÉ

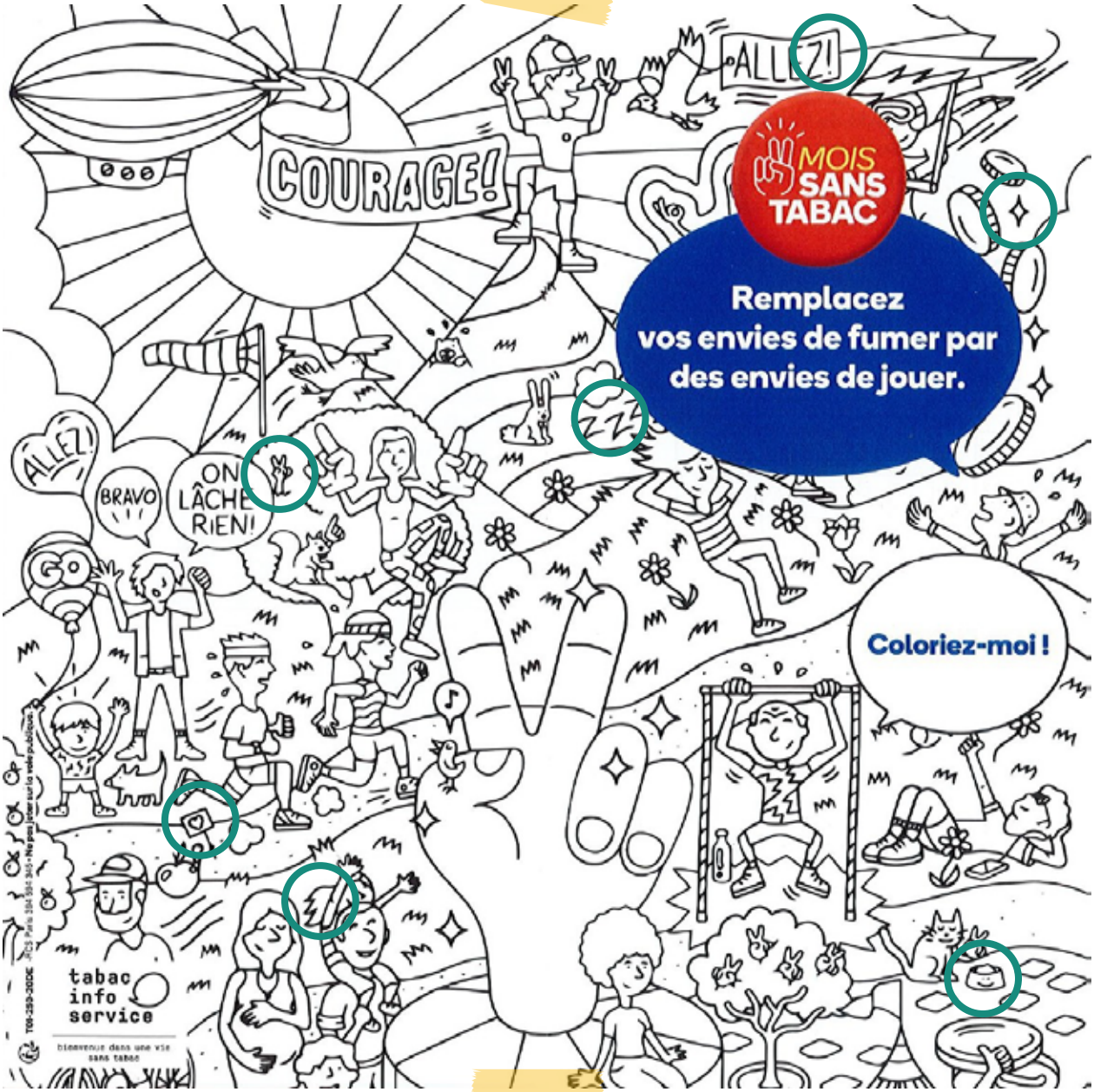
Il fallait deviner le mot : **TABACOLOGUE**.

Il s'agit d'un acrostiche. La première lettre de chaque phrase ou vers d'un texte poétique forme un mot lorsqu'on les lit à la verticale.

Toujours là pour moi tu seras,
Avec tes conseils tu m'aideras.
Bien accompagné je serai,
Aujourd'hui, demain, ou dans plusieurs mois,
Compter sur toi je sais pouvoir le faire.
Oublier l'envie de fumer,
Long sera le chemin.
Odorat je retrouverai,
Goût je redécouvrirai,
Une nouvelle vie sans tabac,
Emplie de bonne santé, tu y contribueras !

Exercice 3

JEU DES 7 DIFFÉRENCES


COURAGE!
ALLEZ!
MOIS SANS TABAC
Remplacez vos envies de fumer par des envies de jouer.
ALLEZ!
BRAVO
ON LÂCHE RIEN!
GO
Coloriez-moi !
tabac info service
bienvenue dans une vie sans tabac

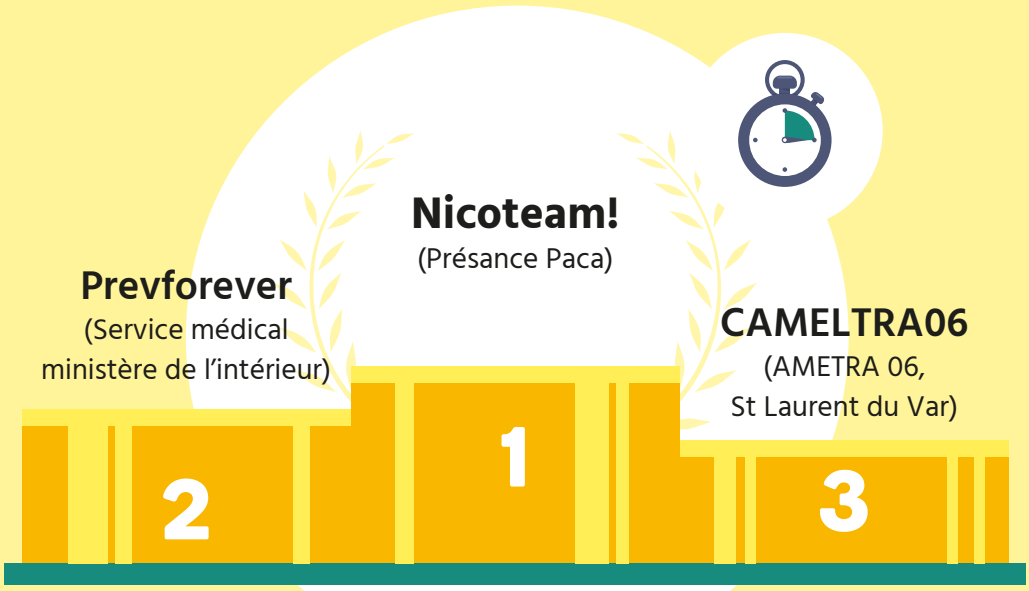
DÉFI INTER-STRUCTURES 2024
Provence-Alpes-Côte d'Azur

Palmarès Défi n°1

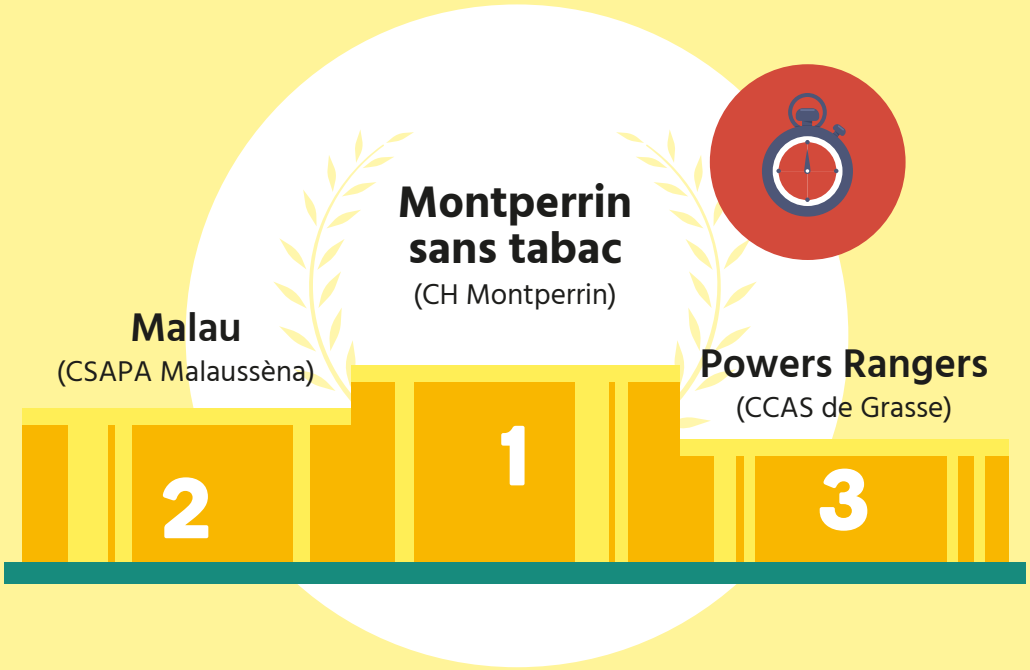
18 équipes sur 19 inscrites ont répondu à ce premier défi.

Voici le palmarès de ce premier défi :

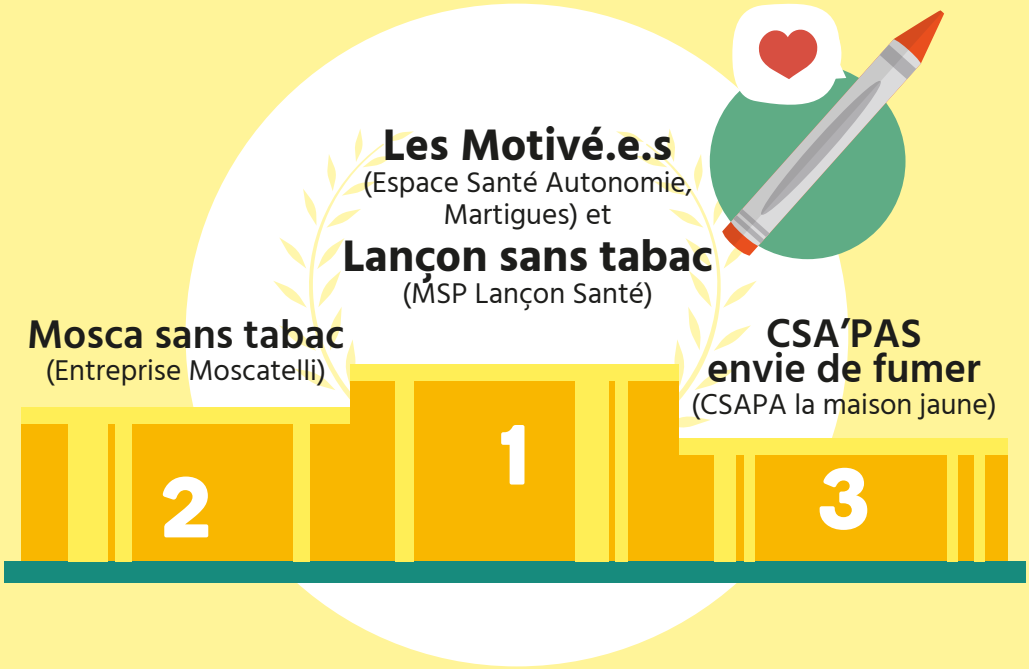
LE TOP 3 DES ÉQUIPES LES PLUS RAPIDES À RÉPONDRE



LE TOP 3 DES ÉQUIPES LES MOINS RAPIDES



LE TOP 3 DES PLUS BEAUX COLORIAGES



Top et flop des réponses

Enigme :
100% DES PARTICIPANTS
ont trouvé la bonne réponse !

Mention spéciale aux équipes

La doublette briançonnaise (CPA CHEB CMRA),
Team Grand St Barth (Centre de santé AP-HM)
et Lançon sans tabac (MSP Lançon Santé)

pour avoir donné le terme exact d'acrostiche.

Jeu des 7 erreurs :
100% DES PARTICIPANTS
ont trouvé les 7 erreurs

Quiz :
Aie Aie Aie !
Seules **6 ÉQUIPES** ont eu un sans-faute aux 6 questions !
La question sur la cigarette et le patch est celle qui a récolté le plus de mauvaise réponse !

BRAVO !

aux équipes qui ont répondu juste à toutes les épreuves de ce premier défi

Cokodeps (CoDEPS13)
Prevforever (Service médical ministère de l'intérieur)
Roses de Grasse (AMETRA 06, Grasse)
Team Grand St Barth (Centre de santé AP-HM)
CSA'PAS envie de fumer (CSAPA la maison jaune)
Lançon sans tabac (MSP Lançon Santé)