



CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

Bretagne

DÉFI 1

Du 6 au 10 novembre 2023

Chères équipes, voici les réponses du 1er défi !

**Un test de connaissances
comme 1er défi...**

-

Les réponses



CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

Bretagne



MOTS CROISÉS

1. SPORT

2. TENSION NERVEUSE

3. MANGER ENTRE LES REPAS

4. ACCOMPAGNEMENT SUR LE LONG TERME

5. SUBSTITUT

6. CAMPAGNE DE SANTÉ PUBLIQUE D'AIDE À L'ARRÊT DU TABAC

7. NICOTINE

8. VAPE

9. GOMMER

10. PATCH

UN

RETR

ERT

IG

STITUT

MON

NICOTINE

SSANS

ST

PATCH

BAC

HORIZONTAL

- 1. Exercice physique
- 5. Remplaçant
- 7. Substance addictive de la cigarette
- 8. Cigarette à batterie
- 9. Se mâche lentement
- 10. Moyen de contraception ou Traitement Nicotinique de Substitution

VERTICAL

- 2. Tension nerveuse
- 3. Manger entre les repas
- 4. Accompagnement sur le long terme
- 6. Campagne de santé publique d'aide à l'arrêt du tabac



CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

Bretagne



QUIZ

1

QUE SIGNIFIE “PUFF” ?

- Rire Bouffée Expiration Toux Fumée

Le mot “puff” est un mot anglais. Son sens principal signifie **“bouffée”**, en langage familier **“taffe”**. La puff a fait son apparition aux Etats-Unis en 2019. En 2020, elle est commercialisée sur le marché français et mise en avant sur les réseaux sociaux.

La puff est riche en couleurs, en goûts et en dessins attrayants. Elle est pré-remplie, automatisée et jetable, certain.e.s trouveront donc cela pratique ! Mais son **impact environnemental** est considérable ; la puff contient une pile, généralement jetée sans tri. Aussi, elle permet parfois une **initiation à une consommation régulière de nicotine...**

2

JUSQU’À COMBIEN COMBIEN D’ANNÉES D’ESPÉRANCE DE VIE PEUT-ON GAGNER SI ON ARRÊTE DE FUMER ?

- 2 ans 3 ans 5 ans 8 ans 10 ans

Le tabagisme diminue de 10 ans l’espérance de vie des fumeurs (vs les non-fumeurs),

L’arrêt du tabac à 60, 50, 40 ou 30 ans augmente l’espérance de vie des ex-fumeurs de, respectivement, environ 3, 6, 9 ou 10 ans,

L’arrêt du tabac avant l’âge de 30 ans permet aux ex-fumeurs d’avoir la même espérance de vie que les non-fumeurs.

BON A SAVOIR :

il y a des bénéfices à l’arrêt, quel que soit l’âge, à court, moyen, long terme



CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

Bretagne



QUIZ

3 LISTEZ 5 MESSAGES DE PRÉVENTION PRÉSENTS SUR LES PAQUETS DE CIGARETTES

Sur chaque paquet de cigarette, il y a un **avertissement général sanitaire** sur la face avant, et, sur la face arrière, un **avertissement sanitaire spécifique**.

Messages de la face avant du paquet = **Avvertissements généraux sanitaires** :

- “Fumer tue”
- ou “Fumer nuit gravement à votre santé et à celle de votre entourage”

Messages de la face arrière du paquet (14 messages) = **Avvertissements sanitaires spécifiques** :

- “Les fumeurs meurent prématurément”
- “Fumer bouche les artères et provoque des crises cardiaques et des attaques cérébrales”
- “Fumer provoque le cancer mortel du poumon”
- “Fumer pendant la grossesse nuit à la santé de votre enfant”
- “Protégez les enfants : ne leur faites pas respirer votre fumée”
- “Votre médecin ou votre pharmacien peut vous aider à arrêter de fumer”
- “Fumer crée une forte dépendance, ne commencez pas”
- “Arrêter de fumer réduit les risques de maladies cardiaques et pulmonaires mortelles”
- “Fumer peut entraîner une mort lente et douloureuse”
- “Faites-vous aider pour arrêter de fumer, téléphonez au 39 89 (0,15 EUR/min)”
- “Fumer peut diminuer l’afflux sanguin et provoque l’impuissance”
- “Fumer provoque un vieillissement de la peau”
- “Fumer peut nuire aux spermatozoïdes et réduit la fertilité”
- “La fumée contient du benzène, des nitrosamines, du formaldéhyde et du cyanure d’hydrogène”

Pour en savoir plus, n’hésitez pas à consulter la page [Tabac et publicité](#) du site internet du Ministère de la Santé et de la Prévention



CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

Bretagne



QUIZ

4 UNE FEMME ENCEINTE PEUT-ELLE PRENDRE DES SUBSTITUTS NICOTINIQUES?

OUI NON

OUI. Les substituts nicotiniques peuvent être pris pendant la grossesse et sont recommandés pour favoriser l'arrêt du tabac. Ils permettent à l'enfant de recevoir une dose plus faible de nicotine et être à l'abri des autres substances toxiques (monoxyde de carbone, goudron, etc.).

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site [1000 premiers jours](#) - Cliquer [ici](#)

5 OÙ PEUT-ON VISITER LE MUSÉE DU TABAC?

Bergerac Langon Mont de Marsan Limoges

Et bien c'est à **Bergerac** que vous pourrez découvrir le musée du tabac ! C'est sur une terre de culture et de transformation du tabac que le Musée du tabac a vu le jour. Il retrace l'histoire sociale et culturelle du tabac à travers un film et l'exposition de pièces rares (artisanat, pipes, machines, etc.). 3000 ans d'histoire se visitent au sein de la Maison Peyrarède sur la Place du Feu à Bergerac.

Pour en savoir plus, c'est par [ici](#) !



CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

Bretagne



CHARADE

Mon premier est un moyen de déplacement collectif très utilisé par les scolaires et les vacanciers

→ LE CAR



Mon second est une personne qui est accueillie avec hospitalité chez quelqu'un

→ UN.E
HÔTE

Mon tout signale un commerce de proximité où l'on peut acheter du tabac

→ UNE
CAROTTE !

?
QUE
SUIS-JE



CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

Bretagne



CHARADE



Mais quel rapport entre la carotte et le tabac ?

Le **panneau signalétique des débits de tabac** s'appelle une carotte.

Pour comprendre l'analogie avec le légume, il faut remonter au **XVI^e siècle**.

Les longues feuilles de tabac étaient alors séchées à la verticale. Elles étaient ensuite ficelées ensemble et formaient des carottes. Ces carottes pouvaient être rappées ou moulinées suivant le résultat désiré.

La **carotte** est **obligatoire depuis 1906**. Aujourd'hui, plus de 20 000 carottes sont accrochées en France devant les débits de tabac !