CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2022

NOUVELLE-AQUITAINE

Les RETOURS des équipes pour le Défi BONUS du 7 au 30 Novembre

non obligatoire

Chères équipes,

Cette année nous vous proposons de réaliser un défi bonus tout au long du mois de Novembre : réaliser un kit pour les personnes qui soutiennent les fumeurs dans l'arrêt
Le Mois sans tabac a son irréductible Kit que vous avez pu customiser dans la précédente édition du Challenge. Cette année nous vous demandons de venir en aide à celles et ceux qui doivent supporter le stress et l'irritabilité des ex-fumeurs en devenir !

Vous avez 1 mois pour confectionner ce Kit. Il pourra comprendre des phrases de soutien à dire dans les moments durs rencontrés par les fumeurs, des exercices sportifs pour les rassurer (non, ils ne prendront pas de poids durant leur arrêt 😎), des idées recettes, etc.

L'équipe du Mois sans tabac Nouvelle-Aquitaine

ADDICTO'CLOPES

ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE CORRÈZE

1- Fiches recettes : 2 salées et 2 sucrées (pièce jointe)

2- Séance de relaxation : enregistrement son, piano et montage vidéo réalisé par notre Chargé de prévention

https://www.youtube.com/watch?v=YlvZgqvTx0g

3- Séance de sport réalisée avec notre partenaire JAMS

https://www.youtube.com/watch?v=QaNkfxFw4Gc

4- Un mot de soutien par jour : soit 30 mots (page suivante)

ADDICTO'CLOPES

ASSOCIATION ADDICTIONS FRANCE CORRÈZE

Un mot de soutien par jour pendant le mois sans tabac

- C'EST LE JOUR J, jettes tes cigarettes !
- Tu prends soin de toi, et si c'était ça le plus important ?
- T'as envie ? Allez, courage, ça dure 3 minutes. Tu peux le faire !
- Maintenant que tu respires mieux, sors marcher, redécouvres ton souffle.
- Sens-tu les cèpes dans les sous-bois ?
- Sans Monoxyde de Carbone, tu rayonnes
- Pas de panique tu ne manques pas à ton marchant de tabac, il t'a déjà oublié !

- Déjà une semaine, super !
- Quel plaisir de retrouver le goût des bons p'tits plats, non ?
- Si énervé tu es, pense à inspirer !
- Grâce à toi, moins de mégots dans le caniveau !
- Et si on se faisait une sortie (ciné, promenade, visite, ...) ?
- Tu peux compter sur moi, je suis à ton écoute
- Tu aimes pouvoir dire « je ne fume pas » ?

- Deux semaines de courage, tu peux le faire !
- Arrêter la clope c'est devenir libre....de ne pas sortir quand il fait froid !
- Pense à une chose positive qu'il t'est arrivé dans la journée
- Je suis fier de toi, ne l'oublie pas !
- Tu vas réussir à arrêter de fumer !
- Jour après jour, tu gagnes la bataille contre la dépendance
- Tu fais de ton mieux et c'est cela qui compte !

- Trois semaines sans tabac et de nombreuses à venir !
- Ta volonté est plus forte que n'importe quelle habitude
- Tu es capable de résister lorsqu'une envie de fumer se présente
- C'est merveilleux d'avoir la maîtrise de ta vie et de ta santé
- Chaque jour sans fumer est une réelle victoire.
- Fumer est maintenant un souvenir du passé !
- Prends 5 min pour calculer combien tu as économisé depuis le début de ton arrêt.

- Avec l'argent économisé prends le temps de t'offrir quelque chose, tu l'as bien mérité !
- Challenge Réussi !

- Si la personne a refumé une cigarette :
- Pas de jugement, la rechute n'est pas un échec !

LIBRICHA

SNCF-OPTIM'SERVICES, SERVICES MÉDICAUX LIMOGES

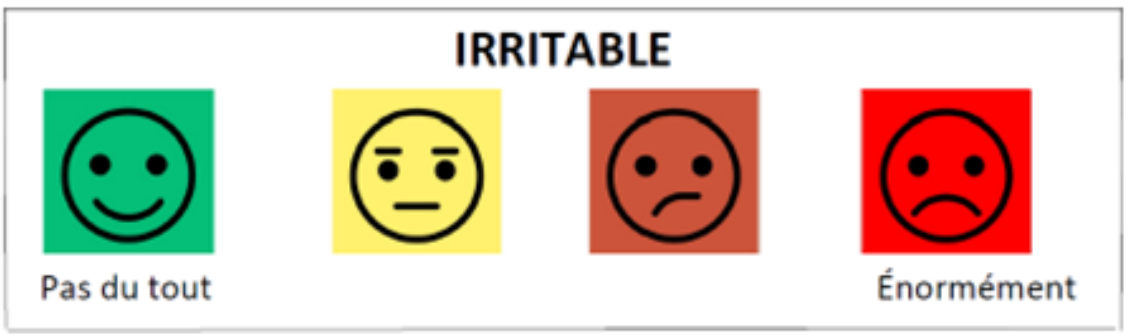
Kit du soutien

A l'usage de l'Ex-fumeur et de son entourage.
La réglette est à utiliser sans modération dès que le besoin s'en fait sentir, ou pas ! Elle servira à mieux comprendre les ressentis.
On ouvre un cahier pour noter nos observations.

Le But : comprendre, agir, envisager des solutions, utiliser ce qui a marché, et voir le chemin parcouru!

Réglette (recto)

Réglette (verso)



LIBRICHA

SNCF-OPTIM'SERVICES, SERVICES MÉDICAUX LIMOGES

LÉGENDE (à l'usage de l'entourage)

BRAVO, Fier(e) de toi ! Continue. Moi je constate que...

J'anticipe sur ce qui aide à bien vivre cette période de sevrage et je le note (motivation, ressources, méthodes...).

- Depuis quand ?
- Pourquoi ? envie, manque, irritant
- se remémorer ses motivations à l'arrêt du tabac
- encourager : Je sais que c'est très dur !

- On prépare ensemble un bon repas
- Il fait beau : on sort marcher.
- Il pleut : on se prépare une infusion, un déca...
- On effectue quelques exercices physiques (mouvements, pas de danse avec musique...)

Soyons patient et positif : ça ira de mieux en mieux !

- Si c'est le manque physique, penser aux substituts, prévoir des gommes en complément ou revoir leur dosage.
- Qu'est-ce qui te fait rire ? on va sur YOU TUBE.
- On calcule les économies faites depuis l'arrêt du tabac et on te cherche un cadeau de cette valeur.
- Noter l'heure, la fréquence de cet état, le contexte pour pouvoir en parler avec un professionnel.

Vous n'êtes pas la cause de cette irritabilité !

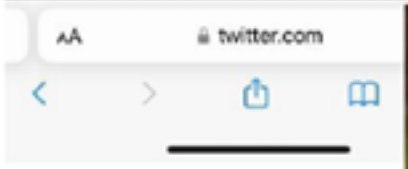
AH! Z'ALLEE ARRETER !!

ASALEE 40

TOUS LES JOURS
DES MANTRAS,TU DIRAS ....

AH! Z'ALLEE ARRETER !!

ASALEE 40



AH! Z'ALLEE ARRETER !!

ASALEE 40

AH! Z'ALLEE ARRETER !!

ASALEE 40

LES MATINALES D'ASALEE

MSP DU HAMEAU

Ce sont les patientes du groupe qui ont pris les choses en main !

Elles sont parties de l'idée d'un calendrier de l'avent...et elles sont arrivées avec un Padlet ! Incroyable !

Pour découvrir le padlet de l'équipe, voici le lien :
https://padlet.com/mariefrancoisefitte/pitglv6jfl61j9wa

CPTS MÉDOC SUD

CPTS MÉDOC SUD

Ci-dessous le kit constitué par l'équipe !

LES DÉESSES D.E.N

DIRECTION ÉDUCATION NATIONALE HAUTE-VIENNE

Notre kit comprend :

- Des chocolats
- Des tisanes relax,
- Un carnet pour écrire des choses positives,
- Des stylos pour noter les progrès du fumeur en sevrage,
- Une frontale pour aller courir à toute heure,
- Des baskets
- Des documents pour aller aux expos ou à des spectacles,
- Des balles à malaxer pour évacuer l'agacement,
- Des mots croisés pour un moment perso.

LA DREAM TEAM

CLINIQUE DU FIEF DE GRIMOIRE

INGESCIENCES

Le kit pour l'équipe :

- Les documents déjà présents dans le kit fumeur (pour que l'accompagnent soit informé lui aussi)
- Un défi que l'accompagnant se lance aussi, en soutient avec le fumeur (arrêter le grignotage, arrêter les sodas, arrêter les gros mots ...)
- Un petit calendrier pour cocher les jours passés en version (j'accompagne VS j'arrête) voir exemple
- Des boules Quies et une balle anti-stress (pour le cotés humoristique et pour la détente)
- Un budget « machine à café » pour accompagner fumeur et non-fumeur
- Une liste de phrases motivantes pour chaque jour
- Une playlist de méditation (valable pour l'accompagnant et le fumeur)
- Une liste de jeu de carte à faire, pour occuper les pauses autrement
- Un plan d'entrainement pour la reprise ou les débutants en course à pied (à faire a deux bien sûr) valable sur 1 mois – voir exemple

Exemple de calendrier j'arrête/j'accompagne :

J'arrete de fumer									
→ Déjà ...	1 Jour	2 Jours	3 Jours	4 Jours	5 Jours	6 Jours	7 Jours		
	8 Jours	9 Jours	10 Jours	11 Jours	12 Jours	13 Jours	14 Jours		
	15 Jours	16 Jours	17 Jours	18 Jours	19 Jours	20 Jours	21 Jours		
	22 Jours	23 Jours	24 Jours	25 Jours	26 Jours	27 Jours	28 Jours	← Plus que ...	
								J'accompagne un fumeur	

INGESCIENCES

INGESCIENCES

Exemple de plan d'entrainement :

Semaine 1

SÉANCE 1

10 mn de marche accélérée progressivement suivi de 6 fois 2 mn course entrecoupé de 1 mn de récupération marche

SÉANCE 2

10 mn de marche accélérée progressivement suivi de 5 fois 3 mn course entrecoupé de 1 mn de récupération marche

Semaine 2

SÉANCE 1

Séance 1 - 8 mn de marche accélérée progressivement suivi de 4 fois 4 mn course entrecoupé de 1 mn de récupération marche

SÉANCE 2

8 mn de marche accélérée progressivement suivi de 4 fois 5 mn course entrecoupé de 1 mn de récupération marche

Semaine 3

SÉANCE 1

2 fois 6 mn course suivi de 2 fois 5 mn entrecoupé de 1 mn 30 de récupération marche

SÉANCE 2

2 fois 8 mn course suivi de 3 fois 4 mn entrecoupé de 1 mn 30 de récupération marche

Semaine 4

SÉANCE 1

12 mn - 10 mn - 8 mn de course entrecoupés de 2 mn de marche

SÉANCE 2

2 fois 10 mn entecoupés de 2 mn de récupération marche puis de 2 fois 5 mn avec récupération de 1 mn

LES NEUROISES SANS FILTRE

CENTRE HOSPITALIER LIBOURNE

KIT DE SOUTIEN

Confection d'une cocotte avec une idée, UN slogan par couleur :

1. Massage des épaules
2. Fumer tue ! Peter pue !
3. On va cuisiner des cookies allégés
4. On va méditer avec petit Bambou
5. On va se faire 5 min de gainage
6. On va se promener
7. Mets ta chanson préférée à fond !
8. Décide ce que tu vas t'offrir avec les économies !

recette-cookie-sans sucre
INGRÉDIENTS:

4 PERS.
130 g de farine
100 g de pépite de chocolat
65 g de beurre
1 œuf entier
9 g de sucralose
1 c. à soupe de sirop d'agave
1 c. à soupe de levure chimique
2 g de sel

PRÉPARATION :

Préparation
10 min
Cuisson
10 min

1.
Mélangez la farine avec le sucralose, le sel et la levure. Rajoutez le beurre préalablement fondu puis l'œuf et mélangez. Ajoutez ensuite le sirop d'agave puis les pépites de chocolat. Formez une pâte puis étalez-la sur du papier de cuisson.

2.
Une fois étalée, formez un boudin à l'aide du papier cuisson et laissez reposer la pâte au congélateur pendant 15 minutes. Détaillez les cookies puis faites-les cuire au four à 180°C pendant 10 minutes. Laissez refroidir et dégustez votre recette de cookies

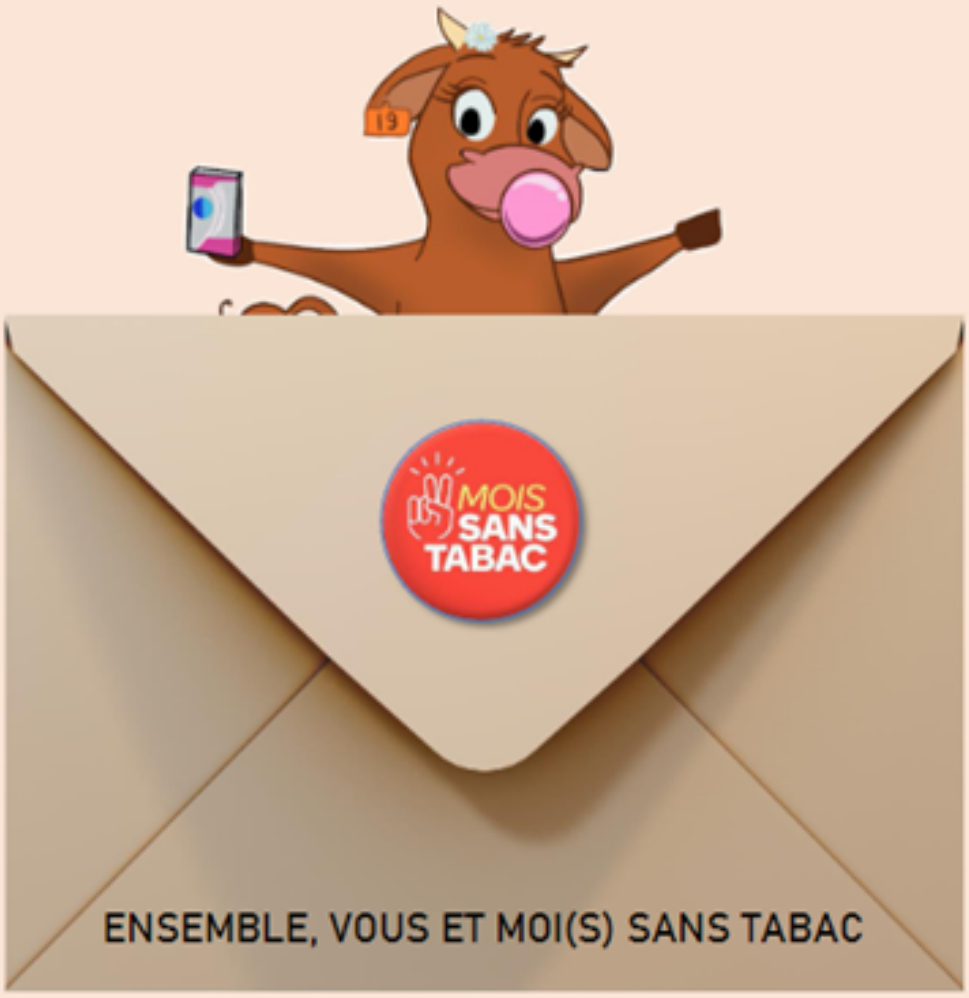
RPNA-NA

RÉSEAU PÉRINAT NOUVELLE-AQUITAINE

Chaque membre de l'équipe des RPNA-na dispose dorénavant d'un tiroir aménagé et personnalisé permettant de diversifier les pauses tout au long de la journée. Ce kit RPNA-na évite donc la pause tabac en permettant à son propriétaire d'occuper quelques minutes par-ci par-là. Il nécessite tout de même que le bureau dispose d'un tiroir de 35cm sur 20 cm.

On y trouve:
-les cartes de visites qui signent l'appartenance à un groupe fort et solide face à l'arrêt du tabac, les RPNA-na !!!!!
-une mascotte rigolote pour le moral et le clin d'œil au challenge du Mois sans tabac!
-des feutres et des mandalas pour occuper les temps de pause et décorer le bureau!
-une plante verte qui demande attention et mots doux!
-quelques caramels pour le moral et l'haleine sucrée plus agréable que celle du fumeur! On n'avait plus de canelés, tu m'étonnes!
-un rouge à lèvres pour mettre en valeur la belle dentition qui ne subit plus les effets du tabac!
-quelques sachets de thé détox pour prendre soin de soi!
-option pour les solitaires : le casque qui permet de s'évader en musique quelques minutes au lieu de se cailler dehors la clope au bec!

TEAM IFSI TULLE



Le kit comprend :

- 1 paquet de chewing-gum.
- La tirelire à monter soi-même et à personnaliser.
- Le carnet de récompense.
- J'aide un fumeur à arrêter en 10 leçons.
- Les 13 commandements pour encourager l'ami qui aide le fumeur à arrêter.

- LA TIRELIRE -

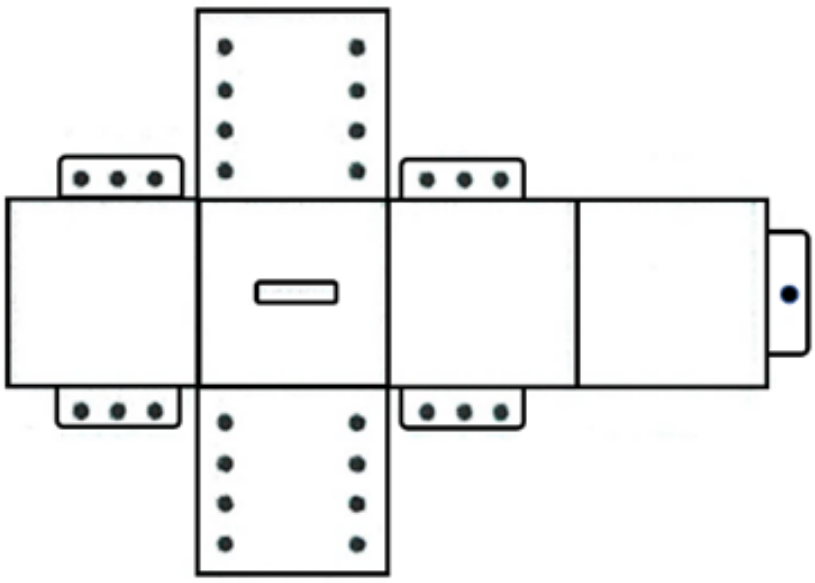
L'objectif étant d'économiser l'argent qui aurait été dépensé pour acheter de quoi fumer.

Ainsi grâce à ces économies, votre ami va pouvoir commencer une nouvelle vie et concrétiser des projets.

Matériel et fournitures nécessaires pour fabriquer cette tirelire en carton

Pour réaliser notre Tirelire en carton nous avons besoin de :

- 1 feuille de papier cartonné coloré ou du carton d'au moins 35 cm de hauteur et de 25 cm de largeur.
- 1 clou.
- 1 lame de cutter (ne laissez pas les enfants la manipuler, ce sera à vous de découper le patron afin de l'utiliser comme modèle).
- Une règle pour couper droit et retracer le patron à la taille désirée.
- De la ficelle ou de la laine colorée.
- Une paire de ciseaux pour couper le fil.
- D'un peu de patience et de minutie.



- LE CARNET DE RÉCOMPENCES -

VOICI UN CADEAU DE MA PART

BON CADEAU

BON POUR UNE SEANCE DE DECOUVERTE DU YOGA

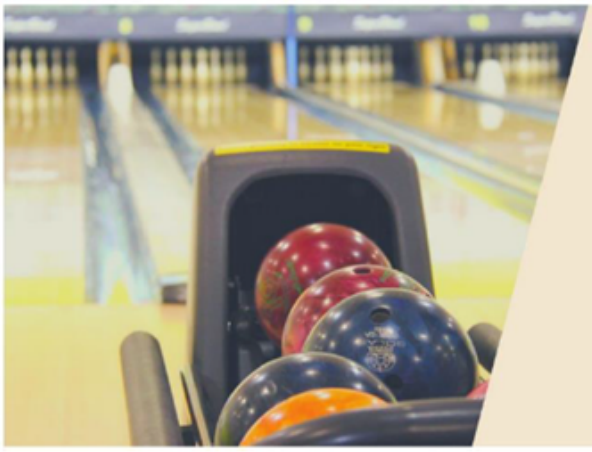
DE LA PART DE TON ALLIÉ DANS CE COMBAT

VOICI UN CADEAU DE MA PART

BON CADEAU

COURS DE CUISINE

DE LA PART DE TON ALLIE DANS TON COMBAT



VOICI UN CADEAU DE MA PART

BON CADEAU

UNE PARTIE DE BOWLING ENTRE AMIS

DE LA PART DE TON ALLIE DANS TON COMBAT

CONDITIONS GÉNÉRALES

- Tous les chèques-cadeaux sont datés et expirent 12 mois après leur date d'émission.
- Les chèques-cadeaux ne peuvent pas être échangés contre de l'argent.
- Nous ne sommes pas responsables si un chèque-cadeau est perdu, volé, détruit ou utilisé sans autorisation et aucun remplacement ne sera fourni dans ces circonstances.
- Les chèques-cadeaux ne peuvent être échangés que contre des produits achetés dans la même devise que le chèque-cadeau.

Et bien d'autres tickets !

J'aide un fumeur à arrêter en 10 leçons :

1- Utilisez l'écoute active positive, évitez de donner des conseils car ce qui pourrait marcher pour vous n'est pas SA solution ! Aidez-le à trouver lui-même ses propres astuces, vous obtiendrez ainsi plus de résultats.

2- Évitez toute forme de critique, de harcèlement ou de jugement… Il n'y a rien de pire, pour un fumeur qui essaie d'arrêter, de se sentir épier à chaque fait et geste. Et oui, si ça lui fait du bien, il a le droit de tenir son stylo comme un mégot !

3- Essayez de le faire verbaliser. Il a le droit de ne pas se sentir bien lors du sevrage, et de pouvoir l'exprimer peut l'aider. Pour se faire, tenter des techniques de reformulation. Reprenez simplement ses mots, et d'autres s'en suivront.

4- Essayez de le distraire de sa morosité. Utilisez l'humour, sortez au cinéma, allez vous balader en pleine nature… pour que son esprit se focalise sur le bien-être et non plus sur le manque de cigarette.

5- Encouragez ses efforts. Chaque petite étape de franchie, c'est un pas de plus pour sa liberté ! Prévoyez une petite récompense pour quelques moments clés de sa réussite. Par exemple : pour sa première soirée festive sans fumer, une place de ciné.
Petit "Tip" d'un ami : comptabilisez avec lui tout l'argent qu'il a gagné à arrêter de fumer. Là, vous aurez de quoi motiver !

6- Soyez disponible. C'est sans doute le plus compliqué. Et qui sait à quel moment il aura besoin de vous ? Mais essayez d'être là pour lui.

7- Maintenez-le occupé. Trouver des activités pour le maintenir en mouvement et le détourner de toute tentation de fumer.
Petit "Tip" d'un ami : utiliser une solution simple comme mâchouiller un chewing-gum peut aider.

8- Gardez votre sang-froid en toute circonstance. Il est clair que d'arrêter de fumer est compliqué et peut favoriser un état d'irritabilité chez la personne. Ne prenez pas sa colère pour vous, ce n'est que le résultat de sa frustration qui s'exprime. Et il est plus simple de décharger son agacement sur un ami, vous en conviendrez. Essayez, si besoin, des techniques simples mais efficaces de relaxation à faire à deux. La "Zen attitude" doit être votre nouvelle routine.

9- Remettez-le sur le droit chemin. Avec tact et délicatesse, rappelez-lui qu'il est devenu non-fumeur. Montrez-lui tous les avantages qui s'en découlent. N'hésitez pas à déborder d'imagination… Et surtout, évitez d'allumer une cigarette devant lui !

10- Si rechute il y a, restez l'ami bienveillant inconditionnel. Montrez-lui tout ce qui a été accompli plutôt que tout ce qu'il reste encore à parcourir. Basez-vous toujours sur ses ressources et ses capacités. Vous en serez remercié.

Les 13 commandements pour encourager l'ami qui aide le fumeur à arrêter:

Motivé, tu seras

l'**O**ptimisme, tu garderas

Investi, tu seras

Souriant, tu resteras

Sympathique, tu deviendras

Attentif, tu resteras

Naturel, tu seras

Supporter, tu devras

Tous les jours, tu veilleras

Ami inconditionnel, tu resteras

Bienveillant, tu seras

Altruiste, tu resteras

Compatissant, tu deviendras

Mois sans tabac

LA SANTÉ !

DD ARS 79

Voici notre proposition de kit pour les personnes qui soutiennent les fumeurs dans l'arrêt tabagique (photos à l'appui) :

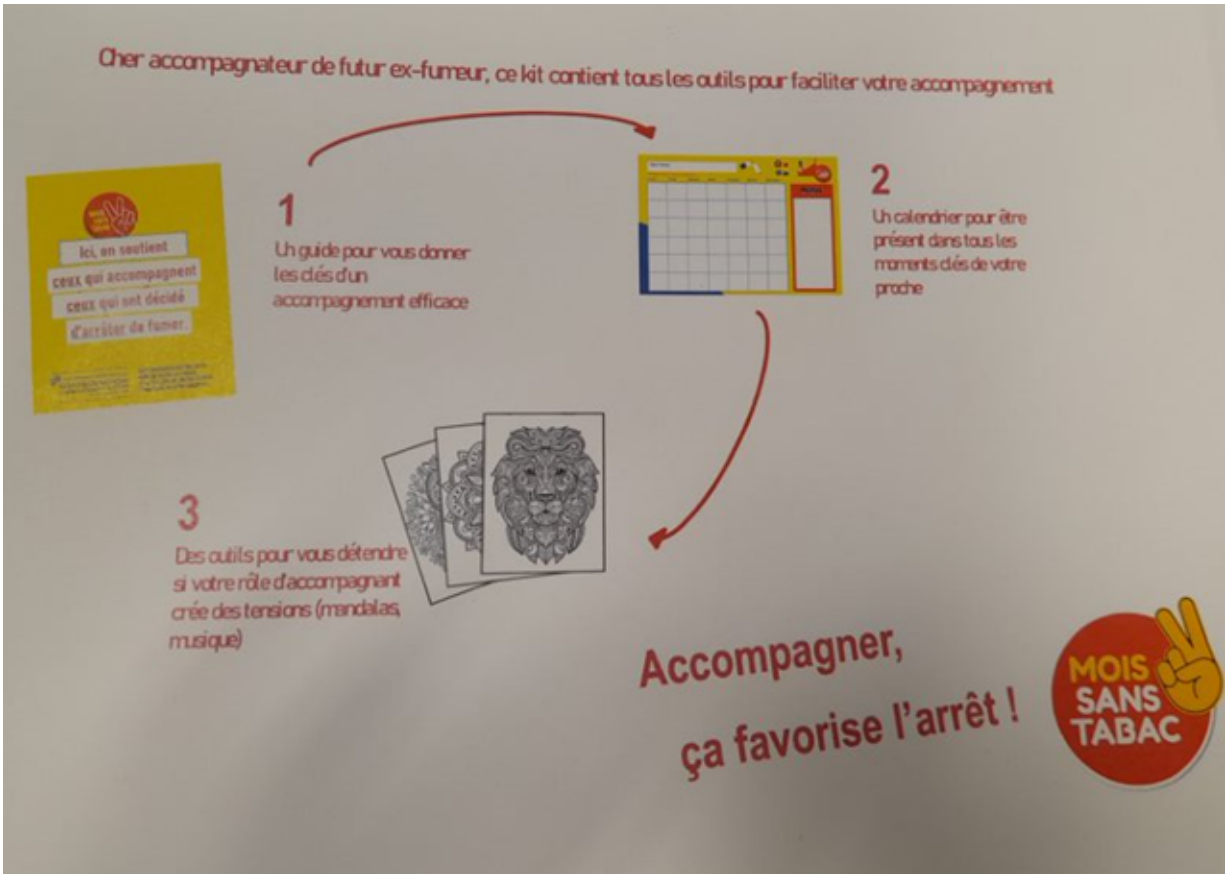
- Tout d'abord, un livret 4 pages comportant la page de garde, à l'intérieur un espace d'échanges entre l'accompagnant et l'accompagné pour partager des sources de motivation, et le 4e de couverture rappelant à l'accompagnant toutes les clés pour mener à bien son rôle
- Des pages de calendrier pour noter tous les rdv importants du futur ex-fumeur, pour que le proche qui le soutient puisse l'accompagner physiquement au rdv ou l'encourager avant chaque rdv
- Des outils de relaxation (mandalas et QR code envoyant vers des musiques relaxantes) pour évacuer les tensions de l'accompagnant (mais aussi de l'accompagné s'il veut partager ^^)

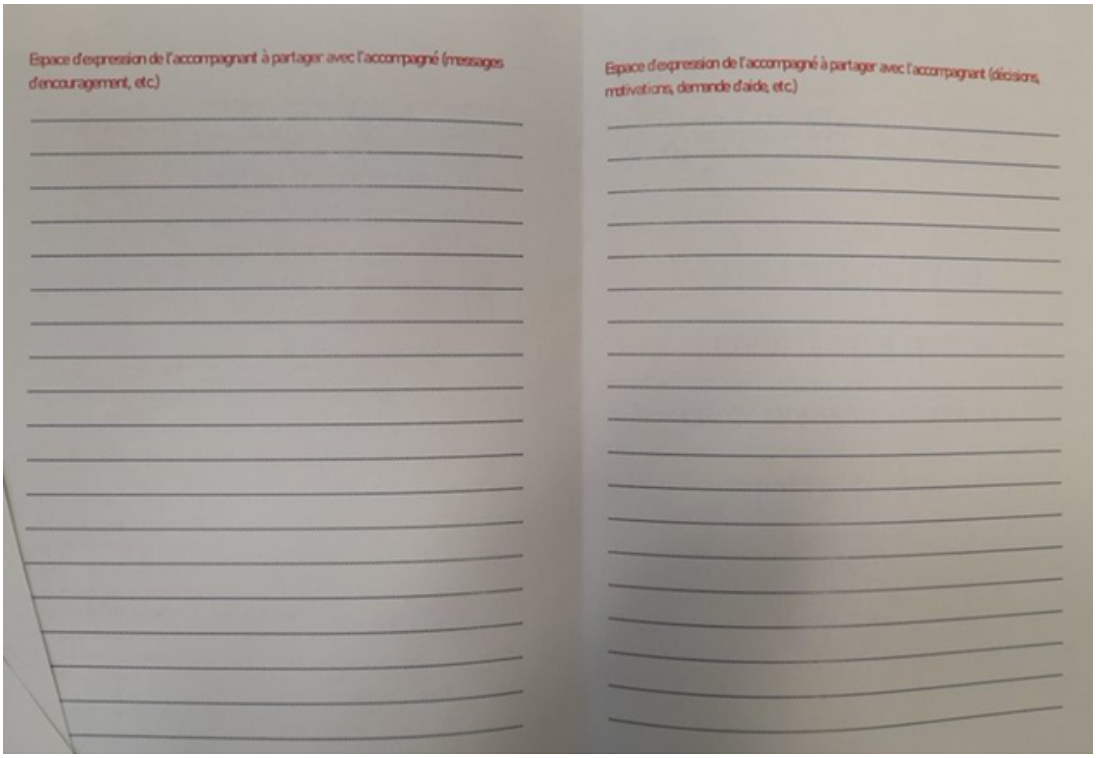
Ce kit a été pensé dans un format équivalent au format existant des kits mois sans tabac (outils papier qui tiennent dans une enveloppe), mais nous avons pensé à d'autres outils si le kit mois sans tabac pouvait prendre la forme d'une boite :

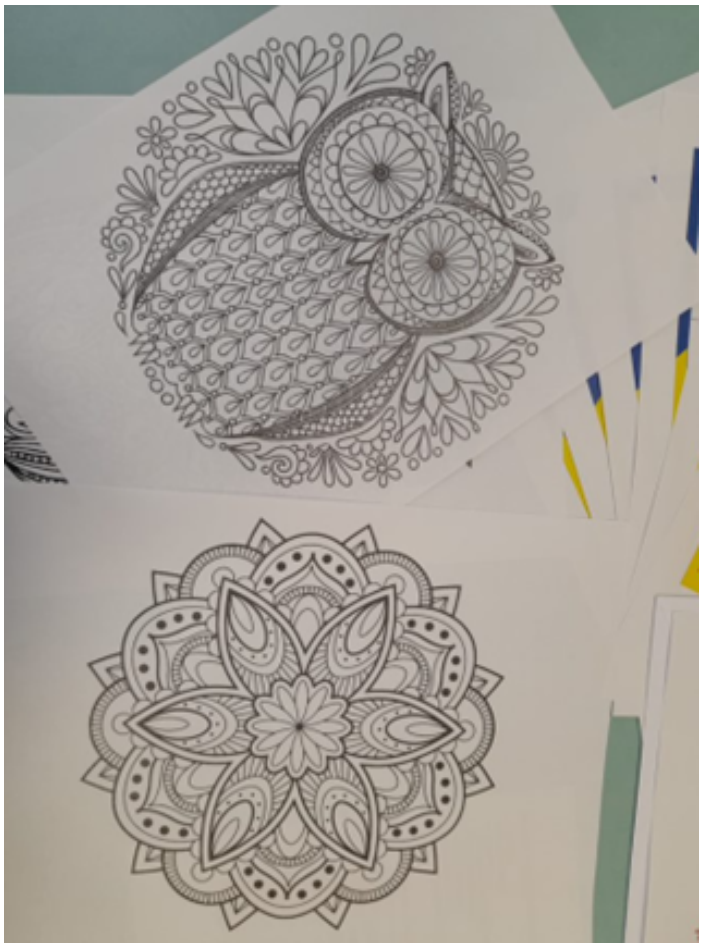
- Un éphéméride avec des phrases philosophiques positives
- Un handspinner pour remplacer la balle antistress classique
- Un paquet de chewing-gum (sans sucre !), ça aide à passer ses nerfs
- 2 cordes à sauter : une pour celui qui arrête de fumer, une autre pour celui qui accompagne. Comme ça, quand la tension monte, on sort la corde à sauter et on s'épuise 5 min en binôme !
- Une peluche « hug me » pour lui faire des câlins quand l'agacement est à son comble !
- Des graines à planter pour offrir à son ami qui tente d'arrêter de fumer : ça lui fera une nouvelle activité pour s'occuper (planter, arroser, tailler, récolter !)

LA SANTÉ !

DD ARS 79







LA SANTÉ !

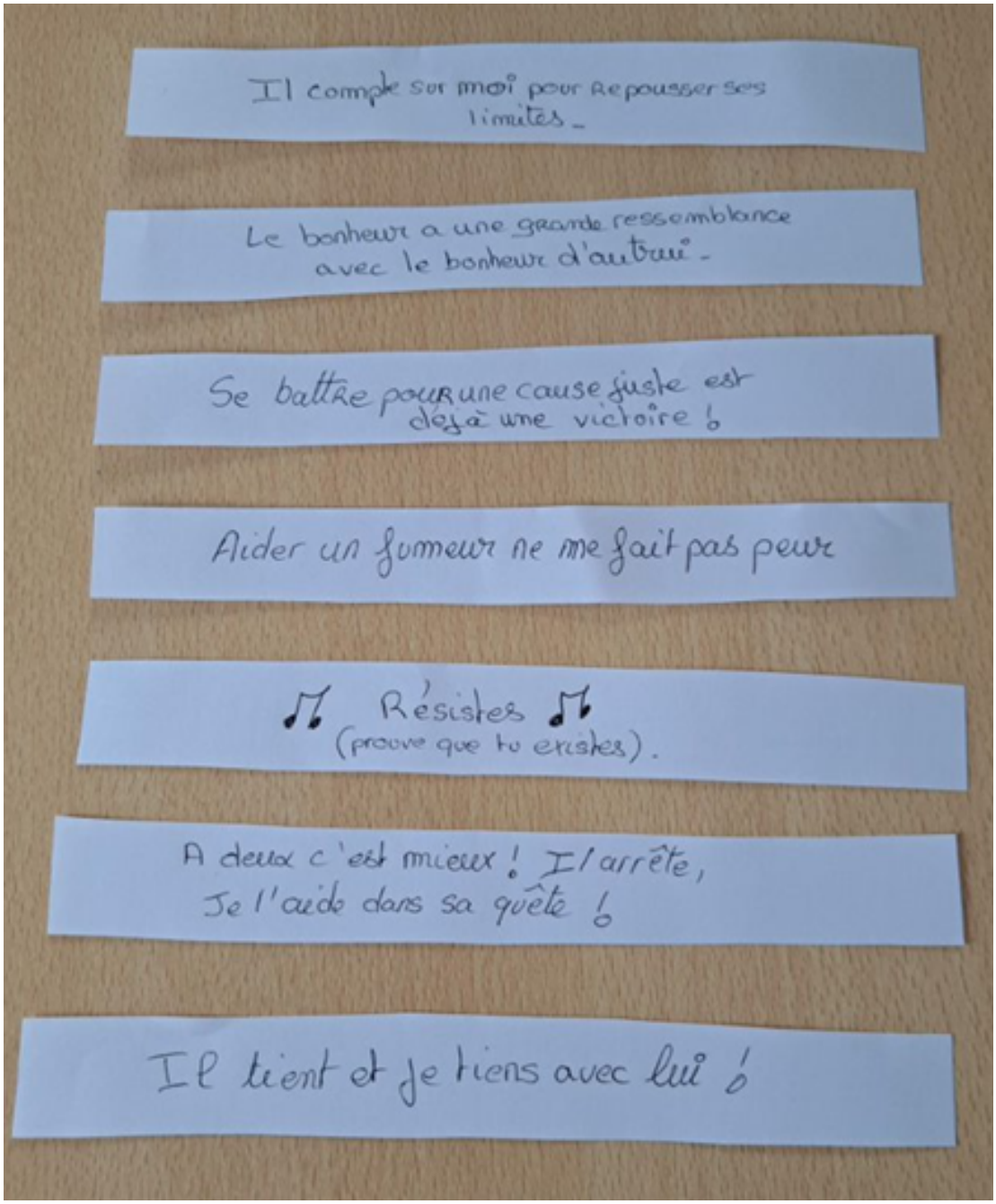
DD ARS 79

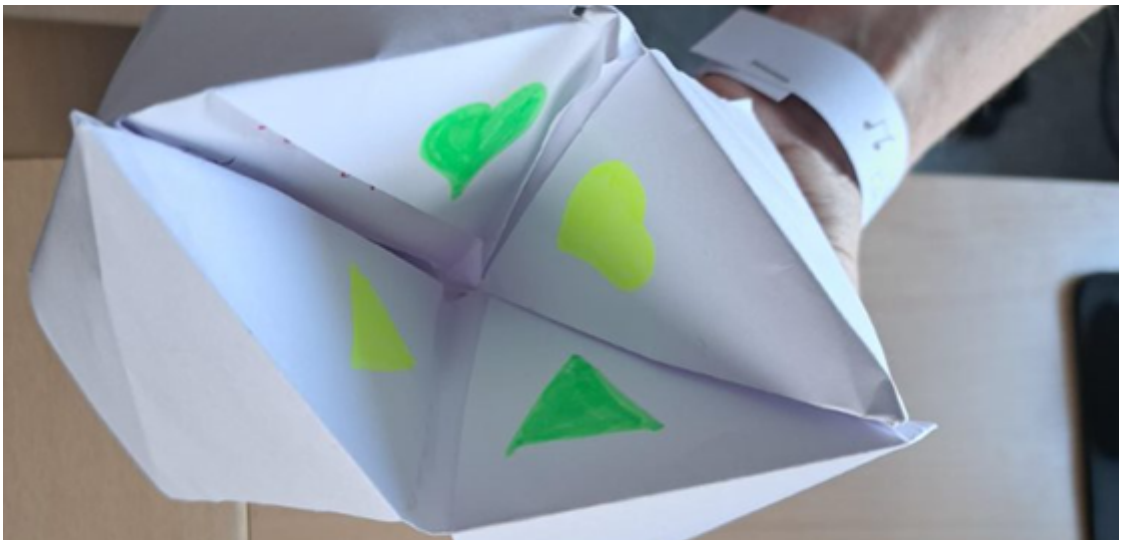
LES BIJOUX

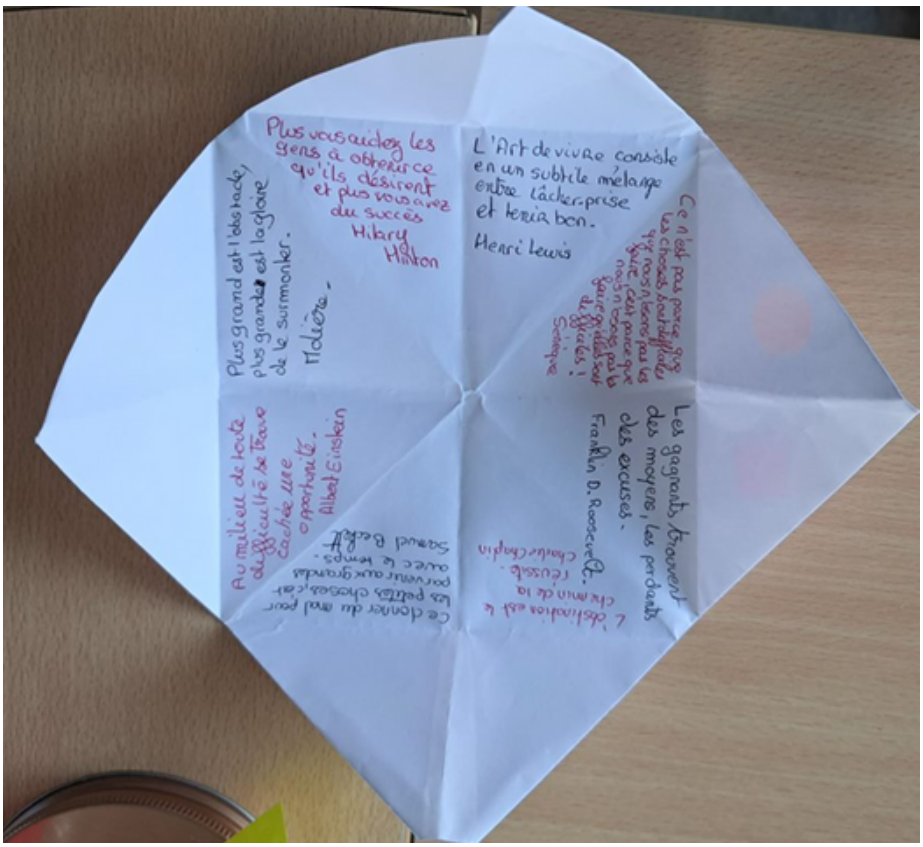
ALURAD

Le Kit de l'équipe des bijoux vous propose :

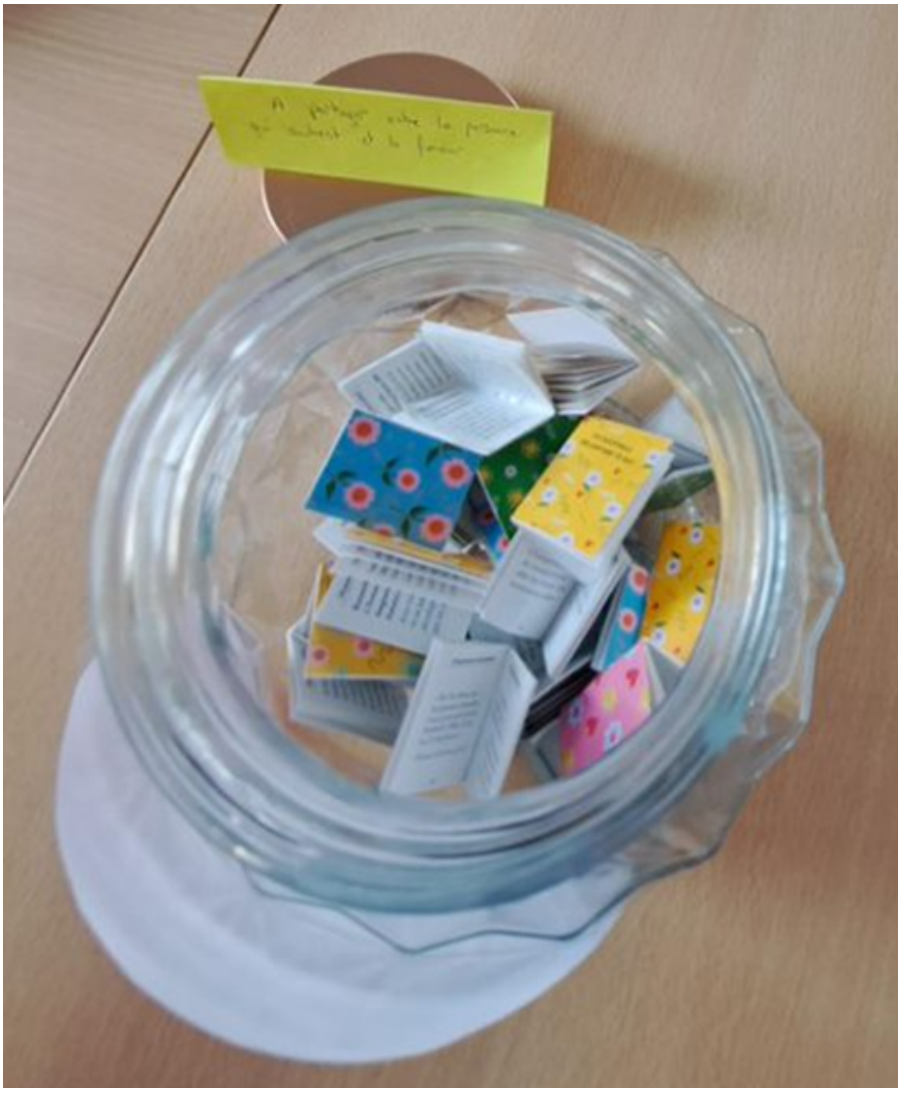
1- Un bijou : Bracelet publicitaire (dans l'idéal en silicone aux couleurs mois sans tabac), un pour chaque jour de la semaine, avec un message d'encouragement sous les yeux au quotidien.
2- Une cocotte en papier à garder dans sa poche comme outils de secours pour les moments difficiles, avec une citation positive pour ne pas oublier l'objectif de son partenaire ex-fumeur et de continuer à le soutenir.
3- Une boite à Bijoux : Épicerie fine des Bijoux à base de petits livrets sur les bonheurs simples de la vie à partager les matins avec son partenaire ex-fumeur.


Il compte sur moi pour repousser ses limites.
Le bonheur a une grande ressemblance avec le bonheur d'autrui.
Se battre pour une cause juste est déjà une victoire !
Aider un fumeur ne me fait pas peur
Résistes
(prouve que tu existes).
A deux c'est mieux ! J'arrête, Je l'aide dans sa quête !
Il tient et je tiens avec lui !




Plus vous aiderez les gens à obtenir ce qu'ils désirent et plus vous aurez du succès
Hilary Hinton
L'Art de vivre consiste en un subtile mélange entre lâcher-prise et terre à bon.
Henri Lewis
Plus grand est l'obstacle, plus grande est la gloire de le surmonter.
Molière
Les gagnants trouvent des moyens, les perdants des excuses.
Franklin D. Roosevelt
Au milieu de toute difficulté se trouve cachée une opportunité.
Albert Einstein

EPICERIE FINE
DES BIJOUX
A partager entre la personne qui souhaite et le donneur



Les livres
du bonheur
Les films
du bonheur

LES BULLEURS

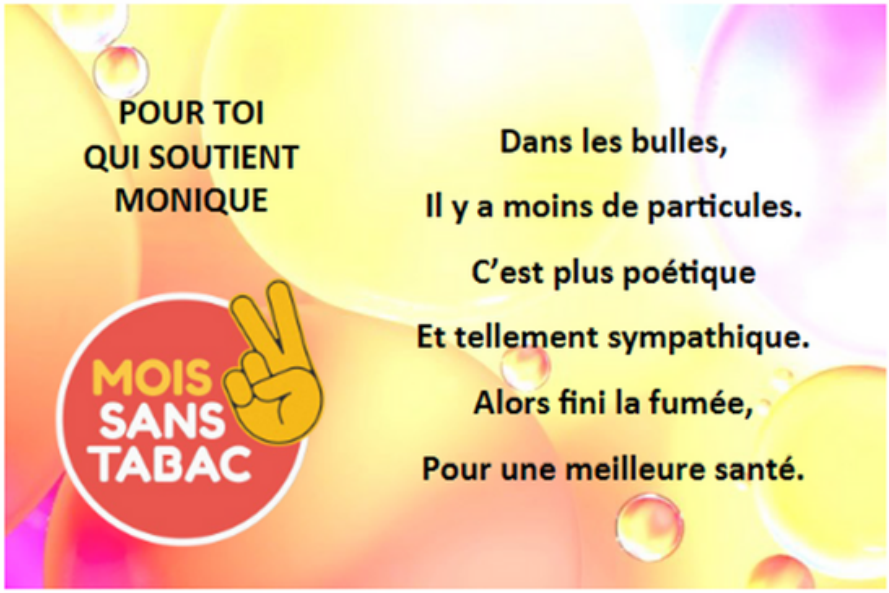
ALURA9

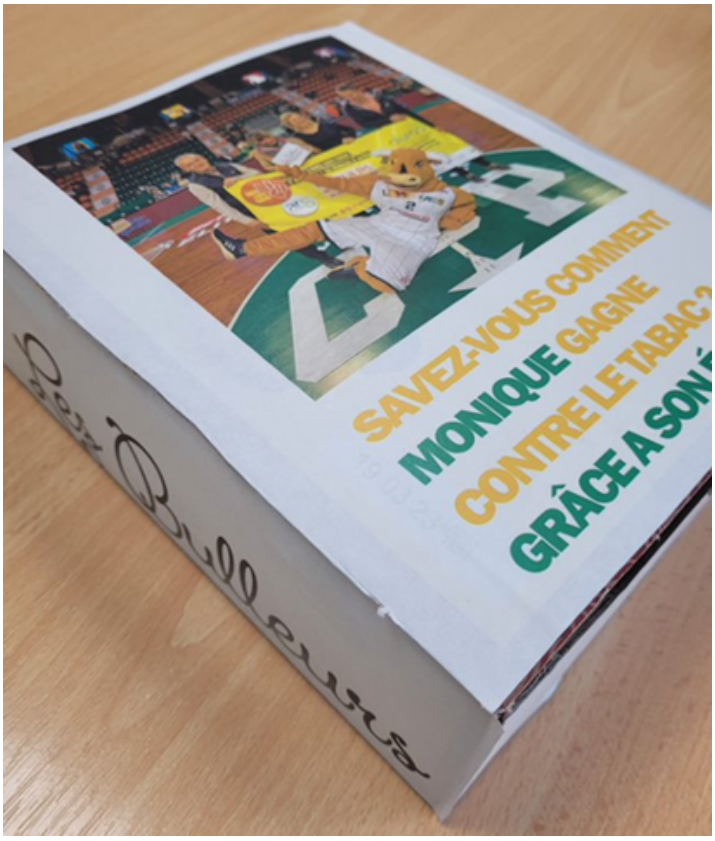
Le Kit des bulleurs contient :

- 2 bulleurs : un pour Monique (qui gagne contre le tabac en équipe) et un autre pour la personne qui la soutient,
- 1 jeu de carte « Se détendre en équipe avec Monique » : une carte à tirer chaque jour de travail par la personne qui soutient Monique,
- 2 mugs et 2 sachets de thé : un pour Monique et un autre pour la personne qui la soutient,
- 2 balles anti-stress : une pour Monique et une autre pour la personne qui la soutient.

POUR TOI
QUI SOUTIENT
MONIQUE
MOIS
SANS
TABAC
POUR TOI
MONIQUE
MOIS
SANS
TABAC

Dans les bulles,
C'est plus poétique
Alors fini la fumée,
POUR TOI
MONIQUE
MOIS
SANS
TABAC


POUR TOI
QUI SOUTIENT
MONIQUE
MOIS
SANS
TABAC
Dans les bulles,
Il y a moins de particules.
C'est plus poétique
Et tellement sympathique.
Alors fini la fumée,
Pour une meilleure santé.


SAVEZ-VOUS COMMENT
MONIQUE GAGNE
CONTRE LE TABAC ?
GRÂCE A SON

Les Bulleurs
MOIS SANS TABAC

SE DÉTENDRE
EN EQUIPE AVEC
MONIQUE
MOIS SANS TABAC
Défi Monique
Qui saura tenir le plus longtemps en sautant à cloche pied, sur le pied gauche ?

LES GAULOISES-EN-RÉ

DD ARS 17

Voici le défi bonus de l'équipe :

- L'enveloppe du kit (en version PowerPoint et Word)
- Le livret d'activité physique
- Le loto des récompenses
- Le flyer « arrêter des fumer sans prise de poids
- L'affiche « mémo indispensable »

LIVRET D'ACTIVITE PHYSIQUE

LES GAULOISES EN RE

COURSE DYNAMIQUE SUR PLACE

1.2. Pendant un temps donné, réaliser une course dynamique sur place. A noter que plus la fréquence sera élevée, plus la difficulté sera élevée.

¡ Pensez à votre respiration (inspirer par le nez et expirer par la bouche).

TALONS-FESSES/MONTEE DE GENOUX

1. Pendant un temps donné, réaliser une flexion de votre genou de manière à rapprocher au maximum votre pied de votre fessier. Réaliser cet exercice en alternant (talon fesses droit puis gauche).

2. Pendant un temps donné, réaliser une flexion de votre hanche de manière à rapprocher au maximum votre genou de votre buste. Réaliser cet exercice en alternant (talon fesses droit puis gauche).

¡ A noter que plus la fréquence sera élevée, plus la difficulté sera élevée.

BOXE

Pendant un temps donné et en position statique, réaliser alternativement des coups droit (boxe) avec vote bras gauche puis droit.

¡ A noter que plus la fréquence sera élevée, plus la difficulté sera élevée.

Variable possible :
¡ Réaliser le même exercice en ajoutant des mouvements des membres inférieurs (sautillements, montée de genoux…)

JUMPING JACKS

1. La position anatomique de base représente la position initiale.

2. En partant de la position initiale, réaliser une abduction de vos hanches.

3. Puis regrouper vos mains au-dessus de votre tête (bras tendus).

ℹ Après avoir retrouvé la position initiale, reproduire le mouvement pendant un temps donné.

ℹ A noter que plus la fréquence sera élevée, plus la difficulté sera élevée.

SQUATS

1. Debout, mettez vos pieds à la largeur des épaules. Ceci représente les positions initiale et de fin.

2. Réaliser une flexion de hanche et une flexion de genou afin de réaliser un squat.

ℹ A noter que plus la fréquence sera élevée, plus la difficulté sera élevée.

LOMBAIRES/DORSAUX/TRAPEZES

Mettez-vous à quatre pattes puis asseyez-vous sur la plante de vos pieds en rapprochant le plus possible vos épaules du sol. Tenez cette position pendant un temps donné.

Variable possible :
¡ Mettre vos bras tendus le long du corps.

Le flyer

En pratiquant une activité physique

Mais pas que…en mangeant mieux, en avant la cure détox !

ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE DANS L'ARRÊT DU TABAC

Bien manger, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout mais en quantités adaptées. Cela consiste déjà à respecter les 3 repas journaliers (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) en y privilégiant les aliments bénéfiques à la santé (fruits, légumes, féculents, poissons…) et en y limitant la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées…), salés (gâteaux apéritifs, chips…) et gras (charcuterie, beurre, crème…). Cet équilibre alimentaire doit s'inscrire dans la durée et devenir un réflexe au quotidien.

N'oubliez aussi que sans être sportif, on peut changer ses habitudes !
Voici la règle de 3

1 - Préférer les escaliers aux ascenseurs

2 – Faites une activité qui vous fait PLAISIR

Marcher !

Jardiner !

Et/ou Bricoler… !

3 – Si vous prenez le bus…descendez un arrêt avant pour marcher un peu plus

Quelques repères pour manger équilibré

1/ Fruits et légumes : au moins 5 portions par jour (1 portion = 1 poignée de 80 à 100 gr), à chaque repas, en cas de petit creux, crus ou cuits, ou surgelés ou en conserve.

2/ Pain, céréales, pommes de terre et légumes secs : à chaque repas et selon l'appétit, en favorisant la variété.
3/ Lait et produits laitiers (yaourts, fromages) : 3 par jour, privilégier les fromages les moins gras et les moins salés (on peut choisir du fromage blanc à 20% voire à 0% de matière grasse).
4/ 1 à 2 fois par jour en quantité inférieure à celle de l'accompagnement, choisir les viandes les moins grasses, poisson au moins 2 fois par semaine.
5/ Limiter la consommation, attention aux aliments à la fois gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, chocolat, glaces).
6/ Boissons : de l'eau à volonté, limiter les boissons sucrées et l'alcool
7/ Sel : ne pas resaler avant de goûter, limiter les produits d'apéritif, la charcuterie et le fromage.
Activité physique : au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche active par jour.

Les bénéfices après 30 j d'arrêt et tant d'efforts

Plus belle la vie !

- A NE PAS OUBLIER -

tabac info service
le site + l'appli + le 39 89 0,15€/min*

* Depuis un poste fixe. Du lundi au samedi de 8h à 20h

5 aliments pour booster votre détox pendant l'arrêt de la cigarette

1. **Le gingembre** : Il ouvre les bronches et favorise l'expectoration. En plus il est antibactérien, antiseptique, anti-inflammatoire et très riche en antioxydants. De quoi vous purifier et vous protéger.Vous pouvez le consommer râpé dans des salades de fruits, avec vos sashimis, pressé dans vos jus ou en décoction (le mot fait peur mais c'est très simple à faire : vous coupez quelques lamelles, vous les plongez dans une casserole d'eau froide, vous laissez chauffer 10mn. C'est prêt).
2. **Les oignons** : L'oignon est un stimulant de la santé pulmonaire, c'est également un antioxydant donc lui aussi va aider vos poumons à se décrasser. Si vous en mangez 1 par jour c'est bien.Vous pouvez en mettre dans vos salades, dans vos sandwichs, dans vos légumes, sur vos pizzas, dans vos soupes, c'est tellement bon.

3. **La racine de réglisse** : On ne pouvait pas passer à côté. Non seulement la racine de réglisse est expectorante mais elle adoucit votre gorge un peu irritée par cette toux. Elle est aussi antibactérienne et antivirale.

4. **Le pamplemousse** : Alors, non seulement le pamplemousse agit sur les poumons mais aussi sur le tube digestif. À raison de 4 par semaine, vous bénéficierez de ses propriétés antibactériennes et antiseptiques.

5 – **L'ail cru** : Des études sont en train de prouver qu'il a une réelle action protectrice contre le cancer du poumon,, le diabète, les maladies cardio-vasculaires …

MOIS SANS TABAC

ars Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine

ARRETER DE FUMER SANS PRISE DE POIDS

DD17 – Equipe « Les Gauloises-en-Ré » – *Mois Sans Tabac 2022*

Le mémo

MEMO INDISPENSABLE
ARRET DU TABAC

Les 10 règles à retenir

- **1.** Conservez de 4 « vrais » repas structurés
- **2.** Ne sautez pas de repas.
- **3.** Instaurez une collation si nécessaire : mieux vaut prendre un goûter équilibré que de vouloir se priver et risquer de grignoter entre les repas.
- **4.** Limitez : pâtisseries, viennoiseries, sauces, fritures, panures, alcool (2 verres / jour).
- **5.** Ayez toujours une bouteille d'eau à portée de main.
- **6.** Légumes verts à volonté !
- **7.** Fringale ou angoisse : eau, fruit, produit laitier !
- **8.** Ne pas être trop strict ! Faire attention à son alimentation ne doit pas dériver sur un régime plus ou moins sévère, avec dans tous les cas des restrictions alimentaires à l'origine de frustrations supplémentaires qui s'ajoutent à celle du manque de tabac.
- **9.** Restez très actif ! L'inactivité associée au mal-être de la dépendance est le chemin idéal vers le grignotage. Le fait d'être actif permet de se fixer sur un autre centre d'intérêt, et de passer ainsi la sensation très fugace de faim, ou d'envie de fumer.
- **10.** **En cas de difficulté**, rapprochez-vous d'un professionnel de santé : Diététiciens(nes), Médecins, Tabacologues...

Le rôle des substituts nicotiniques

Les substituts nicotiniques se présentent sous différentes formes : patch, gommes à mâcher, chewing-gum, comprimés à dissoudre sous la langue ou à sucer, inhalateurs de nicotine ou spray buccal.

Ceux-ci permettent une diffusion plus lente de la nicotine.

Les substituts peuvent éviter une prise de poids en limitant la sensation de faim et le besoin de grignoter, car ils diminuent peu à peu la dépendance, évitant ainsi l'état de manque et l'anxiété.

Les prises orales (pastilles, gommes à mâcher) peuvent également aider à **lutter contre les fringales**.

Ils peuvent donc aider à vaincre l'augmentation transitoire de l'appétit du premier mois.

Les substituts nicotiniques sont des médicaments. Veuillez lire la notice d'emballage ou demander conseil à un **spécialiste**. Un tabacologue saura vous conseiller tout en tenant compte des autres obstacles à votre arrêt : psychologiques et environnementaux.

Les bénéfices à court terme

Les bénéfices après 30 jours d'arrêt

A NOTER

tabac info service
le site + l'appli + le 39 89 0,15€/min*
* Depuis un poste fixe. Du lundi au samedi de 8h à 20h.

MAGNAC ATTACK'

CPSM DU HAUT-LIMOUSIN

AVEC MAGNAC ATTACK', LE TABAC N'A PLUS LA GNAQUE

ESCAPE GAME

« EN FINIR AVEC LE TABAC »

QU'EST-CE QU'UN ESCAPE GAME ?

Un Escape Game est un jeu d'énigmes qui se vit en équipe (famille).
Les joueurs évoluent dans un même lieu sur un thème précis.
Les participants doivent résoudre une série d'énigmes, de défis, de casse-tête pour accomplir une mission dans un temps donné.

Durant tout le jeu, les joueurs sont guidés par un maître du jeu qui a pour rôle de rassurer, d'aider et d'accompagner.Le maître du jeu prévoira des temps de concertation pour échanger et s'exprimer.

QU'EST-CE QU'UN ESCAPE GAME ?

Un Escape Game est un jeu d'énigmes qui se vit en équipe (famille).
Les joueurs évoluent dans un même lieu sur un thème précis.

Les participants doivent résoudre une série d'énigmes, de défis, de casse-tête pour accomplir une mission dans un temps donné.

Durant tout le jeu, les joueurs sont guidés par un maître du jeu qui a pour rôle de rassurer, d'aider et d'accompagner.

Le maître du jeu prévoira des temps de concertation pour échanger et s'exprimer.

En finir avec le tabac !

Ce jeu a pour objectif :

- De sensibiliser à la problématique de l'arrêt du tabac, et donc de la période de sevrage.
- De permettre l'ouverture à la discussion de chaque membre de la famille afin de reconnaître son fonctionnement face au tabac et les solutions qu'il peut mettre en place pour y renoncer.

C'est une approche dynamique permettant l'échange et l'implication de chacun.

En avant pour L'AVENTURE !

Le jeu commence à partir du moment où vous allez tourner cette page...

VOTRE MISSION DÉROULEMENT

Découvrir le code du cadenas pour ouvrir la boite aux Ressources.
Pour cela vous disposez de 60 minutes, temps qui sera géré par le maître du jeu.

Devant vous se trouve une boite verrouillée par un cadenas.

A l'intérieur sont déposées vos propres ressources, pour faire face au sevrage du tabac.

Afin d'ouvrir le cadenas vous allez devoir résoudre des énigmes d'où découleront des chiffres.

Au fur et à mesure de votre progression dans le jeu reportez le chiffre de chaque énigme dans les cases ci-après car c'est cette combinaison de chiffres qui va vous permettre d'ouvrir la boite

ÉNIGME 1 ☐

ÉNIGME 2 ☐

ÉNIGME 3 ☐

ÉNIGME 1

Cette boite regorge d'objets, de documents.
En ouvrant et en fouillant, retrouvez, des articles de presse,
des photos, des phrases qui représentent pour VOUS, l'arrêt du tabac.

Après votre recherche vous allez prendre un temps ensemble pour regarder les documents et échanger.

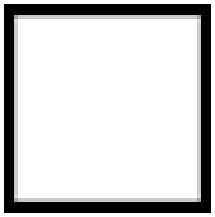
NOTES PERSONNELLES :

_____

_____

Avez-vous été attentif ?

Un même chiffre s'est glissé dans chaque document
Saurez-vous le retrouver
CHIFFRE N°1

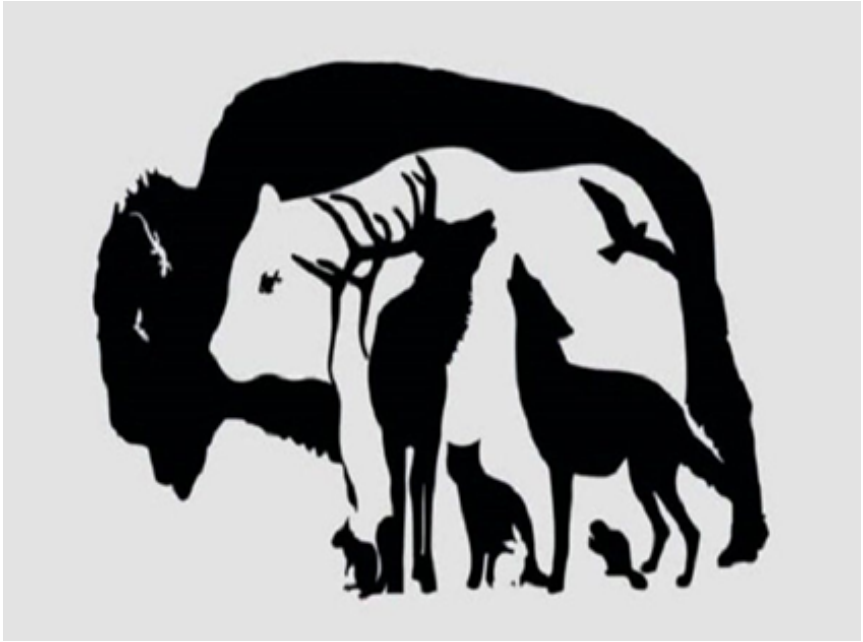


ÉNIGME 2

Maintenant je vous lance un défi...
Vous formez un cercle et je vous lance le défi de vous faire passer à tour de rôle un ballon,
tout en criant un mot qui représente pour vous des signes de stress lors de l'arrêt du tabac.

Qu'avez -vous ressenti ?
Selon vous, quels sont les signes et les effets du stress ?

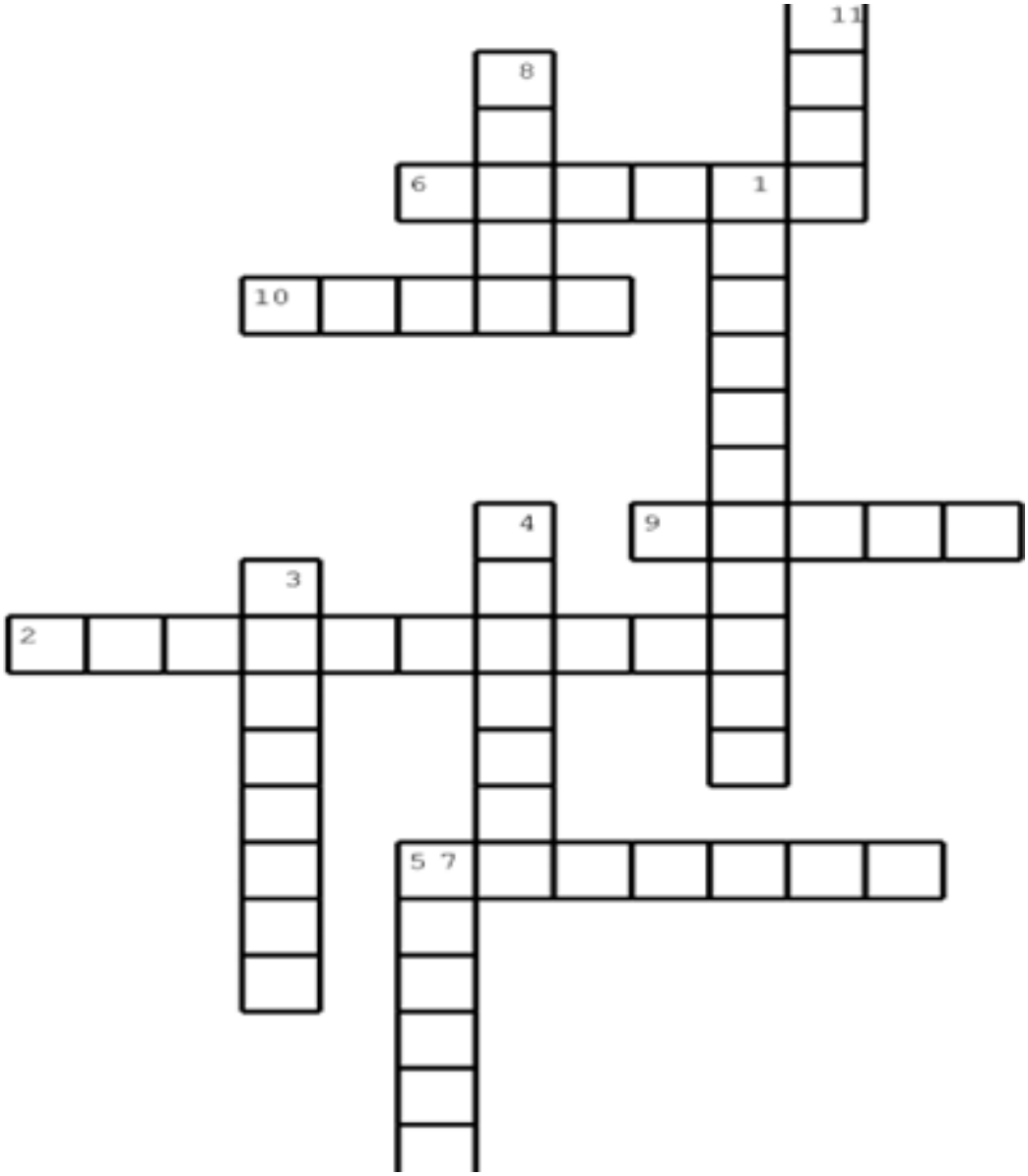
Cette 2ème énigme se termine sur cette image.
Combien d'animaux voyez-vous ?
Reportez le chiffre ci-dessous (additionner les chiffres composant le nombre)



CHIFFRE N°2

ÉNIGME 3

Voici une grille de mots croisés, nous allons prendre ensemble le temps de la remplir



VERTICAL

1. Soutenir quelqu'un dans une démarche
3. Substance active du Tabac
4. Apaisement du corps, relâchement
7. Situation de tension nerveuse
8. Activité Physique
11. On le retrouve en arrêtant de fumer

HORIZONTAL

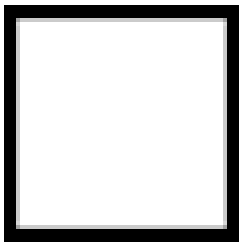
2. Ce qui pousse quelqu'un à agir
5. Privation de tabac
6. Lutte, Opposition
9. Substitut nicotinique
10. Bon état physiologique

Nous arrivons à la fin du jeu, saurez-vous résoudre ce rébus ?

_ _ _ _ _ _ _

La solution du rébus correspond à un mot de la grille de mots croisés.

Quel est son numéro ?
CHIFFRE N°3



Félicitations !!!

Vous êtes parvenus
Au bout de cet Escape Game !

DIRIGEONS-NOUS MAINTENANT
VERS LA BOITE AUX RESSOURCES
AFIN DE COMPOSER LE CODE
DU CADENAS

LA BOITE A RESSOURCES
ESCAPE GAME

• Application petit BAMBOU pour la relaxation
• Thé relaxation pour une pause détente à deux.
• Application RESPI RELAX pour la cohérence cardiaque
• Mandalas et phrases positives pour se motiver
• Application TERRA AVENTURA pour favoriser activité physique (randonnée et géocaching seul ou en famille)
• Jeux de moissanstabac pong et altères pour décompresser
• Fascicule de jeux pour se concentrer sur de nouvelles compétences
• Suggestion d'aromathérapie pour le plaisir de découvrir de nouvelles odeurs (huiles essentielles)
• Boules anti-stress pour se défouler sur autre chose que ses proches
• Kit de crochet pour développer la concentration sur une création manuelle
• Livret du CSAPA et livret mois sans tabac pour trouver une aide
• Une grosse barre de TOBLERONE sponsorisée par Magnac Attack' pour le plaisir (seul ou en famille.)

Manuel d'utilisation pour l'animateur

ESCAPE GAME
« EN FINIR AVEC LE TABAC »

Nombre de joueurs : De 1 à 6 joueurs
Les participants jouent en une seule équipe. Ce jeu peut être joué en individuel.
L'animateur est le maître du jeu.

Matériel nécessaire :
- 1 carnet individuel « Escape Game : « en finir avec le tabac » par participant
- 1 boite
- 1 stylo par participant
- 1 ballon

Temps du jeu : 60 minutes

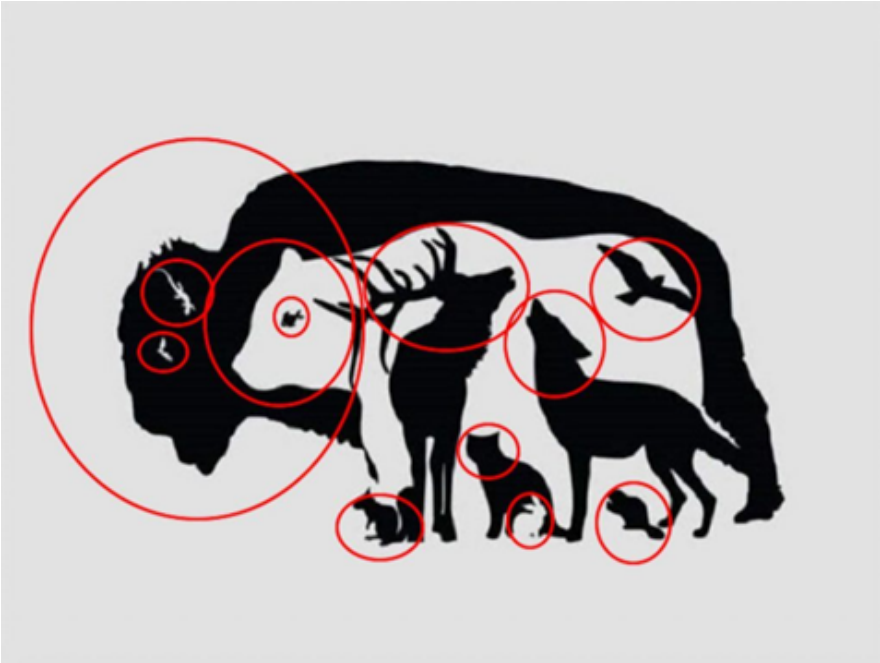
Objectif du jeu : sensibiliser à la problématique du tabac en permettant la verbalisation, l'ouverture à la discussion de chacun des participants afin de trouver ses propres ressources pour faire face. C'est une approche dynamique avec échange et implication de chacun.

But du jeu : Découvrir le code d'un cadenas pour ouvrir une boite

Déroulement du jeu et réponses :

1- Remise du carnet individuel « Escape Game » à chaque participant
2- Explications sur ce qu'est un Escape Game et le thème du jeu (l'arrêt du tabac) en lisant l'introduction
3- Lire et expliquer la mission puis suivre les indications du livret
4- Enigme1 : Le chiffre 3 est dans tous les documents
5 - Enigme2 : identifier les symptômes et les effets du stress. Le nombre d'animaux est 13 --> soit le chiffre 4

Sur l'image, on peut voir un bison, un ours, un loup, un orignal, un oiseau, un chat, un castor, un lapin, un écureuil, un poisson, un lézard (ou gecko), une chauve-souris et un serpent (bien caché).



6- Enigme3 :

Mots croisés :
1 accompagner
2 motivation
3 nicotine
4 détente
5 sevrage
6 combat
7 stress
8 sport
9 patch
10 santé
11 goût

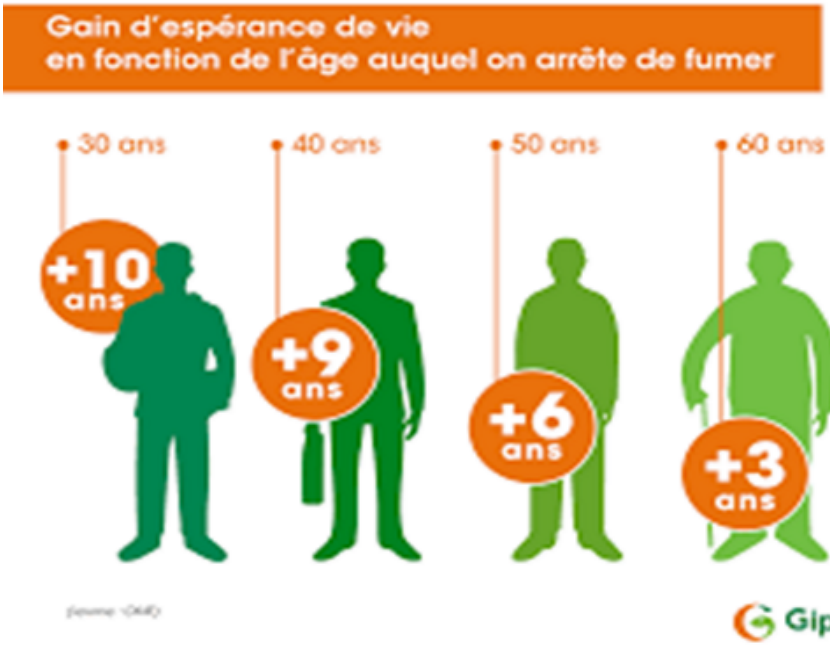
REBUS :
La réponse est le mot détente qui correspond au N° 4

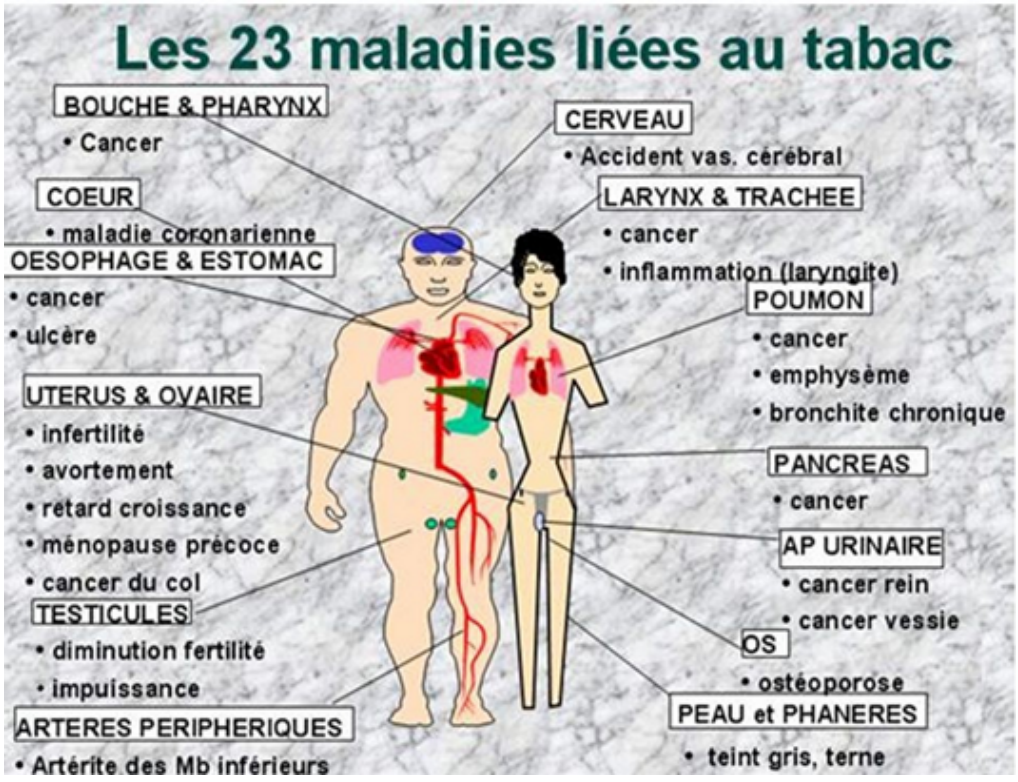
7- Ouverture de la boite

Le code du cadenas est 3-4-4

DOCUMENTS - ANNEXES
ENIGME - ESCAPE GAME

« EN FINIR AVEC LE TABAC »





ARRÊTER DE FUMER

LES BIENFAITS DE L'ARRÊT DU TABAC JOUR APRÈS JOUR

20 MIN

Le rythme cardiaque et la circulation sanguine s'améliorent.

8 H

Le taux de monoxyde de carbone dans le sang diminue et la quantité d'oxygène dans le sang est à nouveau normale

2 JOURS

Plus de nicotine dans le corps, on redécouvre le goût des bonnes choses et des bonnes odeurs

3 MOIS

La circulation sanguine est bien meilleure qu'avant et la pratique d'une activité physique n'est plus un problème

5 ANS

Le risque d'accident vasculaire cérébral à sensiblement baissé

15 ANS

Le risque d'être atteint d'un cancer est le même que celui d'un non fumeur

© HCL - DMC - PAO : TP - 06/22

Quelles solutions pour ARRÊTER DE FUMER ?

OPTION1 LA DOUCHE FROIDE

Une méthode qui consiste à arrêter du jour au lendemain et repose intégralement sur l'ex-fumeur et sa volonté.

Chances de succès	Coût de l'arrêt	Effets secondaires possibles
7%	0€	PRISE DE POIDS, NERVOSITÉ

OPTION2 L'HYPNOSE

L'ex-fumeur change progressivement son rapport à la cigarette et finit par la juger indésirable, même si sa dépendance à la nicotine est très forte.

Chances de succès	Coût de l'arrêt	Effets secondaires possibles
35%	240€	ANXIÉTÉ

OPTION3 LES SUBSTITUTS NICOTINIQUES

Une méthode qui permet à l'ex-fumeur de se sevrer progressivement via la consommation de patchs, de gommes ou de pastilles.

Chances de succès	Coût de l'arrêt	Effets secondaires possibles
23%	100€	IRRITATION DE LA PEAU, MAL DE TÊTE, BOUCHE SÈCHE

OPTION4 LA CIGARETTE ELECTRONIQUE

Une méthode qui prend en compte les habitudes gestuelles de l'ex-fumeur, et ne contient aucune substance toxique.

Chances de succès	Coût de l'arrêt	Effets secondaires possibles
40%	50€	IRRITATION DE LA BOUCHE, DE LA GORGE ET TOUX SÈCHE

Source : Confused.com
tabac-info-service.fr

LeLynx.fr

3 MOIS
SANS
TABAC

2 à 3 jours après
l'arrêt du tabac,
retrouvez
le goût
et l'odorat
pour profiter
de fêtes
gourmandes.

Cœur et activité sportive :
Les 10 règles d'or
« Absolument, pas n'importe comment »
Recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport
1
Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou tout essoufflement anormal survenant à l'effort*
2
Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort*
3
Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort*
4
Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 min lors de mes activités sportives
5
Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'exercice, à l'entraînement comme en compétition
6
J'évite les activités intenses par des températures extérieures < – 5°C ou > + 30°C et lors des pics de pollution
7
Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive
8
Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général
9
Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures)
10
Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense (plus de 35 ans pour les hommes et plus de 45 ans pour les femmes)
Je ne fume pas
* Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.
www.clubcardiosport.com

3ème Jour
Plus une trace de nicotine dans votre corps!
J'AI PEUR DE PRENDRE DU POIDS
Mois sans tabac

ET LE BONUS DU BONUS PAR LA TEAM SAS

TEAM SAS

SAS BORDEAUX GRADIGNAN

BD Tabac réalisée par un patient

BRAVO Sully 22 !

BD Tabac réalisée par un patient
BRAVO Sully 22

MOIS SANS TABAC

Un immense merci pour toutes ces superbes idées pour ce défi BONUS autour du kit de soutien du non-fumeur accompagnant un proche qui arrête de fumer !

N'hésitez pas à tester les idées des différentes équipes.

BRAVO à tous et merci pour ces partages.

L'équipe Mois sans tabac Nouvelle-Aquitaine

CORE ADDICTIONS
Coordination Régionale Addictions Nouvelle-Aquitaine