

MOIS  
SANS  
TABAC



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

## Défi #2 : du 13 au 20 novembre

Cette semaine, vous deviez tester en équipe un des ateliers proposés par nos célèbres CocoCoachs Raoul, Hubert, Marguerite, Nicole et Georges. Voici la compilation des retours en images des équipes pour ce défi haut en couleurs. Attention les yeux, vous n'allez pas être déçu !

### Nico'Spies - Coreadd NA



AVEC L'AIDE DE GEORGES, HUBERT ET RAOUL



#### POUR DES PAUSES CLOPE SANS CLOPE :



Parlez aux plantes en pleine conscience. Effet détente assuré grâce au Chat-moi



Le Chat-kra va vite devenir votre activité préférée ! Seulement 2 étapes : prendre un swizz ball et s'allonger par terre



Un Chou-crâne à plusieurs : faites appel à une collègue et demandez-lui de vous masser la tête

#### APRÈS

UNE ÉQUIPE SOUDÉE, LIBÉRÉE DU TABAC, GRÂCE À DES ACTIVITÉS DÉTENTE SANS DÉPENSES\*



**MOIS  
SANS  
TABAC**



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

## CHAsantépub - Centre Hospitalier d'Arcachon



MOIS  
SANS  
TABAC

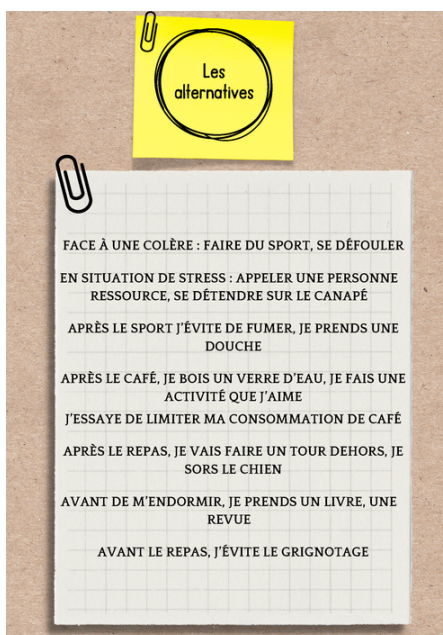
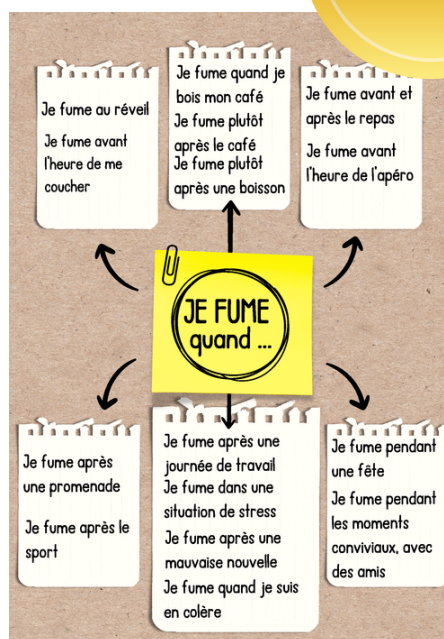
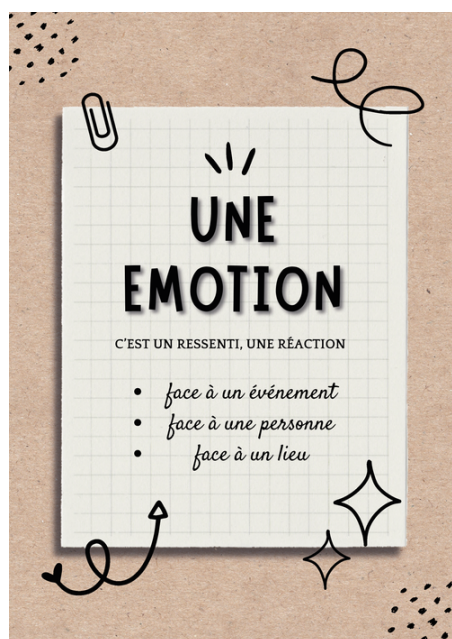


# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

## Les motivés ! - Maison d'arrêt Guéret

Prix spécial  
"Les plus rapides"



MOIS  
SANS  
TABAC



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

## CAST'ET - ES MGEN Sainte Feyre



MOIS  
SANS  
TABAC



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

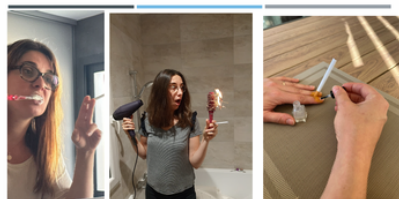
## Ah z'allais arrêter ! - ASALEE



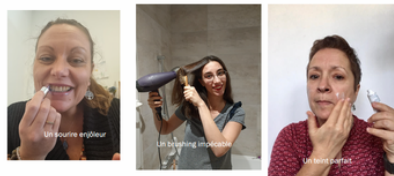
### VEZ-VOUS FAIRE UNE BEAUTÉ SANS FUMÉE

- L'équipe Ah z'allais arrêter !! accompagnée de son meilleur coach en beauté vous propose plusieurs ateliers individuels ou collectifs pour une remise en beauté sans fumée :
- la place de la cigarette dans ma vie
- comment prendre soin de soi sans tabac

### LA CIGARETTE ET MOI : PRENDRE CONSCIENCE DES EFFETS DU TABAC SUR MON CORPS ET DE SA PLACE DANS MA VIE



### FAITES COMME MOI ARRÊTER LE TABAC



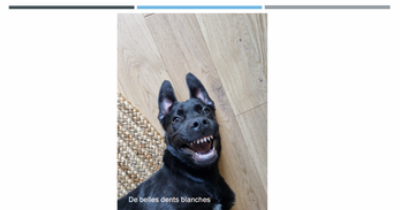
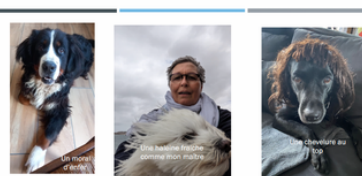
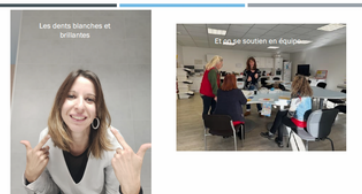
MOIS  
SANS  
TABAC



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

## Ah z'allais arrêter ! - ASALEE



ARRÊTE DE FUMER POUR TA BEAUTÉ  
AVEC AH Z'ALLAIS ARRÊTER C'EST LA SANTÉ !!!



**MOIS  
SANS  
TABAC**



# **CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023**

**NOUVELLE-AQUITAINE**

**No smoke sisters - DD ARS 79**



Allez Max !  
Jette ta clope, et  
viens te détendre  
avec nous !

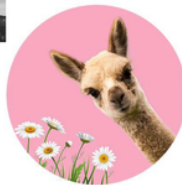
MOIS  
SANS  
TABAC



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

## Les extincteurs - MSP de Brigueuil



### Marguerite LAMA

Coach de vie - Environnement

Chère Marguerite Lama, nous sommes vos disciples et fervents admirateurs de la Charente Limousine. Notre petite bourgade recèle de jolies rues pavées et les campagnes environnantes, lorsqu'elles ne sont noyées de pluie, s'avèrent accueillantes et préservées. Aussi sommes-nous particulièrement attentifs à vos arguments environnementaux.

Nous avons donc souhaités, cette semaine, réaliser vos différents ateliers. Le mois sans tabac tombant tous les ans un peu en même temps que les vaccinations grippe, de COVID et les débuts de pathologies hivernales, vous comprendrez, chère Marguerite, que nous n'avons pu établir un tuto. Voici donc, modestement, notre participation sous forme de reportage photo.

Nous serons ravis, chère Marguerite, de vous recevoir à brouter le thé un de ces quatre matins dans notre modeste structure.

Bien à vous,  
votre cousin

Sergio Lama



Equipe : Les Extincteurs

### ATELIER 2 : METS LA MAIN A LA PÂTE !

Finito le caniveau (enfin à la campagne, des caniveaux, c'est dur à boucher quand même).

Pour éviter à Sergio de se plier en deux à chacune de ses sorties, nous avons proposé aux deux fumeuses de s'équiper de nos fameux **DASTRI** : Dispositif Anti Smoking Tendance Récepteur Ignifugé.



Le modèle est un peu rustique, pour ne pas dire assez primaire, mais finalement il a été bien accepté car le couvercle limite les mauvaises odeurs. L'une des participantes a même commandé un modèle plus grand pour la suite.

PS : le modèle peut fondre sans un fond d'eau... y penser !

### ATELIER 1 : RAMÈNE TA FRAISE !

Dans le cadre de cet atelier, compte tenu du manque de temps, nous ne nous sommes pas rapprochés d'association de préservation de l'environnement (d'ailleurs, pas certain qu'il y en ait beaucoup dans le coin). Nous avons donc délégué à Sergio, le coureur andin qui, coiffé d'un bonnet de Lama (oui ça ressemble à un renard mais non, c'est bien un lama), a parcouru 9 Km autour de Brigueuil, dans l'état du Lamachusset, pour nous rapporter les mégots jetés inconsidérément par terre.



Sergio a ramassé 16 mégots et 2 paquets vides (et compté 8 bouteilles d'eau, 2 de soda et 1 de lait dans les fossés).

Ce qui fait un peu plus de 1.5 mgts/Km : c'est une bonne moyenne qui pourrait éventuellement s'améliorer si le parcours désertait les terrains boisés et arpentait les rues pavées du centre bourg (notamment celles autour du café du coin).

Mais il n'est pas porté sur la performance, notre Sergio, et il est assez lamatable quand il court courbé en deux.

### ATELIER 3 : PRENDS-EN DE LA GRAINE !

Merci Marguerite pour ces informations. Effectivement, cette industrie – comme toute industrie productiviste – est néfaste pour l'environnement. Un bémol cependant puisque en Gironde, les séchoirs en bois forment tout de même un bel héritage architectural et visuel...

### ATELIER 4 : CHEEEEEEESE !

Nous n'avons finalement pas trouvé cette photo de paysage pollué par un mégot alors nous avons fait dans l'imaginaire...





MOIS  
SANS  
TABAC



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

## Les extincteurs - MSP de Brigueuil

### ATELIER 5 : RACONTE PAS D'SALADE !

Notre brainstorming fut bref mais intense et voici des slogans résolument verts !

Moi, j'ai lamatitude non fumeur !

Non vraiment, c'est lamatable de jeter les mégots par la fenêtre.

Je fume le premier qui jette son mégot par terre !

La Terre est bleue comme un mégot

Ne mégottons pas avec l'environnement !

Et notre cri de ralliement d'équipe, même s'il n'est pas orienté vers l'environnement :

**Extincteurs de tous les pays, unissez-vous !**

Nous vous remercions pour ces défis et espérons que vous comprendrez que le temps imparti et l'indisponibilité des soignants en ces mois très chargés ont empêché une plus grande qualité de réponses.



Enfin, nous faisons une dédicace spéciale à Marguerite en posant avec ses cousins les Alpagas de Mrs et Mr Russel de Brigueuil !



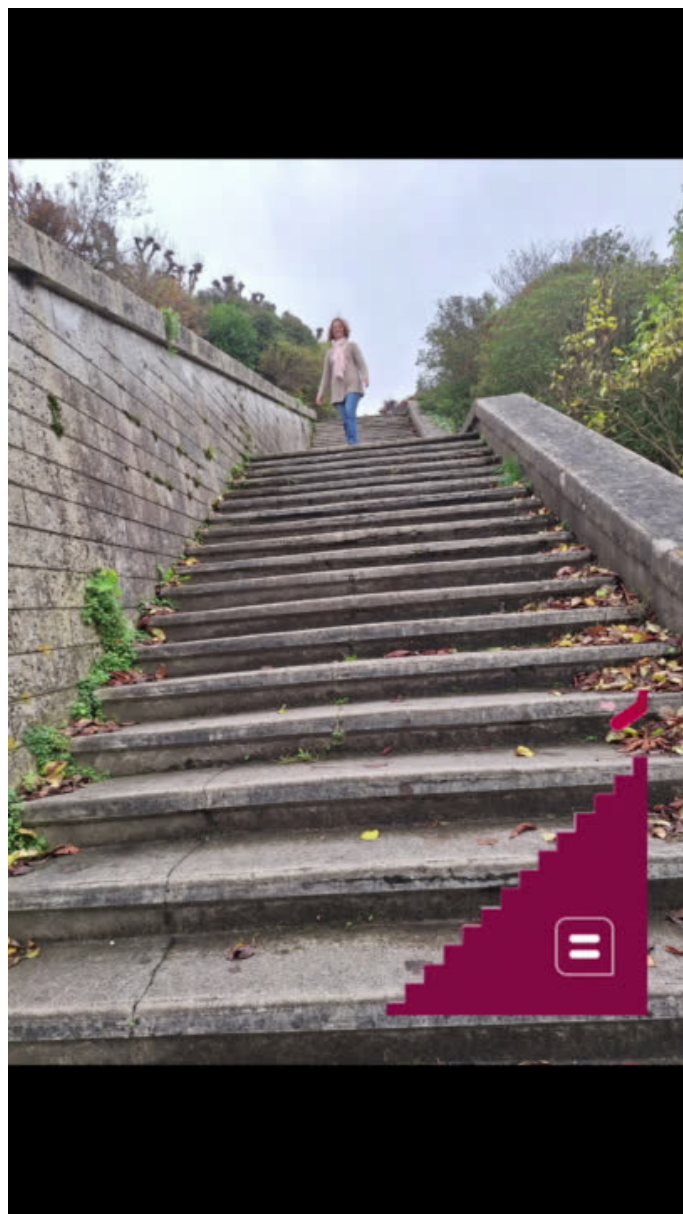
**MOIS  
SANS  
TABAC**



# **CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023**

**NOUVELLE-AQUITAINE**

**Imaging fait un tabac - IMV IMAGING  
FRANCE**



**MOIS  
SANS  
TABAC**



# **CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023**

**NOUVELLE-AQUITAINE**

**Imaging fait un tabac - IMV  
IMAGING FRANCE**



**MOIS  
SANS  
TABAC**



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

## Tabac bien t'tenir - PETR du Pays du Ruffécois



**MOIS  
SANS  
TABAC**



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

**Les fumigènes - CH Samuel  
Pozzi Bergerac**

**Prix spécial  
"Danse"**



MOIS  
SANS  
TABAC



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

## Les ladies - LADIES STUDIO

### Le Hack De l'atelier 1 du Chat-moi

By les Ladies

1. Placer vous dans un endroit agréable entre copinettes : ici le lieu de convivialité ... marcher et chercher Raoul le chat-moi
2. Tout en marchant, quand vous l'aurez aperçu, concentrez vous vous le Raoul Man Cool au fond à gauche, sur sa tête, son torse, ses muscles, et laissez place à votre imagination, continuez à marcher dans la salle, concentrez sur ses hanches, son buste sa poitrine , son cou, ses épaules, sa tête..
3. Observez votre démarche, le rythme de vos pas, la direction de votre regard (et oui il est envoûtant...) Vivez pleinement les sensations que cela vous procure..... Respirez soufflez relâchez rêver ...



RAOUL MAN COOL

COACH DE VIE—  
détente



### Le Hack De l'atelier 4 du CHAT-MALLOW

By les Ladies



Savoir prendre un  
autre angle de vue



MOIS  
SANS  
TABAC



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

## Les Z'allumés - Couach

Prix spécial  
"Vidéo artistique"

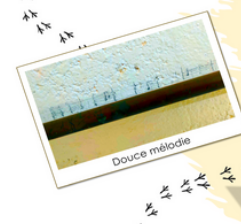
**LE TUTO**  
de Nicole DELUXE  
Visite guidée  
au Chantier Naval  
Couach



### 1- Ouvrir l'œil

Nicole s'en va visiter d'un autre œil le  
chantier.  
Poncer, clier, strater, fimer...  
Chaque jour, sans regarder.  
Ces petits détails, ces petits riens...  
De sa nouvelle vie sans fumer, ses sens  
réveillés,  
à la découverte de merveilles cachées.

### 2- Savourer l'instant



### Les Z'Allumés



MOIS  
SANS  
TABAC



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

## Les NévroTik - Clinique Anouste



Il était une fois dans une région reculée, dans une Clinique ...

Une Responsable Qualité dont le plaisir était chaque année de remettre en place les affiches du mois sans tabac à destination des patients, des visiteurs, ... mais aussi des soignants !



Lundi 13/11/2023 - 16h30 :

	Tu nous saoules avec tes affiches ! C'est contreproductif !
	Oui, mais au moins, on en parle ! Et ce n'est pas contreproductif, certains de vos collègues ont anticipé le mois sans tabac et ont contacté un tabacologue en octobre de cette année !
	Mouais...
	Et cette année, j'ai de nouveau inscrit la Clinique au Challenge inter structures !
	Tu ne t'arrêtes jamais !
	Et oui, la persévérance fait partie de mes qualités ! Bon, la semaine dernière c'était facile, des jeux et un quiz. Je vous annonce que nous avons même été sur un podium et pas à n'importe quelle place : la première !
	Youhou ! Super ! Bravo ! C'est un peu bizarre non ? Tu es sûre qu'ils ne se sont pas trompés ? Et c'est quel podium d'abord ? Si je me souviens bien, l'année dernière aussi, ils avaient fait des podiums étranges...

### TUTO DU CENDRIER DE POCHE DES NEVROTICKS

Matériel nécessaire	Contraintes
2 bouchons de bouteille plastique + 1 goulot	Difficile à trouver Les 2 bouchons doivent être compatibles
1 paire de ciseaux	
1 trousse de secours à garder à côté, pour les maladroits	
Gants de protection anti-coupure	



Procurez-vous 2 bouteilles en plastique identiques ou avec des bouchons compatibles (attention, cette étape est la plus difficile et peut nécessiter jusqu'à 1 semaine de préparation !!).



Vider le contenu des bouteilles dans une de vos gourdes réutilisables.



Equipez-vous des gants de protection anti-coupure (nous ne l'avons pas fait, mais c'est vraiment mieux... faites ce que nous disons mais pas ce que nous faisons...).



Prenez les ciseaux.



Coupez une des bouteilles dans le sens de la largeur.



Egalisez les bords de la partie portant le goulot de la bouteille.



Clipsez un des bouchons du côté de la partie coupée et vissez le bouchon sur l'autre partie.

Et voilà !

	Ah ! Ça me fait plaisir que vous vous en souveniez ! Cela prouve bien que cela vous touche sous vos airs désinvoltes ! Donc, oui, nous avons été sur un podium un peu particulier... Donc, il y a eu : <ul style="list-style-type: none"> <li>« Le top 100% de bonnes réponses » ... ce n'est pas nous...</li> <li>« Le top rapidité »... Ce n'est pas nous...</li> <li>Et... « le top retard »... et c'est nous !</li> </ul>
	Bon, on s'est planté, on assume... Et cette semaine, quel est le défi ?
	C'est un défi un peu particulier : des coachs ont proposé des activités simples à réaliser en équipes.
	Des activités ? mais lesquelles ?
	Donc il faut cliquer sur les liens suivants : <ul style="list-style-type: none"> <li>Georges (Beaute) : <a href="https://www.coredadd.com/coach-georges">https://www.coredadd.com/coach-georges</a></li> <li>Hubert (Economies) : <a href="https://www.coredadd.com/coach-hubert">https://www.coredadd.com/coach-hubert</a></li> <li>Raouf (Dentiste) : <a href="https://www.coredadd.com/coach-raouf">https://www.coredadd.com/coach-raouf</a></li> <li>Nicole (5 sens) : <a href="https://www.coredadd.com/coach-nicole">https://www.coredadd.com/coach-nicole</a></li> <li>Marguerite (Environnement) : <a href="https://www.coredadd.com/coachmarguerite">https://www.coredadd.com/coachmarguerite</a></li> </ul>
	Alors, nous pouvons nous allonger dans le parc et prendre des photos, ou bien fabriquer un cendrier de poche.
	Ah ! Tu vois que tu veux au fond de toi que nous continuions à fumer !
	Non, ce n'est pas ça...
	Taratata, on voit clair dans ton jeu...
	C'est juste que cela me semble facile à fabriquer.
	Oui, c'est vrai...
	Et puis, lorsqu'il sera plein, tu arrêtes de fumer !
	Ah, je me disais bien aussi que cela cachait quelque chose...
	Sauf que moi, en plus de ne pas fumer, je n'achète pas de bouteilles en plastique...
	Miss parfaite donc...
	T'inquiète, j'ai mon lot de défauts aussi... (ps : reviens au début du dialogue pour le savoir 😊).
	Mais nous, on va en trouver des bouteilles en plastique. Nous en apportons dans la semaine.
	Parfait ! Je compte sur vous !

Mardi 14/11/2023 :

	Alors, avez-vous pensé aux bouteilles en plastique ?
	Oh mince... nous avons oublié, mais promis, on les amène demain !
	Ok, vous les déposerez dans mon bureau, je ne suis pas là mercredi...
	Oui, promis !

Jeudi 16/11/2023 :

	Les bouteilles ne sont pas dans mon bureau mais peut-être que vous les avez rangées ailleurs ?
	Oh mince... nous avons oublié, mais promis, on les amène demain !
	Ok, mais cette fois, c'est la bonne !
	Oui, promis !

Vendredi 17/11/2023 :

	Alors, avez-vous pensé aux bouteilles en plastique ?
	Oh mince... nous avons oublié, mais promis, on les amène demain !
	Pas demain, mais lundi sans faute, nous devons répondre au challenge avant 12h lundi. Sinon, nous serons de nouveau sur le podium.
	Oui, promis !

Lundi 20/11/2023 :

	Alors, avez-vous pensé aux bouteilles en plastique ?
	Oh mince... nous avons oublié... Comment allons-nous faire ?
	Bon, je file aux cuisines pour voir si ils en ont.
	Tu as besoin de bouteilles vides ? Nous n'en avons pas, nous utilisons des briques...
	Mince... Bon, je vais aller vérifier dans les poubelles des patients... auprès des distributeurs...
	Rien... les patients utilisent des gourdes réutilisables, comme moi...
	Bon ben, il n'y a plus qu'à en acheter au distributeur.



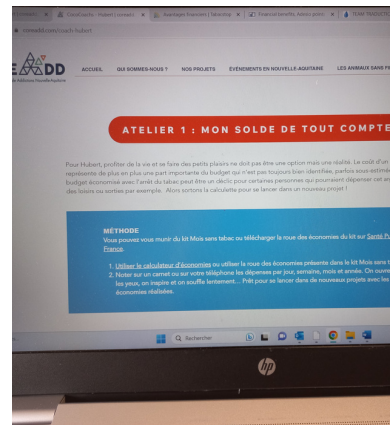
MOIS  
SANS  
TABAC



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

## HABITAT INCLUSIF GUERET ADAPEI 23 - HABITAT INCLUSIF GUERET



**MOIS  
SANS  
TABAC**



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

## TEAM CAF - CAF 23



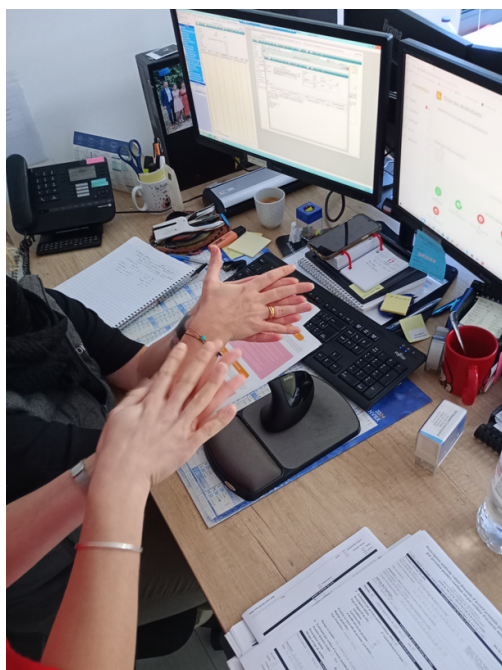
**MOIS  
SANS  
TABAC**



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

## La bouffée d'oxygène - ISIS MEDICAL BAYONNE



**MOIS  
SANS  
TABAC**



# **CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023**

**NOUVELLE-AQUITAINE**

## **La bouffée d'oxygène - ISIS MEDICAL BAYONNE**



**MOIS  
SANS  
TABAC**



# **CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023**

**NOUVELLE-AQUITAINE**

## **La bouffée d'oxygène - ISIS MEDICAL BAYONNE**



**MOIS  
SANS  
TABAC**



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

## Les Sans filtre - CSAPA BIZIA



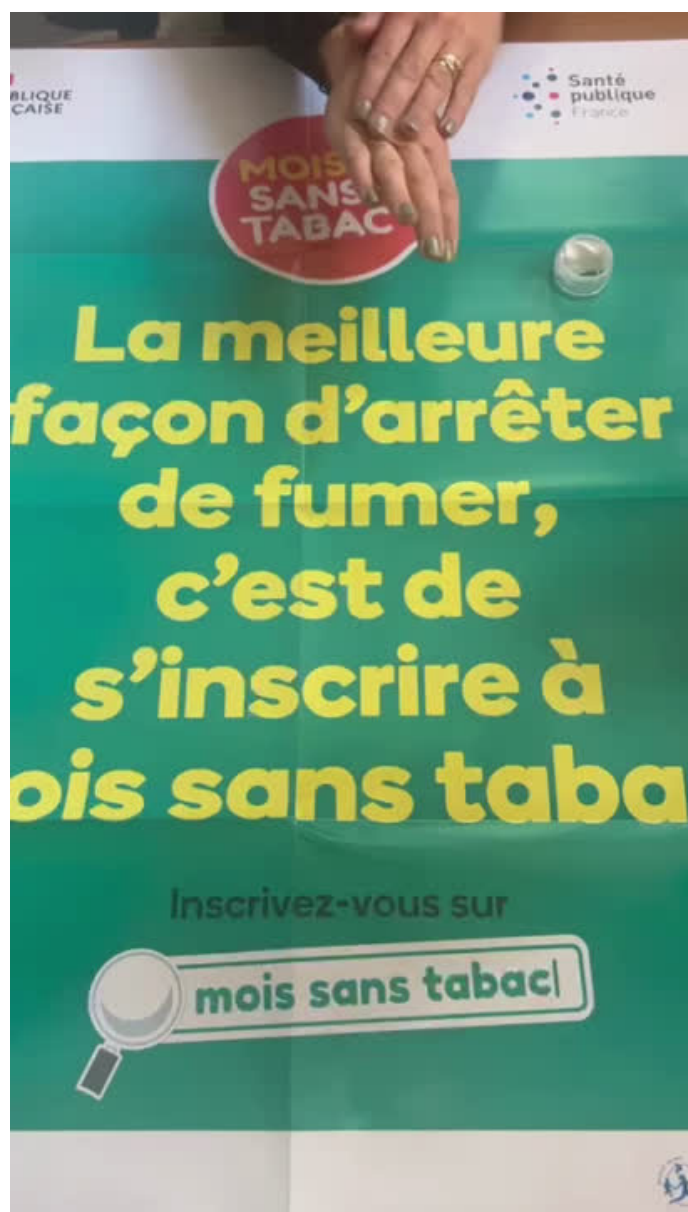
**MOIS  
SANS  
TABAC**



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

## Les Sans filtre - CSAPA BIZIA



MOIS  
SANS  
TABAC



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

## Les éclopés - CSAPA BIZIA



### ATELIER CHAT-MALLOW par Les Eclopés

Avec les salutations au soleil,  
Réveille en toi le chat qui sommeille  
Pour rester cool comme Raoul!



1



2



3



4



5



6



7



8



9

Fais du yoga pour une vie  
sans tabac !





**MOIS  
SANS  
TABAC**



# **CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023**

**NOUVELLE-AQUITAINE**

**Les supers bébés - Polyclinique  
de Poitiers - HAD Pédiatrique**

LE MOIS SANS TABAC

**Les supers bébés**

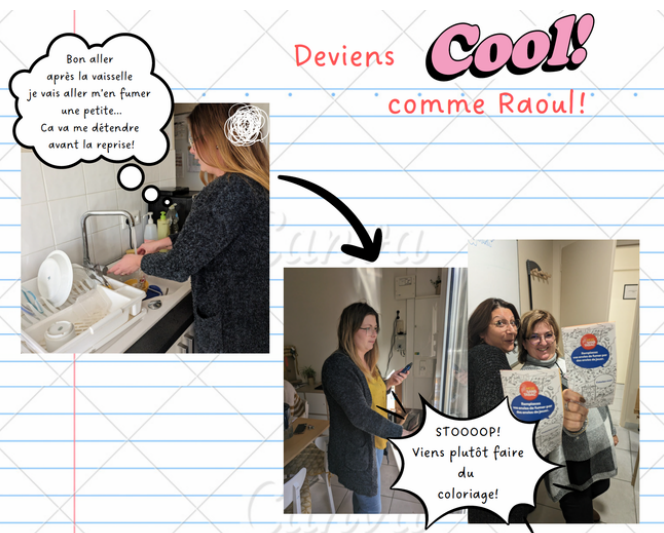
MOIS  
SANS  
TABAC



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

## La team EPwat'ante - MSP



En plus ici, on dépasse pas!



**Cool!**



Même pas eu le temps  
d'aller fumer,  
mais finalement c'était quand même  
plus sympas de passer  
un moment détente ensemble!

MOIS  
SANS  
TABAC



RAOUL A ENCORE  
FRAPPE !!!



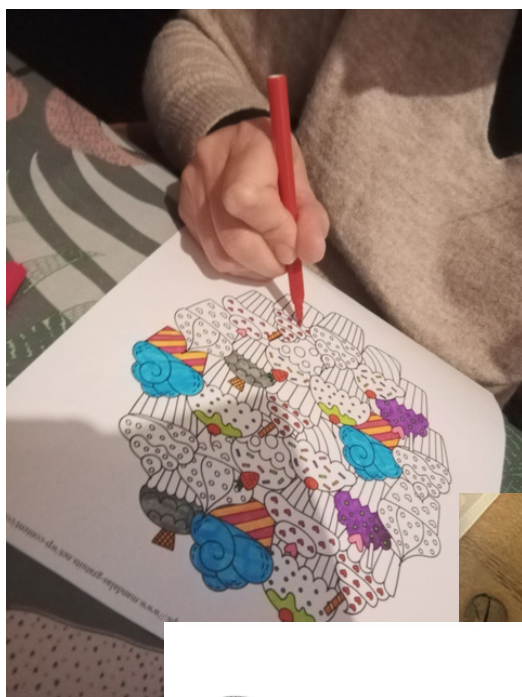
MOIS  
SANS  
TABAC



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

## La team EPwat'ante - MSP



MOIS  
SANS  
TABAC



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

## Cig arrête - CHCB



**Marguerite LAMA**

Coach de vie - Environnement

ATELIER 2 : METS LA MAIN A LA PÂTE !

Comment fabriquer un cendrier de poche à partir de matériel de récup?



Le matériel :

- 1- Une brique de jus de fruits (recouvert d'une fine couche d'aluminium à l'intérieur)
- 2- Une paire de ciseaux
- 3- Un élastique
- 4- Une agrafeuse



1

Laver et rincer la brique de jus de fruits, puis l'aplatir.



2

Découper le haut et le bas à 2 cm du bord.



3

Délimiter la brique en 3 parties égales.

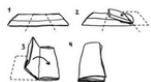
Challenge Mois sans tabac Nouvelle-Aquitaine - #DEFI 2 - Équipe cig'arrête

Challenge Mois sans tabac Nouvelle-Aquitaine - #DEFI 2 - Équipe cig'arrête

4



Plier en 3 parties sur les repères, puisagrafer les deux parties du bas pour former une pochette.



5



Découper le long de la partie haute pour séparer les deux pans de la brique (à droite et à gauche).

6



Découper les angles de la partie haute en biais (comme le rabat d'une enveloppe). Attention découper la partie qui est face à vous!

7



Replier la partie inférieure dans la première ouverture de votre pliage.

8

Plier, ajouter l'élastique pour fermer et décorer votre cendrier de poche à votre goût !



Challenge Mois sans tabac Nouvelle-Aquitaine - #DEFI 2 - Équipe cig'arrête

Challenge Mois sans tabac Nouvelle-Aquitaine - #DEFI 2 - Équipe cig'arrête

MOIS  
SANS  
TABAC



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

## EPNAK - ESRP EPNAK Bordeaux



MOIS  
SANS  
TABAC



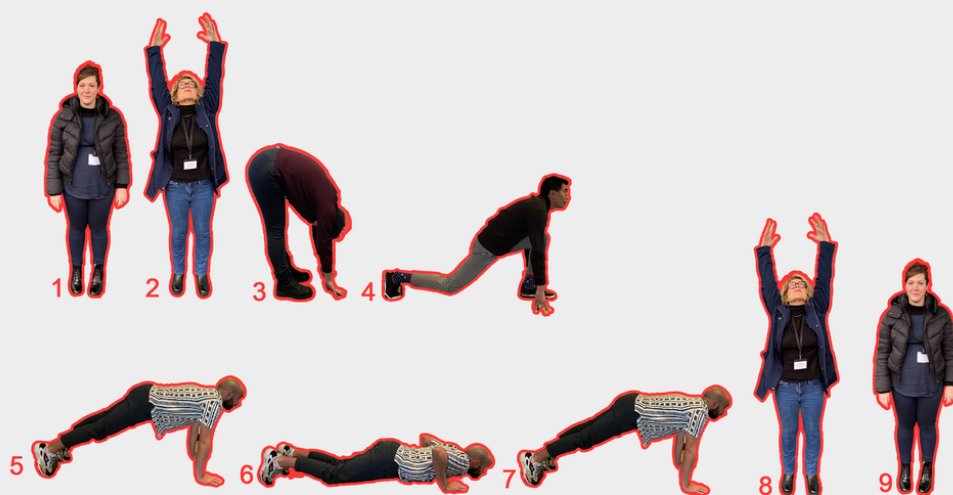
# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

## Craving fun ! - Coreadd NA

### ATELIER 4 : CHAT-MALLOW

Craving fun



**MOIS  
SANS  
TABAC**



# **CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023**

**NOUVELLE-AQUITAINE**

**Magnac Attack! - Cpsm Haut  
Limousin**

**TOP 5**



MOIS  
SANS  
TABAC



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

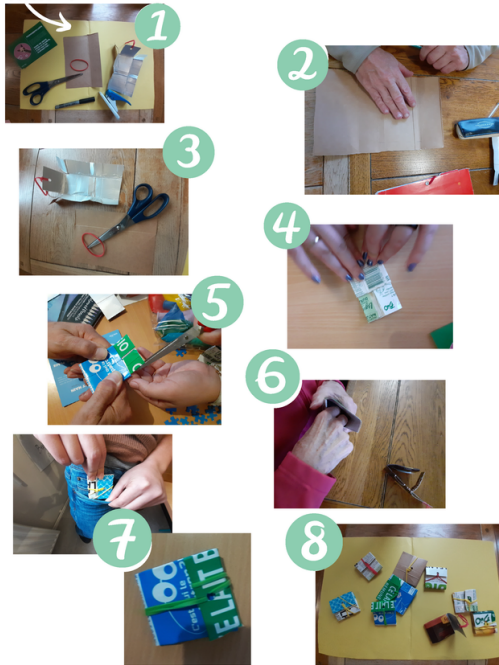
NOUVELLE-AQUITAINE

## Les mal-barrés - GEM de Guéret

### Notre cendrier de poche

Le matériel  
nécessaire

EQUIPE LES MAL-BARRÉS



### MOIS SANS TABAC Hubert Nain, coach de vie-Finance EQUIPE DES MAL-BARRES

Un paquet de cigarette vaut aujourd'hui 10 euros en moyenne...



"J'irais boire un **café en terrasse**" - ABBES, 70 ANS

"On pourrait les offrir à quelqu'un qui en a besoin" - KASSANDRA, 25 ANS

"Acheter une **place de cinéma**" - SARAH, 23 ANS



Si Sarah arrêterait de fumer, elle économiserait 30 à 35 euros par semaine...

"Un **plein de GPL** pour aller au travail, voir des amis, faire une sortie..." - LUCIE, 31 ANS

"Un **bon repas pour deux** à la maison" - MARIE-FRANCE, 68 ANS

"Je les **épargnerais**" - BERNARD, 58 ANS

"Faire des **travaux**, c'est le prix d'un **coffrage**" - SARAH, 25 ANS

"Faire des **courses**" - CHANTAL, 70 ANS

"J'irais me faire un **soin du visage en institut**" - MARIE, 25 ANS





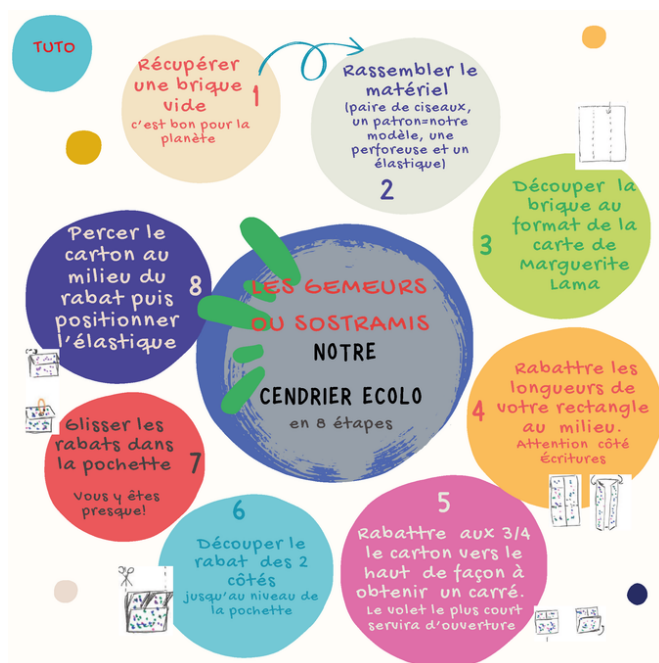
MOIS  
SANS  
TABAC



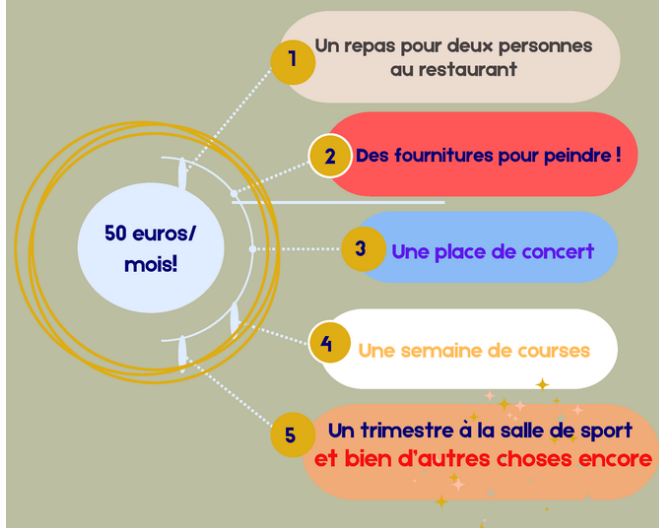
# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

## Les GEMEURS - GEM de La Souterraine



### Les économies de notre sostramie (grâce aux conseils d'Hubert)



**MOIS  
SANS  
TABAC**

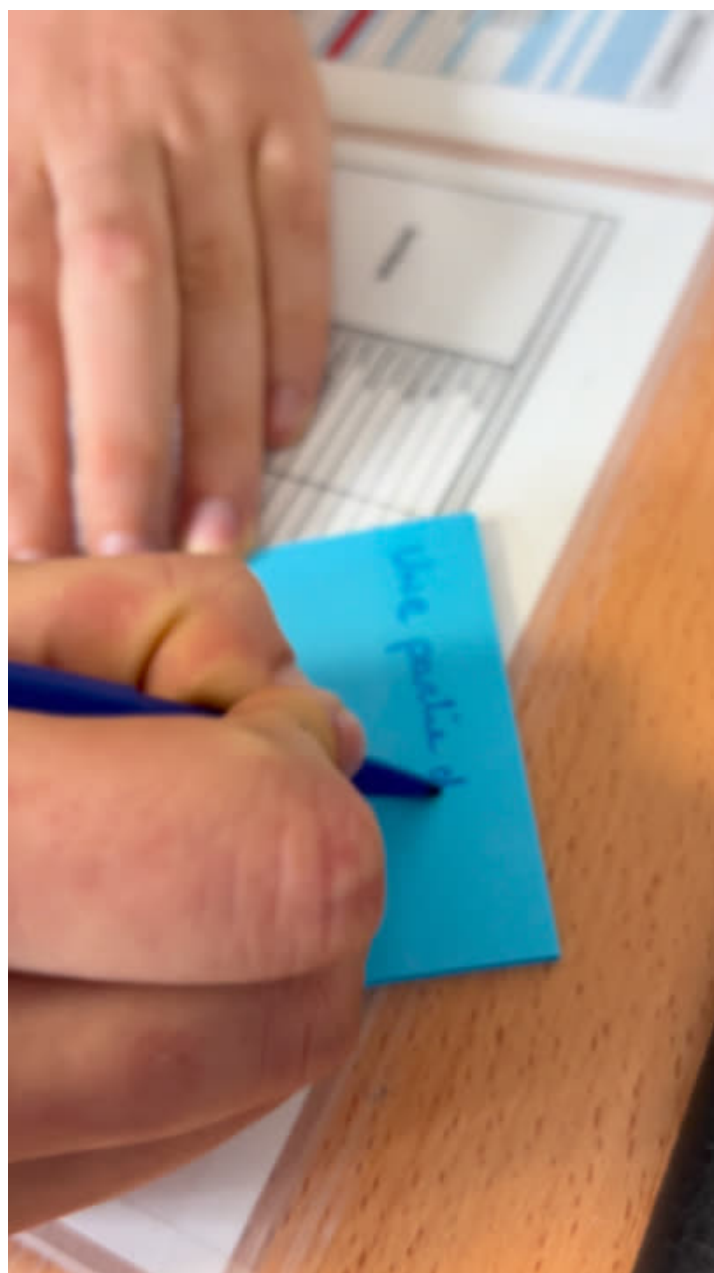


# **CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023**

**NOUVELLE-AQUITAINE**

**Les Ni-coq-tines - LES  
FERMIERS LANDAIS**

**Prix spécial  
"Meilleur montage  
Tik Tok"**



**MOIS  
SANS  
TABAC**



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

**LES DESENFUMEURS - Lycée  
Jacques Monod LESCAR**

Prix spécial  
"Jeunes publics"



**S'évader de la  
prison du tabac  
c'est libérer ses  
narines !!!**

**LES  
DESENFUMEURS  
VOUS EXPLIQUENT**



MOIS  
SANS  
TABAC



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

## Phar'Ouest - Hôpital de Mont de Marsan - Centre de santé le Phare



LES CONSEILS DE  
GEORGES LE TECKEL

QUAND L'ENVIE DE FUMER TE PREND



TU PEUX SUIVRE LA ROUTINE ...

1 LA CRÈME DE  
LA CRÈME :  
AUTOMASSAGE  
DES MAINS



CHAUFFE TES  
MAINS  
EN FAISANT  
DES  
MOUVEMENTS  
CIRCULAIRES



CONTINUE SUR  
LE DESSUS DE  
LA MAIN PUIS  
FAIS PRESSION  
AVEC LE POUCE



AVEC L'INDEX ET LE  
POUCE MASSE TES  
DOIGTS



AVEC LE POUCE FAIS  
DES MOUVEMENTS  
CIRCULAIRES SUR LA  
PAUME DE LA MAIN



ENTOURE LE POIGNET  
AVEC LA MAIN ET  
TOURNE-LA POUR LE  
MASSER



AVEC LE POUCE  
FAIS DES  
MOUVEMENTS  
DE VA ET VIENT  
DU BOUT DES  
DOIGTS  
JUSQU'AU  
POIGNET

2 SOURIRE D'ENFER



PRENDS UN POT  
D'ALOE VERA



COUPE UNE TIGE  
EN DEUX



ET MASSE  
TES GENCIVES  
AVEC LE GEL

MOIS  
SANS  
TABAC



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

## Phar'Ouest - Hôpital de Mont de Marsan - Centre de santé le Phare

3

PEAU  
PRÉCIEUSE



AVEC LE GUA SHA



FAIS GLISSER DOUCEMENT  
LE LONG DU VISAGE

LISSE TA PEAU DE L'INTERIEUR  
VERS L'EXTERIEUR,  
DE BAS EN HAUT

5  
À  
10 FOIS



4

CHOU CRÂNE : MASSAGE DU CUIR CHEVELU

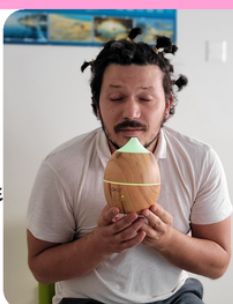


WOUAOUHH !  
QUEL EFFET !

5

EVASIONS NARINES

RESPIRE  
TON  
ODEUR  
PRÉFÉRÉE  
  
MOMENT DE  
DÉTENTE  
ASSURÉ



BYE BYE  
L'ENVIE  
DE FUMER

“  
MERCİ  
GEORGES  
”

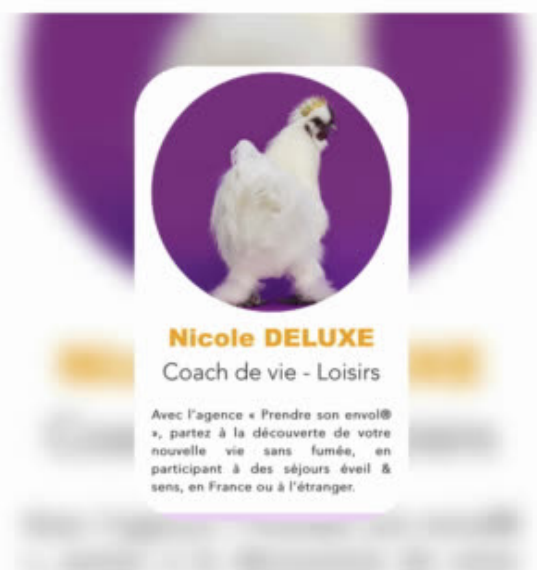
**MOIS  
SANS  
TABAC**



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

## Les AS du SSIAD - Hôpital Samuel Pozzi de Bergerac SSIAD



MOIS  
SANS  
TABAC



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

## Les filles CHIC - Centre hospitalier Intercommunal Ribérac Dronne double



**GEORGES TECK**

Coach de vie - Beauté

S



MOIS  
SANS  
TABAC



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

## Abaya plus d'tabac - Addictions France 24

### Restez cool pendant le Mois Sans Tabac?



1

#### Pratiquer le yoga

Le yoga consiste en une série de poses et d'étirements qui aident à augmenter la souplesse de votre corps. Une meilleure flexibilité peut réduire les risques de blessures et améliorer votre posture.

Suivez le tuto de nos cococoachs pour vous détendre



Rendez-vous sur  
Tabac info services

Addictions France 24  
05 53 07 66 82

CORE ADD



### Restez cool pendant le Mois Sans Tabac?



2

#### Caresser un chat



3

#### Avoir de supers collegues



CORE ADD





**MOIS  
SANS  
TABAC**



# **CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023**

**NOUVELLE-AQUITAINE**

**Ingesciences - Ingesciences**



**MOIS  
SANS  
TABAC**



# **CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023**

**NOUVELLE-AQUITAINE**

**Les CES en action - Centre  
d'examens de santé de la CPAM 33**

**TOP 5**



**MOIS  
SANS  
TABAC**



# **CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023**

**NOUVELLE-AQUITAINE**

**Les CES en action - Centre  
d'examens de santé de la CPAM 33**

**TOP 5**



**MOIS  
SANS  
TABAC**



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

**Nico P.A.S - CPAM de la Gironde service  
Prévention Accompagnement Santé**



L'équipe

NicoP.A.S

en action en 2023



MOIS  
SANS  
TABAC



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

## Nico P.A.S - CPAM de la Gironde service Prévention Accompagnement Santé

Défi #2 : du 13 au 20 novembre 2023



**Marguerite Lama**  
Coach de vie – Environnement  
Atelier cheeeeeese !

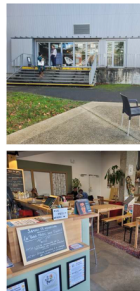
Destination la Salle des Fête du Grand Parc



Une adresse discrète  
pour un déjeuner  
complet,  
Le Café-Cantine, lieu  
très convivial

Ce 26 avril a ouvert le Petit Parc, un café qui servira à « créer du lien » au sein du quartier du Grand Parc, de la convivialité avec des valeurs inclusives et écologiques.

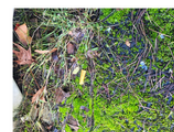
Fondé par Pauline Amiot-Nava et Pauline Berloz, ce café-cantine situé dans la Salle des fêtes, est également une association, composée de « sept femmes engagées dans le vie de quartier ».



SAUF QUE...nous trouvons  
des mégots de cigarettes  
Dès notre arrivée à l'entrée...



...et un peu partout autour de ce café !!!!



Le lancement de ce café cantine est un projet qui répond à un réel besoin de quartier : un lieu de convivialité pour les personnes qui veulent déjeuner le midi mais également des familles qui viennent goûter avec leurs enfants,

Quel dommage de trouver des mégots de cigarettes devant ce café,

Comment pouvons-nous accepter en 2023, une pollution des mégots de cigarettes dans les villes, campagnes, montagnes ou sur les plages ?

Nous sommes attristées pour cette « non prise de conscience » de ces fumeurs.

Mais l'espoir reste grand avec de belles initiatives pour le mois sans tabac !



Affiche sur la porte d'entrée



**MOIS  
SANS  
TABAC**



# **CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023**

**NOUVELLE-AQUITAINE**

## **RPNAnd - RPNA**



**MOIS  
SANS  
TABAC**



# **CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023**

**NOUVELLE-AQUITAINE**

**Tabac Force - Coreadd NA**







**MOIS  
SANS  
TABAC**



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

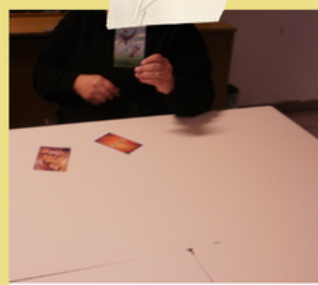
**Team SAS - Structure  
accompagnement Sortie du centre  
pénitentiaire de Bordeaux Gradignan**



001



002



003

*ATELIER POUR LE MOIS SANS TABAC MIS EN  
PLACE PAR LE CSAPA RÉFÉRENT*

*"COMMENT LE TABAC NOUS SÉDUIT"*

*RETOUR SUR DES EXPERIENCES D'USAGÈRES AU  
QUARTIER FEMME DE LA MAISON D'ARRÊT DE  
GRADIGNAN*



**MOIS  
SANS  
TABAC**



**En novembre,  
on arrête ensemble.**



**MOIS  
SANS  
TABAC**



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

## EPNAK Nord Aquitaine - ESRP EPNAK

**MES ACTIVITES  
SANS FUMÉE !**  
DÉCOUVERTE DES 5 MERVEILLES DU MONDE

**NICOLE DELUXE**  
Coach de vie - Loisirs



**MOIS  
SANS  
TABAC**



# **CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023**

**NOUVELLE-AQUITAINE**

**EPNAK Nord Aquitaine - ESRP EPNAK**



**MOIS  
SANS  
TABAC**



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

**Abracatabac ! - Coreadd NA**



MOIS  
SANS  
TABAC



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

## Royale Team - DD17

TOP 5



### Défi #2 La Royale Team

Préservez notre environnement  
avec notre coach de vie Marguerite Lama !



Reportage photos en plein vent : le ramassage de mégots à la cité administrative



### La Royale Team

TUTO DE MARGUERITE : coach de vie Environnement

TITRE : LA PLANETE N'EST PAS UNE CAGÈTE... SAPERLOPETTE !

- 1) Ramassage de mégots
- 2) Pose de cendriers, fini le cendrier de poche
- 3) Déchets de tabac, conséquence du tabac pour l'homme et l'environnement
- 4) Jeter cigarette sensibilisation aux déchets
- 5) Collecte ramassage mégots pour sensibiliser aux déchets du tabac

#### 1) STOP A LA POLLUTION, RAMASSONS !

De manière collective



Par des dispositifs ingénieux



Par une attitude responsable et des initiatives nationales



#### 2) MÉGOTS : UNE POLLUTION URBAINE ET ENVIRONNEMENTALE

Avec 137 000 mégots de cigarettes jetés chaque seconde dans le monde, soit environ 4 500 milliards chaque année, les mégots sont devenus le déchet le plus commun de la Terre. Les mégots représentent 40% des déchets retrouvés en mer Méditerranée (Goooodobit)



MOIS  
SANS  
TABAC



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

Royale Team - DD17

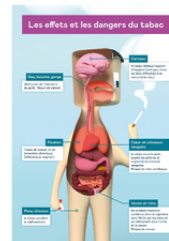
TOP 5



Optez pour les cendriers de poche



3) Méfaits causés par la production du tabac  
Pour l'homme/femme



LES IMPACTS SUR L'ENVIRONNEMENT



4) Jeter oui mais pas n'importe où et par n'importe comment



**MÉGOT ZÉRO**  
RECYCLEZ VOS MEGOTS!

5) Le changement, c'est au quotidien

Collecte ramassage mégots pour sensibiliser aux dégâts du tabac



**dnf** DEMAIN SERA NON FUMEUR

MOIS  
SANS  
TABAC



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

Royale Team - DD17

TOP 5



PRÉSERVONS NOTRE ENVIRONNEMENT, SAUVONS MARGUERITE !



Sauvez Marguerite

#Sauvetaplanète



**MOIS  
SANS  
TABAC**



# **CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023**

**NOUVELLE-AQUITAINE**

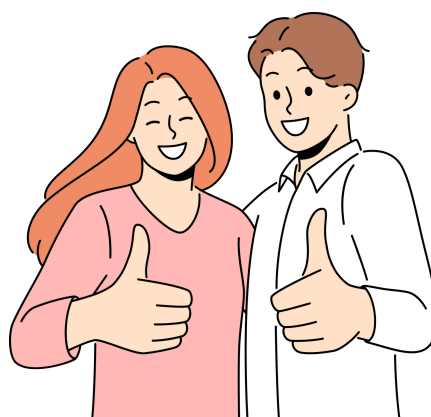
**Les Bons-Anims - Centre  
Hospitalier d'Aubusson**

**TOP 5**

**Les Bons Anims!!**



**Vous présentent...**





**MOIS  
SANS  
TABAC**



**CHALLENGE**

**INTER-STRUCTURES 2023**

**NOUVELLE-AQUITAINE**

**Les Santat'ionnelles - Centre de  
santé du bassin de Lacq / IDSP  
ASALEE**



**MOIS  
SANS  
TABAC**



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

**Aupa Enia - Annie Enia**



Centre Médical  
Annie Enia



## Mois Sans Tabac

Challenge Inter-Structures en équipe  
du 6 au 30 Novembre 2023

L'escalier du succès  
#MoisSansTabac



Aupa Enia !



**Merci coach Raoul Maincool !  
Cours de yoga réussi :  
Il a réuni patients et  
professionnels sur un site  
d'exception ouvert rien que  
pour nous : les jardins de la Villa  
Arnaga !**

MOIS  
SANS  
TABAC



# CHALLENGE INTER-STRUCTURES 2023

NOUVELLE-AQUITAINE

## La Sans Nic-O-Team - ARS Nouvelle Aquitaine

