MOIS SANS TABAC

Challenge inter-structures

Pays de la Loire

DÉFI N°1

du lundi 7 au vendredi 11 novembre 2022

Test de connaissances

Répondez aux 5 questions, déjouez notre énigme et remplissez les mots-croisés sur l'arrêt du tabac avant vendredi 11 novembre à 18h00

MOIS SANS TABAC

Challenge inter-structures

Pays de la Loire

DÉFI N°1

du lundi 7 au vendredi 11 novembre 2022

1 Arrêter de fumer à 60 ans permet d'allonger l'espérance de vie. Combien d'années gagnerait-on ?

- ☐ 1 an
- ☐ 2 ans
- ☐ 3 ans

2 Combien économisera t-on après 1 an d'arrêt si on fume un paquet à 10 € par jour ?

- ☐ Moins de 1 000 € par an
- ☐ Entre 1 000 et 3 000 € par an
- ☐ Plus de 3 000 € par an

3 Faire du sport décrasse les poumons ?

- ☐ Vrai
- ☐ Faux

4 Citez cinq slogans présents sur les paquets de cigarettes

5 Arrêter de fumer permet de diminuer le risque de cancer du poumon au bout de :

- ☐ 1 an
- 5 ans
- ☐ 15 ans
- ☐ 10 ans

6 Classez ces pays, du plus grand consommateur de tabac au plus petit :

Bhoutan, États-Unis, France, Grèce, Iran, Israël, Laos, Mexique, Roumanie, Royaume-Uni

Challenge inter-structures

Pays de la Loire

DÉFI N°1

du lundi 7 au vendredi 11 novembre 2022

Cher Challenger,

Tu as tendance à l'oublier, mais les bienfaits de l'arrêt du tabac ne sont pas uniquement physiques.

Eh oui, arrêter de fumer c'est se débarrasser d'une dépendance qui implique des manques ! Dès que l'on ressent ces manques, notre cerveau se focalise sur son envie insatiable de les combler. Lorsque l'organisme se débarrasse de l'envie de fumer, le cerveau dispose alors de plus de place pour les autres tâches à accomplir. De ce fait, notre concentration ne peut que s'améliorer !

De plus, le tabagisme génère du stress et de l'anxiété à cause de la nicotine et de ses effets addictifs ! Arrêter de fumer permet donc de se sentir plus serein sur le long terme.

Mois Sans Tabac

Challenge inter-structures

Pays de la Loire

DÉFI N°1

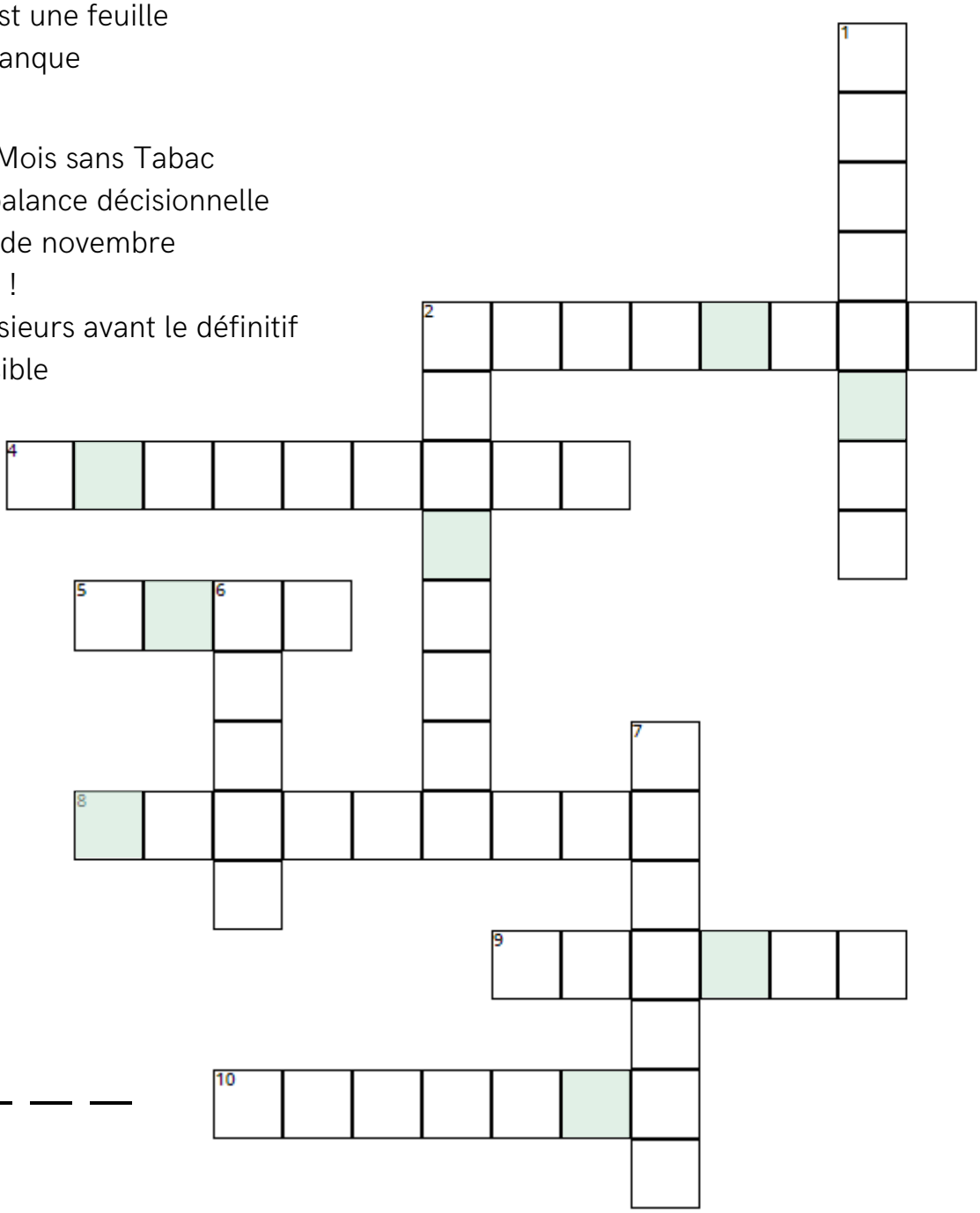
du lundi 7 au vendredi 11 novembre 2022

Vertical

1- Substances nocives contenues dans la fumée
2- Substance qui rend addict
6- Sa forme naturelle est une feuille
7- Il peut générer un manque

Horizontal

2- 30 jours pendant le Mois sans Tabac
4- Ils font partie de la balance décisionnelle
5- Disponibles au mois de novembre
8- Vous en faites partie !
9- Il peut en exister plusieurs avant le définitif
10- Une envie irrépressible



Mot mystère :

_ _ _ _ _ _ _ _ _