



Challenge inter-structures Pays de la Loire

RÉPONSES DÉFI N°1

Merci pour votre participation !

Alors c'était dur comment ?

Pour voir si vous avez remporté ce premier défi, regardez les réponses.



Challenge inter-structures

Pays de la Loire

RÉPONSES QUESTIONS DU DÉFI N°1

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

☐ 1 an

☐ 2 ans

☒ 3 ans

Il n'est jamais trop tard pour arrêter, mais le plus tôt est le mieux.

Outre la réduction des risques sur le plan cérébral et cardiovasculaire, l'arrêt du tabac apporte de nombreux autres bénéfices. Il permet de réduire le risque de contracter certains cancers, renforce le système immunitaire et améliore grandement la capacité respiratoire.

Aussi, l'arrêt du tabac est toujours bénéfique quel que soit l'âge. A 60 ans, il permet de gagner trois années d'espérance de vie.

Il est également très bénéfique pour des personnes ayant déjà développé des problèmes de santé liés à leur tabagisme. Les fumeurs qui arrêtent de fumer après une crise cardiaque réduisent de 50% le risque d'une nouvelle crise

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



Plus de 3000 par an

En plus de préserver la santé, arrêter de fumer permet aussi de faire de sacrées économies.

Au bout d'un an d'arrêt du tabac, vous aurez économisé 3 600 €, de quoi vous faire un très beau cadeau n'est-ce pas ?

Au bout de 10 ans, vous aurez économisé plus de 36 000 € ce qui est une énorme somme !

3 Faire du sport dégrasse les poumons ?



Faux

Pratiquer un sport ne nettoie pas les poumons des dégâts de la cigarette. Seul un arrêt du tabac va permettre au corps de se débarrasser des produits toxiques.



Challenge inter-structures



Pays de la Loire

RÉPONSES QUESTIONS DU DÉFI N°1

4 Citez cinq slogans présents sur les paquets de cigarettes :

- Les fumeurs meurent prématurément.
- 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 peuvent 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.
- Faites-vous aider pour arrêter de fumer, téléphonez au 0825 309 310 (0,15 EUR/min)
- Fumer peut diminuer l'afflux sanguin et provoque l'impuissance.
- Fumer provoque un vieillissement de la peau.
- Fumer tue.
- Fumer nuit gravement à votre santé et à celle de votre entourage.
- Arrêter de fumer : restez en vie pour vos proches

Mis en place en 2017, les paquets neutres avec la couleur verte imposée et les phrases chocs montrent la nocivité du produit et le dénormalise aux yeux des plus jeunes.

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

☒ 5 ans

Lorsqu'on arrête de fumer, de nombreux changements positifs se font sentir presque immédiatement. Par ailleurs, dès 5 ans d'arrêt, le risque de cancer du poumon a déjà diminué presque de moitié.

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

- | | |
|-------------|----------------|
| 1 Grèce | 6 France |
| 2 Bhoutan | 7 Royaume-Uni |
| 3 Laos | 8 Etats-Unis |
| 4 Israël | 9 Mexique |
| 5 Roumanie | 10 Iran |



Challenge inter-structures

Pays de la Loire

RÉPONSES ENIGME DU DÉFI N°1

Cher Challenger,

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

Eh oui, arrêter implique des changements dans ton cerveau et ton organisme. Tu as de plus de plaisir et une meilleure concentration.

De plus, le tabac est responsable de la dépendance qui nous rend accro. À cause de la nicotine et de ses effets, notre corps ne peut donc pas se sentir plus serein sur le long terme.

Cette première énigme consistait en la découverte du code chiffré composé de 6 chiffres, ou 3 nombres.

Pour le découvrir, il suffisait de compter les lettres mises en avant dans le texte : les T, les S et les M. Puis, de les mettre dans l'ordre du Mois Sans Tabac comme l'indiquait la signature de la lettre.

Ainsi, nous comptons : 15 M, 53 S et 31 T.

pendance qui nous rend accro. À cause de la nicotine et de ses effets, notre corps ne peut donc pas se sentir plus serein sur le long terme.

Mois Sans Tabac



1 5 5 3 3 1



Challenge inter-structures

Pays de la Loire

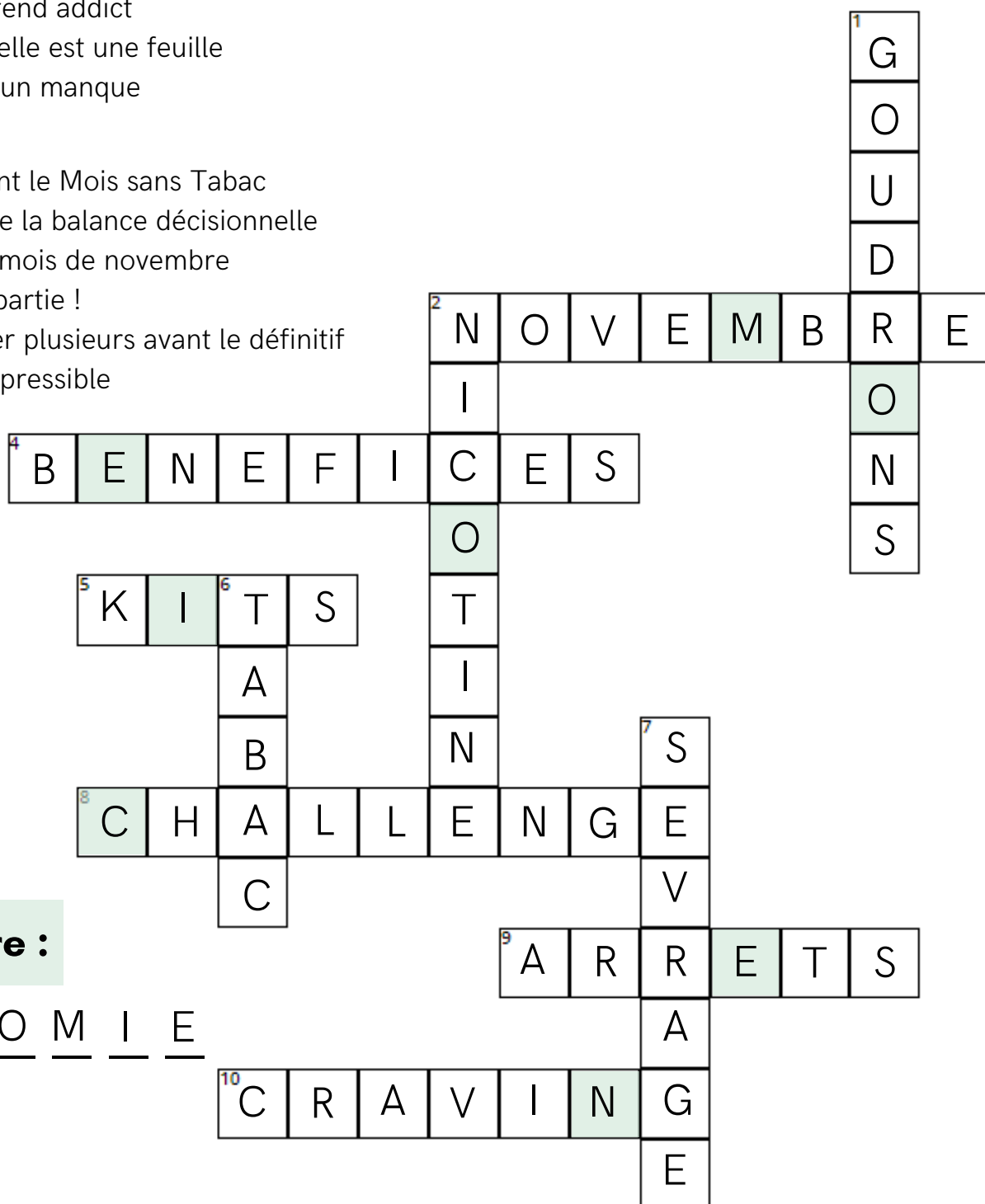
RÉPONSES MOTS CROISES DU DÉFI N°1

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 :

E C O N O M I E