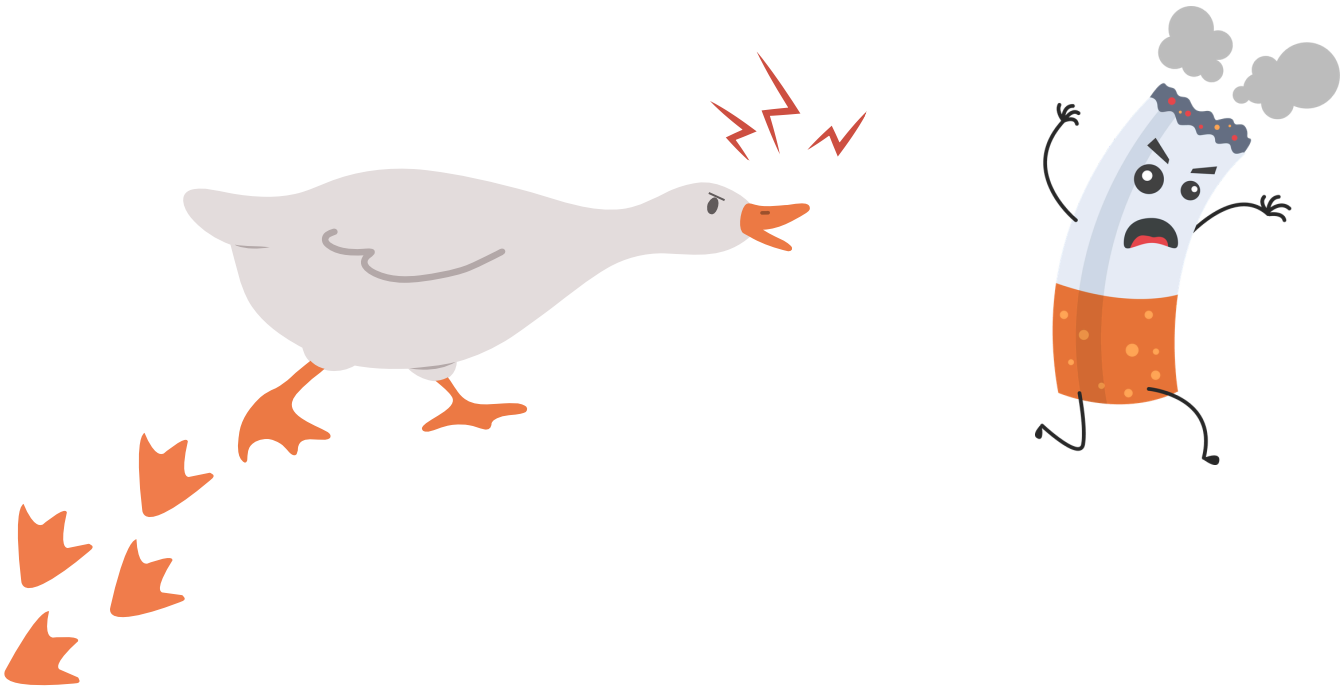
MOIS SANS TABAC

Jeu de l'oie sans tabac



Pilote régional et financeur

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité

ars Agence Régionale de Santé Pays de la Loire

Structure ambassadrice

Association Addictions France

RÉGION PAYS DE LA LOIRE

Départ	27	26	25	24	23	22
1	28	47	46	45	44	21
2	29	48	59	58	43	20
3	30	49	60	57	42	19
4	31	50	61 62	56	41	18
5	32	51	BRAVO	55	40	17
6	33	52	53	54	39	16
7	34	35	36	37	38	15
8	9	10	11	12	13	14

Questionnaire de satisfaction

Notre guide des ressources

Rejoignez-nous sur nos réseaux

@addictionsfr_pdl

@Addictions France - PDL

L'objectif de ce jeu de l'oie, est de faire passer des messages de prévention sur le tabac, en rendant l'expérience ludique et mémorable.

Matériels nécessaires :

- Le plateau de jeu "L'oie sans tabac" imprimé par vos soins
- Un pion pour chaque joueur
- Un dé à lancer

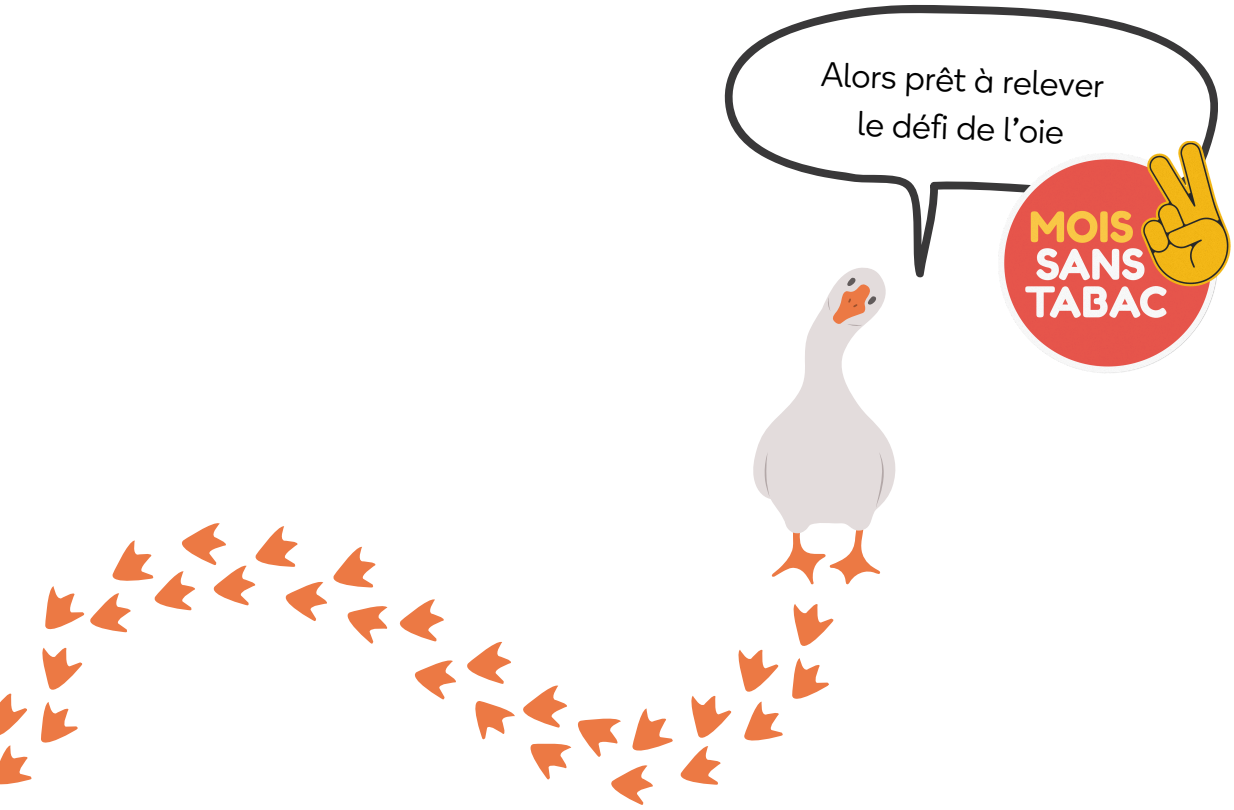
Règles du jeu :

Dans ce jeu, vous trouverez 3 types de cases :

- "Chiffre clé" : donnée informative sur le tabac.
- "Case action" : bonus ou malus, lié au comportement
- "Case chance" : surprise avec un quiz

Type de case en fonction des numéros :

Chiffres clés : 1, 4, 8, 10, 15, 20, 22, 30, 39, 48
Bonus (avance) : 6, 13, 26, 33, 44
Malus (recule) : 7, 14, 27, 36, 60
Case Quiz : 11, 19, 32, 45, 58
Case "oie" : 9, 18, 24, 42, 54
Case Départ : 0
Case Arrivée : 63



Chiffres clés :

Le tabac est le premier déchet au monde.
Plus d'information sur le site : dnf.asso.fr, rubrique infographies

Il existe 4 substituts nicotiniques remboursés pour vous aider à arrêter de fumer.

- Le patch ; La gomme ; Le spray ; La pastille

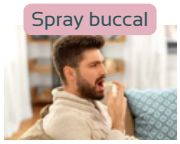
Des vidéos pour vous aider à les utiliser :

Patch à la nicotine

Gomme à mâcher

Pastille à sucer

Spray buccal



Après 8 heures sans cigarette, l'oxygène circule normalement dans vos cellules.

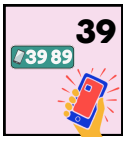
En 2025, c'est la 10e édition du Mois sans tabac :
déjà plus de 1,5 million de participants !

15 ans après la dernière cigarette, l'espérance de vie redevient presque identique à celle des personnes n'ayant jamais fumé.

20 min après la dernière cigarette, la circulation du sang et les battements du cœur reviennent à la normale.

En Pays de la Loire, 17,4% des 18-75 ans sont fumeurs.
Cela représente environ 600 000 personnes.

30 milliards jetés par an en France. Un grand nombre de mégots jetés dans les villes finissent dans les mers et les océans



La ligne 3989 est un service téléphonique avec des tabacologues qui vous accompagnent gratuitement, du lundi au samedi, de 8h à 20h.

48h après la dernière cigarette, le goût et l'odorat s'améliorent.

Bonus :

Tu utilises un substitut nicotinique remboursé par l'Assurance Maladie ou tu ne fumes pas, avance jusqu'à la case 10.

Tu avances d'autant de cases que tu as fait de tentatives d'arrêt même sans avoir réussi. Si tu ne fumes pas, avance de 7 cases
Chaque essai compte !

Tu fais déjà partie d'un groupe Facebook de soutien pour arrêter ou tu viens de le rejoindre pendant la partie, avance de 4 cases.
Si tu ne fumes pas, avance de 9 cases.

Tu fais le mois sans tabac, ou tu soutiens quelqu'un qui le fait avance de 6 cases.

Tu fais le mois sans tabac, ou tu soutiens quelqu'un qui le fait avance de 6 cases.

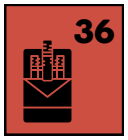
Malus :

Si tu ne fumes pas ou que tu as arrêté (félicitations),
tu restes sur la case et tu n'as pas de malus.

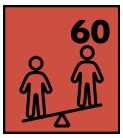
Il t'arrive de jeter ton mégot par terre, recule de 3 cases.

Dans les espaces communs tu fumes à côté de personnes non-fumeuses, recule de 6 cases. Le tabagisme passif est très dangereux pour les autres et soi-même.

Tu essayes d'arrêter seul sans demander d'aide, recule d'une case.
Dans un arrêt, il est important d'être accompagné par des professionnels et soutenu par ses proches.

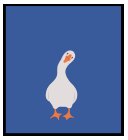


Tu gardes un paquet de cigarettes "au cas où", recule de 3 cases.
Si tu le jettes immédiatement, reste à ta place.
Il ne faut pas créer des tentations inutiles.

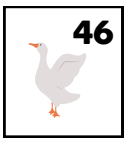


Tu te compares à quelqu'un qui a arrêté "en 3 jours"... et tu te décourages, recule d'une case, sauf si tu promets de ne plus refaire alors avance d'une case.
Chaque personne est différente lors d'un arrêt, le principal est d'avancer à son rythme comme on le souhaite.

Case “oie”



Avance d’autant de cases qu’il y a d’oie dans la case



L’oie prend son envol, retourne à la case départ

Tu prends les escaliers pour monter ou descendre.

Bonus

Tu as le droit de rejouer

Quiz :

Si tu trouves la bonne réponse, avance de 3 cases,
sinon reste à ta place.

Case 11 :

Nombre de substances toxiques dans une cigarette ?

- ☐ 1000
- ☐ 250
- ☐ 7000
- ☐ 2567

Case 19 :

A partir de quel âge peut-on parler du tabac à ses enfants ?

- ☐ 8 ans
- ☐ 12 ans
- ☐ 15 ans
- ☐ 18 ans

Case 32 :

A partir de combien de cigarettes par jour y a-t-il un risque pour la santé ?

- ☐ 1 cigarette par jour
- ☐ 5 cigarettes par jour
- ☐ 10 cigarettes par jour
- ☐ 23 cigarettes par jour

Case 45 :

La vente de tabac en France rapporte de l'argent à l'état ?

- ☐ Oui
- ☐ Non

Case 58 :

Qu'est-ce que le tabagisme passif ?

- ☐ Le fait de fumer occasionnellement en soirée.
- ☐ L'exposition involontaire à la fumée de tabac émise par d'autres personnes.
- ☐ L'envie de consommer du tabac en voyant quelqu'un fumer.

Correction des quizz

Case 11 :

Nombre de substances toxiques dans une cigarette ?

- ☐ 1000
- ☒ 7000
- ☐ 250
- ☐ 2567

La combustion du tabac produit de nombreuses substances toxiques pour l'organisme, dont les goudrons, des gaz toxiques comme le monoxyde de carbone et des métaux lourds (cadmium, mercure, plomb, ...).

Au total, la fumée de cigarette recèle jusqu'à 7 000 composés chimiques, dont au moins 70 sont cancérigènes.

Elle représente un danger mortel aussi bien pour les fumeurs que pour les non-fumeurs.

Case 19 :

A partir de quel âge peut-on parler du tabac à ses enfants ?

- ☒ 8 ans
- ☐ 15 ans
- ☐ 12 ans
- ☐ 18 ans

L'âge de l'enfant est un élément important à prendre en compte dans la manière d'aborder le sujet. La question du tabac peut être discutée à partir de 8 ou 9 ans.

Ce qui compte avant tout, c'est d'avoir une attitude ouverte. Cela permet de faire comprendre à votre enfant ou adolescent que vous êtes prêt à en parler avec lui s'il le souhaite. L'entrée au collège ou au lycée peut être une occasion d'en parler.

Plus d'informations : consulter le dépliant "tabac et ado"

Correction des quizz

Case 32 :

A partir de combien de cigarettes par jour y a-t-il un risque pour la santé ?

- [x] 1 cigarette par jour
- [ ] 5 cigarettes par jour
- [ ] 10 cigarettes par jour
- [ ] 23 cigarettes par jour

Le tabac est dangereux dès qu'on fume, même une seule cigarette, même occasionnellement. Par exemple, si vous fumez entre 1 et 4 cigarettes par jour, le risque de décès par infarctus du myocarde est multiplié par 3. Cependant dès qu'on arrête de fumer, les risques se réduisent.

Case 45 :

La vente de tabac en France rapporte de l'argent à l'état ?

- [ ] Oui
- [x] Non

En 2019, les taxes sur les produits du tabac ont rapporté à l'État 13,1 milliards d'euros. Malgré les recettes des taxes prélevées sur le tabac et les économies de pension de retraite non versées du fait des décès, le tabac ne rapporte rien à l'état. Les dépenses de santé liées au tabac se sont élevées en 2019 à 16,4 milliards d'euros. Il faut ajouter les 778 millions d'euros investis dans la prévention, la répression et les dépenses sociales, le tabac coûte à l'État plus de 1,6 milliard d'euros, soit 2,3% du déficit public français. Plus difficilement quantifiables, d'autres facteurs pourraient grossir ce chiffre, comme le coût environnemental du tabac pour la sphère publique, illustré par la pollution endémique générée par les mégots.

Case 58 :

Qu'est-ce que le tabagisme passif ?

- [ ] Le fait de fumer occasionnellement en soirée.
- [x] L'exposition involontaire à la fumée de tabac émise par d'autres personnes.
- [ ] L'envie de fumer en voyant quelqu'un fumer.

Le tabagisme passif, c'est la respiration involontaire de la fumée recrachée par les fumeurs ou dégagée par une cigarette allumée. La fumée du tabac contient plusieurs milliers de produits chimiques dangereux et des dizaines de ces produits peuvent provoquer des cancers. Il est dangereux de respirer cette fumée, que l'on soit dans une pièce fermée ou en plein air (rue, parc, terrasse...). Le risque de tomber malade augmente si on est souvent ou longtemps en contact avec cette fumée.

Plus d'informations : consulter le dépliant "tabagisme passif"