



Challenge inter-structures 2023

Edition 2 - Île-de-France

Défi n°2

du 13 au 30 novembre

Personnalisez le Kit
Mois sans tabac



Challenge interstructures

DÉFI N°2

Île-de-France

MOIS
SANS
TABAC



MEILLEUR SCORE



**SERVICE PREVENTION VA
FAIRE UN TABAC**

NURSE TEAM

REPERES

**CES ÉQUIPES ONT SONT ARRIVÉES EN TÊTE
DES MEILLEURES IDÉES POUR
PERSONNALISER LE KIT MOIS SANS TABAC**

Challenge interstructures

Île-de-France

DÉFI N°2

MOIS
SANS
TABAC



REPÈRES

ASSOCIATION REPÈRES

Livret de témoignage permettant de motiver à l'arrêt du tabac, avec une page d'autocollant permettant de trouver des solutions pour apporter du plaisir autre que la cigarette ainsi qu'une cartographie avec quelques villes où des tabacologues sont présents.



Ils et elles témoignent

...



Je fumais un paquet de trente cigarettes par jour. Et le weekend deux paquets. J'ai arrêté, il y a onze mois.

Et depuis, je respire beaucoup mieux ! J'ai fait un rééquilibrage alimentaire et du sport et je n'ai pas pris de poids.

Sophie, 54 ans

Non fumeuse depuis 10 mois.



La 2e tentative d'arrêt est plus dure les pastilles et gommés à mâcher m'aident beaucoup en plus du patch. Je n'ai pas craqué, je ressens les bienfaits de l'arrêt du tabac.

Je suis très calme et détendue. Je me suis inscrite à l'aquafitness et je n'hésite pas à passer au parc après le travail mon but et d'y aller faire du vélo aussi.

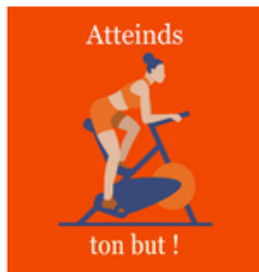
Conclusion la cigarette est une amie ennemie je préfère la santé.

Sonia, 55 ans

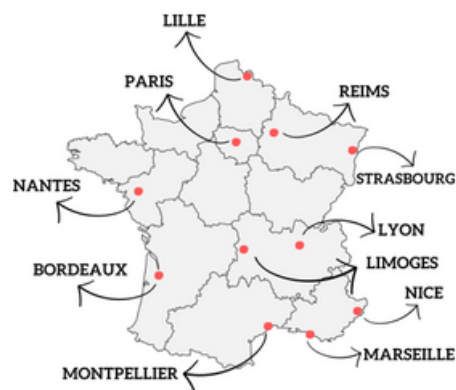
Non fumeuse depuis 8 jours.



Décollez-nous !



CARTE DES STRUCTURES DE TABACOLOGIE ET BIEN D'AUTRES ENCORE...



Retrouvez toutes les informations sur
www.tabac-info-service.fr
Ou par téléphone au
39 89
(Appel gratuit)

Challenge interstructures

DÉFI N°2

Île-de-France

MOIS
SANS
TABAC



#BALANCETACLOPE

HÔPITAL COCHIN/PORT-ROYAL

- 1) QR Code qui amènent à des séances de relaxation enregistrées,
- 2) Idées de recettes notamment de petits en cas,
- 3) Des autocollants amusant pour renforcer les efforts à coller dans le livret qui existe déjà ou alors si les personnes tiennent un carnet,
- 4) Un fascicule avec les idées de pauses au travail ou à la maison sans cigarette que nous avons proposées lors du challenge de l'année passée.



Challenge interstructures

Île-de-France

DÉFI N°2

MOIS
SANS
TABAC



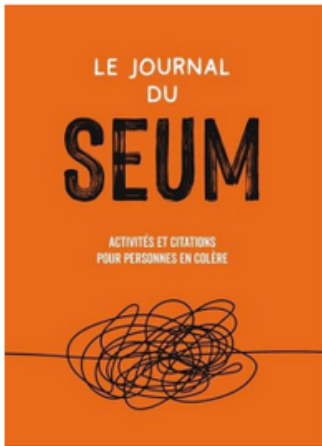
TEAM RESPIRE

LA PLACE SANTÉ

5 idées pour personnaliser le Kit Mois sans tabac.

1) Un journal du SEUM

Le carnet à saccager quand c'est trop dur de ne pas fumer.



2) Un calendrier de l'avent du mois de novembre avec une fenêtre à ouvrir chaque jour du mois sans tabac avec 30 messages de renforcement positif.



3) Un fidget toy comme un anti-stress, pour avoir un truc dans les mains à malaxer.



4) Un parfum style roll on (j'arrête de fumer).



5) Le livre d'Allen Carr, « en finir avec la cigarette ».



Challenge interstructures

Île-de-France

DÉFI N°2

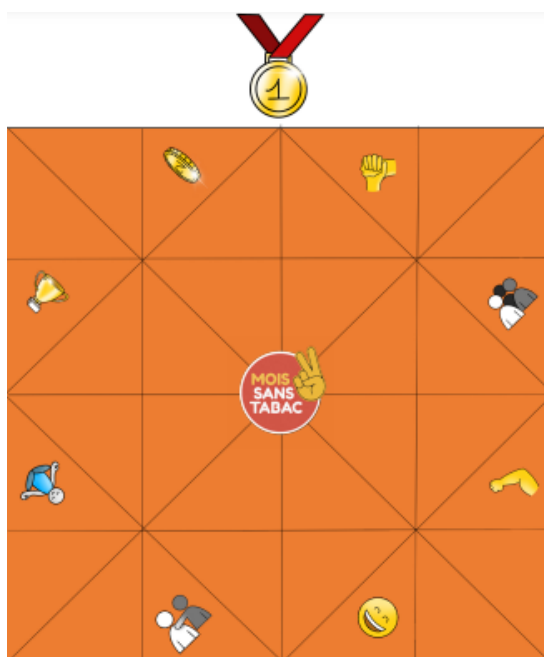
MOIS
SANS
TABAC



CHANGE HABITS 4 VICTORY

CENTRE HOSPITALIER DES QUATRE VILLES

Motiv' Cocotte : cocotte en papier et sa notice qui peuvent se glisser facilement dans le Kit Mois sans tabac.



Motiv'Cocotte



La p'tite Cocotte à garder à ses côtés et à adopter sans attendre !!!

Un outil ludique qui vous aidera au quotidien, avant, pendant et après votre arrêt du tabac

Première étape : Remplir votre **Motiv'Cocotte**

Cette cocotte vous appartient, vous pouvez la remplir, selon vos objectifs avant de débiter votre arrêt du tabac. Réfléchissez à vos propres motivations à l'arrêt du tabac en remplissant la cocotte. Mettez les mots qui vous correspondent et vous motivent à ne pas fumer.

La **Motiv'Cocotte** est composée de 8 Items : Notez un ou plusieurs mots motivants dans chaque item



LES ECONOMIES FAITES GRACE A L'ARRÊT DU TABAC

Vous pouvez vous aider de la roue des économies pour calculer vos économies réalisées.



VOS MOTIVATIONS

Noter ici ce qui vous motive à ne plus fumer.



VOS BENEFICES PERSONNELS

Ce que vous gagnez, comme par exemple retrouver votre souffle, avoir un meilleur teint...



LES BENEFICES SUR VOTRE ENTOURAGE

Pour vos enfants par exemple, vos animaux...



VOS PROJETS

Aider un ami qui fume, faire de la prévention, partir en voyage, reprendre le sport...



VOS ALTERNATIVES A LA CIGARETTE

Ce qui peut vous aider lorsqu'une envie de fumer se manifeste ou dans des situations où vous avez l'habitude de fumer. Boire un verre d'eau, écouter de la musique, prendre une grande respiration...



LES SOUTIENS QUE VOUS AVEZ

Les soutiens qui peuvent vous aider. Tabac Info service, un ami, un professionnel de santé...



VOS RECOMPENSES

Il est important de se faire plaisir lorsque l'on arrête de fumer et de valoriser les efforts dispensés. Prévoyez des petits plaisirs qui vous feront du bien, comme par exemple un soin du visage, un dîner dans un restaurant, une soirée avec vos amis, une balade...

Deuxième étape : utiliser sa **Motiv'Cocotte** sans modération

Lorsque vous arrêterez de fumer, ces éléments seront motivationnels et vous permettront de maintenir votre arrêt lorsqu'une situation à risque se présentera à vous.

Comment jouer à la **Motiv'Cocotte** ?

1. Choisissez un chiffre ou demandez à votre entourage d'en choisir un pour vous.
2. Plier la cocotte dans un sens puis dans l'autre jusqu'à obtenir le chiffre choisi.
3. Vous aurez alors le choix entre les 4 items présentés. Vous n'aurez plus qu'à choisir l'item désiré pour vous rebooster dans cet arrêt.

Si malgré la cocotte, vous ressentez le besoin de parler à un professionnel de santé, n'hésitez pas à contacter le 3989 pour poser toutes vos questions et/ou prendre rendez-vous avec un tabacologue. Vous pouvez également obtenir un accompagnement gratuit en complément sur l'application Tabac Info service

Challenge interstructures

Île-de-France

DÉFI N°2



SMOKEOUTTEAM

CLINIQUE DES PLATANES

Ajout d'un flyer dans le Kit Mois sans tabac.

Si vous n'arrêtez pas pour vous, arrêtez au moins pour les autres.

Le tabagisme passif tue 3 à 5000 innocents par an en France.



Challenge interstructures

Île-de-France

DÉFI N°2



TEAM PREV'SANTÉ

PÔLE EMPLOI ILE DE FRANCE

Le jeu de « l'oie sevrée »

Un jeu que l'on peut emporter partout (léger, ne prend pas de place, rangé dans l'enveloppe) et réutilisable !

Un jeu auquel on peut jouer seul ou à plusieurs.

Dès que l'envie de fumer arrive, jouons !

1 J'ouvre mon enveloppe, et je découvre la feuille A3, pliée en 2 format A5 (elle s'intègre parfaitement dans l'enveloppe)!

2 J'ouvre la feuille
Je découvre:
Au recto: le plateau de jeu avec 6 pions et 1 dé
Au verso: les règles du jeu et l'explication du matériel



3 Je procède au montage des pions et du dé

4 Je démarre ma partie
en solo
ou avec mes collègues, mes amis, ma famille
Et mon envie de fumer s'est dissipée !

Challenge interstructures

Île-de-France

DÉFI N°2

MOIS
SANS
TABAC



TEAM PREV'SANTÉ

PÔLE EMPLOI ILE DE FRANCE

Le jeu de « l'oie sevrée » - suite

Des cases « astuces »,
pour rappeler des informations utiles

Des cases « encouragements »,
pour entretenir la motivation



40 cases
correspondant aux
jours de préparation
du Mois Sans Tabac
et au programme à
suivre

Des cases « défis »,
dans un esprit fun et
défouloir

Challenge interstructures

Île-de-France

DÉFI N°2

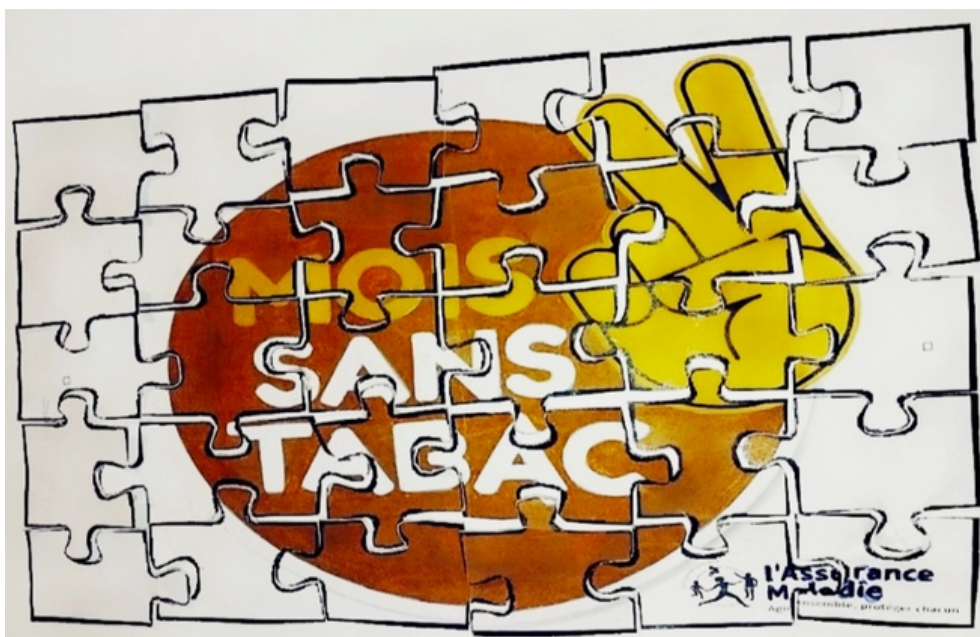
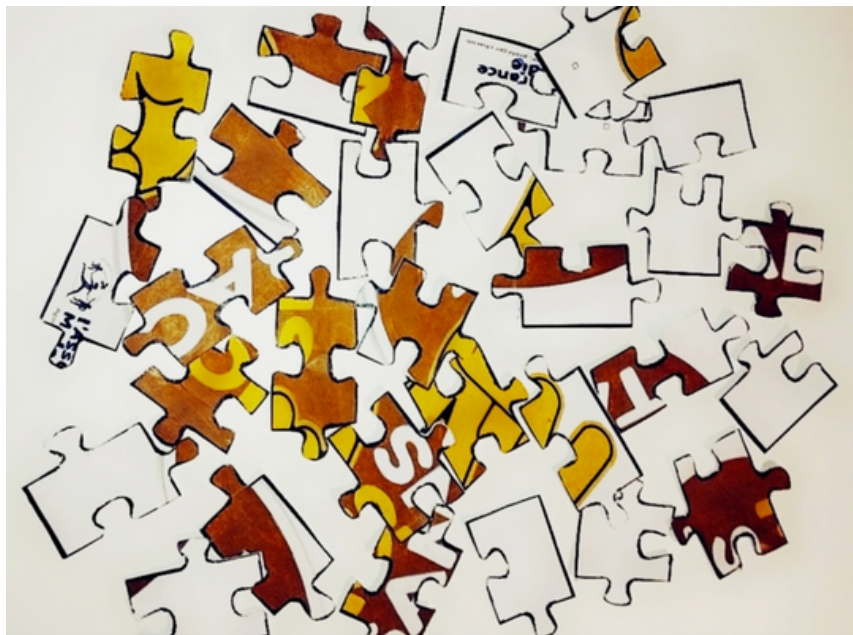
MOIS
SANS
TABAC



LES ENFUMÉS

CPAM 75

Nous avons choisis de créer un puzzle, une activité ludique et pertinente de par son logo très explicite qui peut être fait en famille et qui nécessite de la patiente et de la concentration.



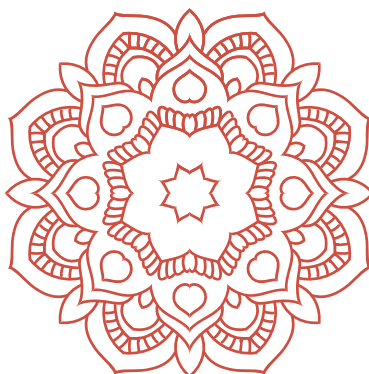


LES TABAC-STOPPEUSES

COMITÉ DU VAL D'OISE DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER

Idées pour compléter le Kit Mois sans tabac.

- **Une affiche avec lien QR pour avoir accès à des vidéos de gestion des émotions : exercices de cohérence cardiaque, petits exercices d'activités physiques avec des coachs experts dans l'arrêt au tabac**
- **Un joli carnet « Mandala » pour faire des coloriages**
- **Une plante à gratter « 40 jours » avec chaque jour un message à découvrir en grattant la case : phrases inspirantes, lien vers témoignage de personnes ayant arrêté de fumer....**
- **Un petit livret de recettes (pour la peur de grossir à l'arrêt de la cigarette)**
- **Un calendrier des jours réussis avec les bénéfices perçus (le gout, l'odorat, l'odeur, les doigts jaunes, le souffle, etc..).**
- **Une plaque de petits autocollants du style gommettes à coller chaque jour sur le programme. (Il y aurait un code couleur ou des émojis qui permettent d'illustrer la sensation qu'on a en début ou en fin de journée. Ex : 😊 je me sens bien ; 😐 pas évident, mais je tiens ; 😞 c'est difficile, j'ai besoin de soutien).**
- **Cacher un petit personnage ou un objet sur chaque page du livret (sur les 30 jours de défi) pour inviter les participants à bien consulter le programme, dans le style "cherche et trouve" de la Ligue (comme les albums "Où est Charlie ?").**



Challenge interstructures

Île-de-France

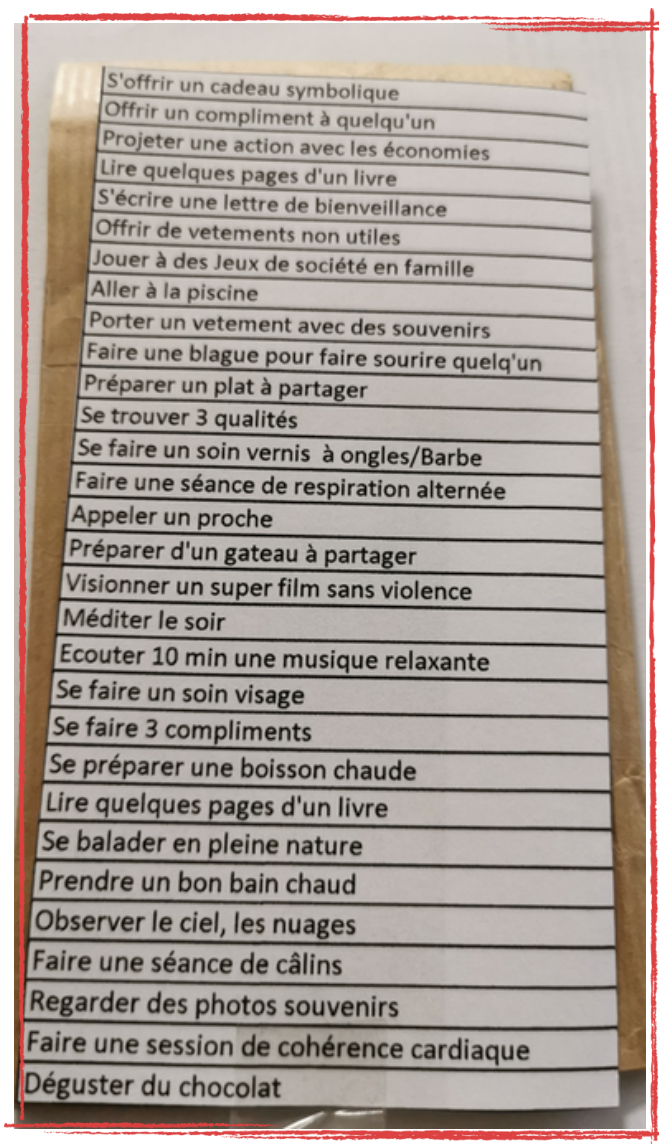
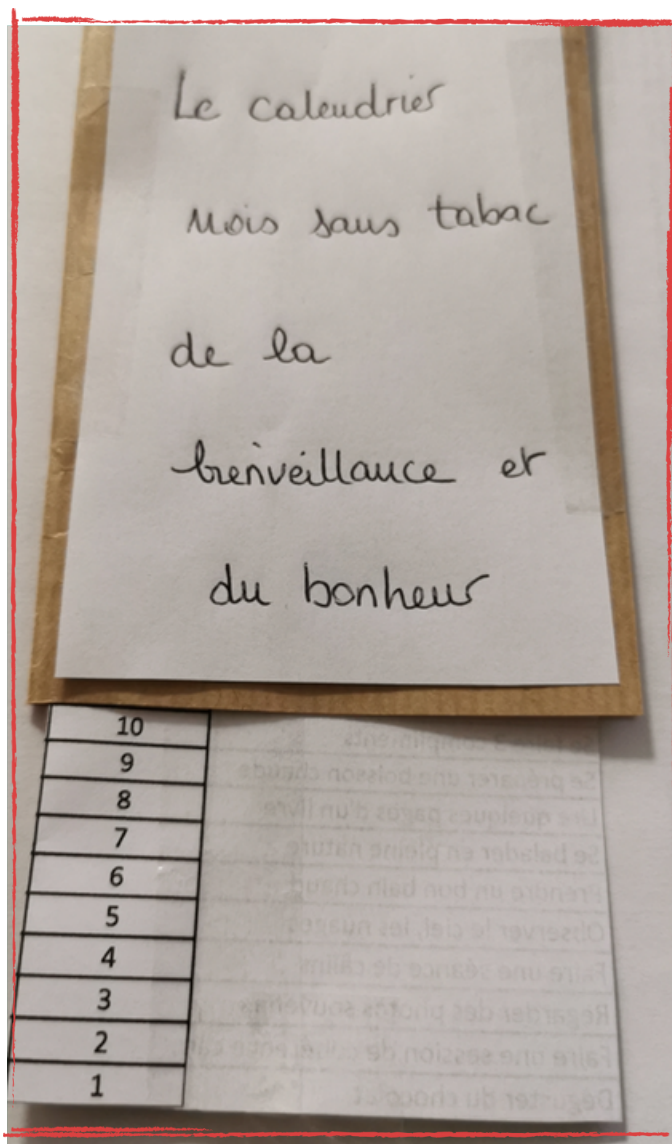
DÉFI N°2



UNIES POUR CHANGER ET GAGNER

PHARMACIE EIFFEL COMMERCE

Calendrier Mois sans tabac de la bienveillance et du bonheur : une action à réaliser chaque jour.



Challenge interstructures

Île-de-France

DÉFI N°2

MOIS
SANS
TABAC



LE DECOM

CPAM 75



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

Paris

MOIS
SANS
TABAC



DÉFI #2

Le kit Mois sans tabac

Atelier collectif
#MoisSansTabac



Un podcast !



> “Un mois sans tabac”, le podcast pour t’accompagner dans l’arrêt du tabac

Une nouveauté dans le kit Mois sans tabac : une série de podcasts de 3 à 5 minutes, à écouter chaque jour lorsque l'envie de fumer se fait sentir. Ces podcasts viseront à rebooster la motivation pour rester sur la bonne voie !

> Comment ?

Le podcast serait accessible via l'application Tabac Info Service, avec un système permettant de débloquent un épisode par jour. Un nouvel onglet serait créé sur l'application et permettrait d'héberger les épisodes, jour après jour. Chaque outil du kit Mois sans tabac comporterait un QR code redirigeant vers l'application, accompagné d'une mention explicative et incitative : “Scannez-moi pour accéder au podcast du jour, pendant 40 jours !”.

✚ Le + : cela générera du trafic sur l'application.

> Par qui ?

En interne, par un ou plusieurs collaborateurs.

> Quel contenu ?

Différents sujets à aborder :

- témoignages ;
- conseils ;
- astuces pour gérer ses envies de fumer ;
- mise en avant des bénéfices de l'arrêt du tabac ;
- aide pour trouver des sources de motivation sur le long terme ;
- etc.

> Quel équipement ?

- un simple micro cravate ;
- une salle bien isolée ;
- un smartphone ;
- un logiciel gratuit pour créer et monter votre podcast.

Challenge interstructures

Île-de-France

DÉFI N°2



TEAM ARS DD95

AGENCE REGIONALE DE SANTE - DELEGATION DEPARTEMENTALE DU 95

Un casse tête puzzle coulissant :

Une envie de fumer ?? ... Faites une pause avec un casse tête puzzle coulissant reprenant les informations du Mois sans Tabac ... En carton ou en PVC, il sera léger et pourra facilement se glisser dans le kit Mois sans Tabac 2024 !!! ...



Challenge interstructures

DÉFI N°2

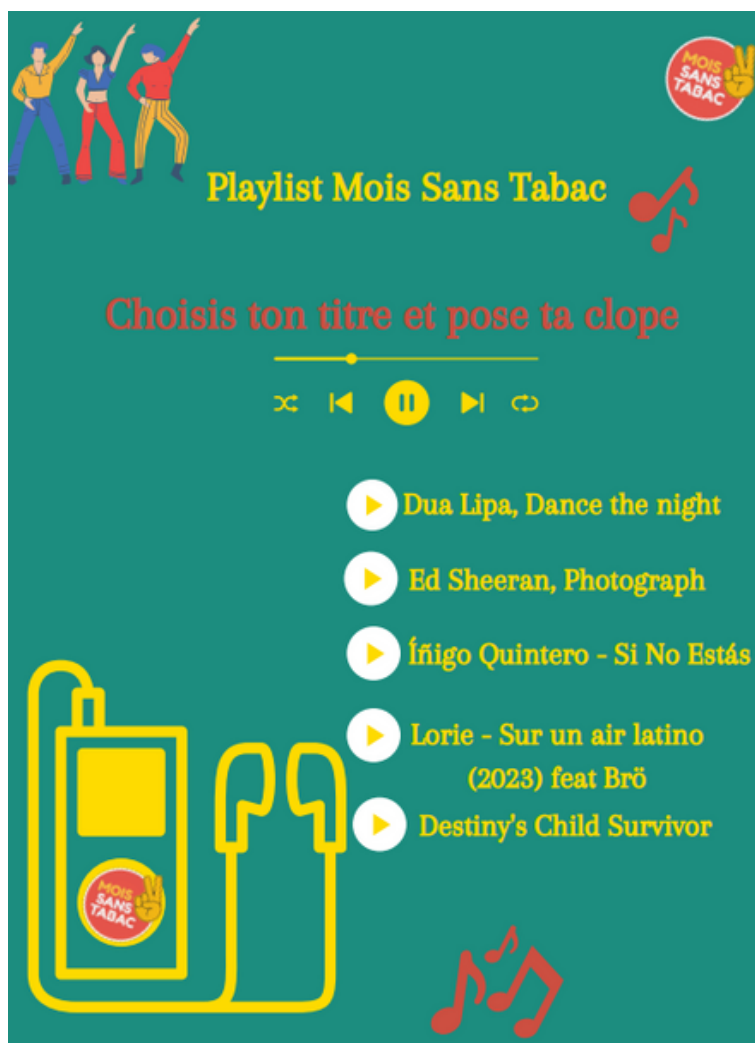
Île-de-France



GARE TA CLOPE A LA RECRE - SAISON 2

COMITÉ DE PARIS DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER

- 1) **Cube magique Mois sans tabac : maniable, transportable où vous voulez quand vous voulez, votre aide pour arrêter de fumer.**
- 2) **Playlist Mois Sans Tabac : choisis ton titre et pose ta clope**





PIPS

PÔLE INFORMATION PRÉVENTION SANTÉ

Ajout dans le Kit Mois sans tabac :

1) un stylo (avec pub 3989)

2) un porte clé (avec message d'encouragement)



Challenge interstructures

Île-de-France

DÉFI N°2



CHAILLOT DÉFI

CHAILLOT - THÉÂTRE NATIONAL DE LA DANSE

Nous proposons la création d'un calendrier mural à afficher chez soi ou à son bureau qui permettra de coller des stickers fournis (stickers en forme de petites cigarettes) dès qu'il y a une envie de fumer une cigarette.

Ce calendrier mural permet de montrer la progression de l'envie de fumer au cours du mois et notamment si l'envie a bien diminué au fil du temps. Le calendrier et les stickers permettent de faire prendre conscience du nombre de cigarettes que l'on a envie de fumer. Également, il permettra de calculer le nombre d'économies faites dans le mois grâce au nombre de stickers qui auront été collés.

NOVEMBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENNDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10



Stickers à coller lorsque l'on a envie de fumer

Challenge interstructures

Île-de-France

DÉFI N°2

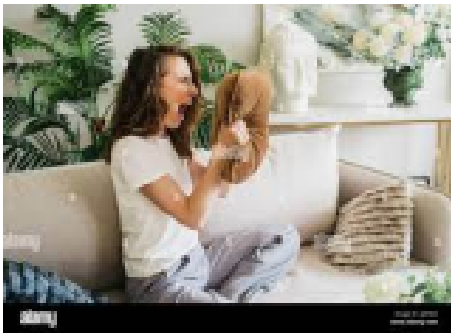
MOIS
SANS
TABAC



COLLECTIF CIJARETTE

FÉDÉRATION ADDICTION

- 1) Une petite capsule contenant l'odeur de tabac froid à sentir quand ça fait 10 jours qu'on a arrêté de fumer pour se rendre compte de tout ce que vous avez fait subir aux gens quand vous fumiez et pour rester dégouter de l'odeur**
- 2) Un baromètre comme celui de l'argent mais sur le goudron (ex : vous n'avez pas fumé l'équivalent de... 1m de piste cyclable / 1 autoroute etc.)**
- 3) Un petit oreiller gonflable pour hurler dedans/dessus**
- 4) Des élastiques à faire claquer sur son poignet dès que l'envie de fumer arrive.**



Challenge interstructures

Île-de-France

DÉFI N°2



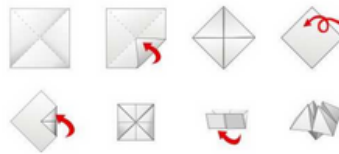
CAPOUPASCAP!

CHU PITIÉ SALPÊTRIÈRE

Fabrication d'une cocotte en papier

Ma cocotte CAPOUPASCAP

1-Je fabrique ma cocotte



2-J'utilise ma cocotte CAPOUPASCAP pour m'encourager!



Challenge interstructures

DÉFI N°2

Île-de-France



LES SWEETY

MAIRIE DEUIL-LA BARRE

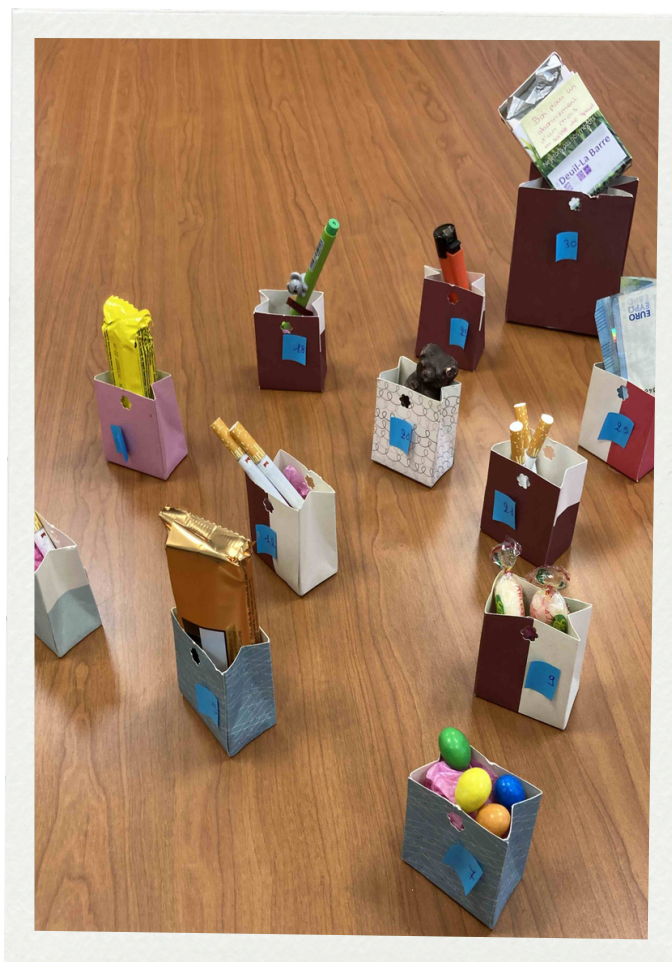
Calendrier dans l'esprit de celui, très actuel, de « l'AVENT ».

En effet, les fumeur.se.s qui se lancent dans l'arrêt du tabac déposent chaque jour l'objet de leur choix (cigarette – cendrier – briquet – boîte d'allumettes ...) en lien avec le défi.

Parfois, pour maintenir intacte leur motivation, les volontaires peuvent trouver une friandise ou une toute autre chose génératrice de plaisir ...

Le dernier jour, alors que le paquet de cigarettes sera déposé définitivement, le volontaire trouvera un abonnement d'un mois (durée à définir ?) dans une salle ou un club de sport.

Des partenaires pourraient être associés au « Mois SANS TABAC » afin de proposer ces « abonnements découverte ».



Challenge interstructures

Île-de-France

DÉFI N°2

MOIS
SANS
TABAC



TANTINES SANS NICOTINE

CRIPS ILE-DE-FRANCE

Un guide pour arrêter progressivement le tabac !

 MOIS SANS TABAC

Guide pour réduire ma consommation de tabac

Par : Les Tantines Sans Nicotine

 MOIS SANS TABAC

Avant-propos

Il peut être difficile d'arrêter de fumer d'un coup. Même si instinctivement on se dit que c'est la seule option, la **gestion du manque de nicotine peut s'avérer difficile.**

On vous propose donc **un guide pour vous aider à arrêter progressivement**, en vous fixant des objectifs raisonnables.

Bien entendu, cette méthode peut s'associer à d'autres méthodes et notamment au **suivi par un professionnel.**

 MOIS SANS TABAC

Besoin ou Plaisir ?

Commençons par un exercice permettant de classer les cigarettes que vous avez l'habitude de fumer.

Avant de commencer, petit point de lexique :

Cigarettes Besoin

Quand on parle de "besoin", on fait référence aux cigarettes dont on a du mal à se passer à cause du manque de nicotine.

Cigarettes Plaisir

Quand on parle de "plaisir" on fait référence aux cigarettes qui sont liées à des habitudes ou des situations particulières.

 MOIS SANS TABAC

Besoin ou plaisir ?

Etape 1 : listez les cigarettes de votre journée

Exemple : La cigarette avec le café

- La cigarette
- La cigarette
- La cigarette
- La cigarette
- La cigarette
- La cigarette
- La cigarette
- La cigarette
- La cigarette
- La cigarette
- La cigarette
- La cigarette
- La cigarette
- La cigarette
- La cigarette
- La cigarette
- La cigarette
- La cigarette
- La cigarette
- La cigarette
- La cigarette
- La cigarette

 MOIS SANS TABAC

Besoin ou plaisir ?

Etape 2 : Besoin ou Plaisir ?

Définissez pour chaque cigarette si pour vous, elle constitue un besoin ou un plaisir.

Etape 3 : Choisir

Pour vous, serait-il plus facile d'arrêter les cigarettes besoin ou plaisir ?

Dans cette catégorie, définissez un ordre de facilité à arrêter pour chacune des cigarettes.

Lancez-vous !

Maintenant que votre outil est prêt, vous pouvez débiter votre réduction progressive.

Commencez par celle qui vous semble la plus facile à arrêter et retirez progressivement des cigarettes à vos journées jusqu'à arriver à l'arrêt complet !

 MOIS SANS TABAC

Suivi de ma consommation

Ici, nous vous proposons de construire le graphique de vos envies de fumer, en notant pour chaque jour l'intensité de vos envies de fumer de 1 à 10.

Vous pourrez ainsi avoir un support visuel pour observer la diminution de vos envies de fumer, au fil du temps. Essayez, vous allez voir que plus le temps passe et plus ça devient facile de résister à l'appel du tabac !

Challenge interstructures

Île-de-France

DÉFI N°2

MOIS
SANS
TABAC



TANTINES SANS NICOTINE

CRIPS ILE-DE-FRANCE

Un guide pour arrêter progressivement le tabac !

MES ENVIES DE FUMER

Construisez le graphique de vos envies de fumer !

Ce graphique vous accompagnera au long de votre Mois sans tabac. Chaque jour, notez vos envies de fumer de 1 à 10 et observez votre progression.

Variante : Si vous diminuez votre consommation, ajoutez d'une autre couleur le nombre de cigarettes fumées et observez votre diminution ainsi que l'intensité des envies de fumer.



MES ENVIES DE FUMER - EXEMPLE

Construisez le graphique de vos envies de fumer !

Ce graphique vous accompagnera au long de votre Mois sans tabac. Chaque jour, notez vos envies de fumer de 1 à 10 et observez votre progression.

Variante : Si vous diminuez votre consommation, ajoutez d'une autre couleur le nombre de cigarettes fumées et observez votre diminution ainsi que l'intensité des envies de fumer.

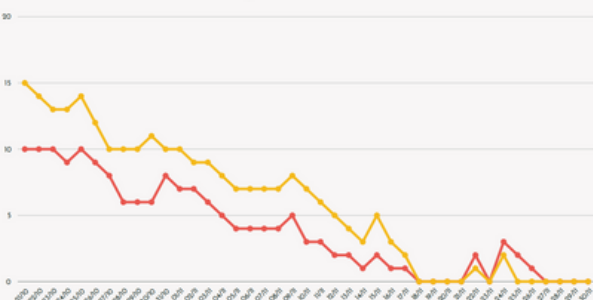


MES ENVIES DE FUMER - EXEMPLE

Construisez le graphique de vos envies de fumer !

Ce graphique vous accompagnera au long de votre Mois sans tabac. Chaque jour, notez vos envies de fumer de 1 à 10 et observez votre progression.

Variante : Si vous diminuez votre consommation, ajoutez d'une autre couleur le nombre de cigarettes fumées et observez votre diminution ainsi que l'intensité des envies de fumer.



N'oubliez pas :

Il est normal que certains jours soient plus difficiles que d'autres et que votre courbe comporte des hauts et des bas.

L'essentiel est de garder votre objectif en tête et surtout :
gardez le moral, vous êtes sur la bonne voie !

Pour augmenter vos chances de réussir votre arrêt, faites-vous aider par un professionnel ou appelez le 39 89.

Pour plus d'informations : www.tabac-info-service.fr

MOIS
SANS
TABAC



Challenge interstructures

DÉFI N°2

Île-de-France

MOIS
SANS
TABAC



MALBORDEAUX

COYOTE

Une balle anti-stress en forme de paquet de cigarette afin de pouvoir décharger sa frustration liée au manque de nicotine.



Challenge interstructures

Île-de-France

DÉFI N°2

MOIS
SANS
TABAC



LES NON-FUMEURS

COYOTE

Nous proposons une série de podcasts afin de faire passer l'envie de fumer aux fumeur.se.s qui se lancent dans le défi d'arrêt du tabac en novembre.

Ces podcasts comprendront :

- 1) Des récits inspirants
- 2) Des conseils pratiques
- 3) Des témoignages authentiques

Tabac Off, Santé On

LE MOIS SANS TABAC

L'Île-de-France s'engage en Novembre !
Embarquez dans un challenge sans fumée et plongez dans nos podcasts pour découvrir des récits inspirants, des conseils pratiques et des témoignages authentiques de nos spécialistes qui vous guideront vers un mois sans tabac réussi.



SCANNER POUR ÉCOUTER

Une aventure sonore pour un novembre libéré !



MOIS
SANS
TABAC

MOIS SANS TABAC

EPISODE 1

Novembre Serein

Bienvenue dans le premier épisode avec notre invité spécial, le **Dr. Bertrand Dautzenberg**, pionnier en tabacologie.

MOIS SANS TABAC

EPISODE 2

Libérez-vous de la fumée

Trouvez la liberté avec **Vincent Pellaumail** qui vous présentera le guide ultime pour dire adieu à la cigarette.

MOIS SANS TABAC

EPISODE 3

Entraînement sans Fumée

Devenez la meilleure version de vous-même avec **Sophie Kamoun** qui vous parlera des clés pour atteindre l'équilibre parfait entre sport, santé et bien-être.

MOIS SANS TABAC

EPISODE 4

Bébé en Harmonie

Avec le **Dr. Patrick Ouvrard** abordez une vie sereine avec bébé. Ce podcast vous guidera vers une grossesse saine et sans tabac, alliant bien-être et maternité épanouissante.

MOIS SANS TABAC

EPISODE 5

Un Repos Sans Remord

Reposez-vous avec le **Dr. Damien Léger** et explorez les clés d'un sommeil paisible sans la fumée.

MOIS SANS TABAC

EPISODE 6

Tabac et Saveurs

Une cuisine sans fumée avec **Anthony Berthou**, nutritionniste, qui nous dévoile ses secrets pour une alimentation équilibrée.

Challenge interstructures

Île-de-France

DÉFI N°2

MOIS
SANS
TABAC



PAUSE SANS CLOPE

COYOTE

Notre meilleur kit Mois sans tabac !

1) Opération Origami : La tirelire

objectif : prendre conscience de toutes nos dépenses lorsque nous fumons. A construire par nous-même, une manière ludique de commencer ce mois !



2) On se récompense !

Les gommettes : revenons à notre enfance, en primaire où notre professeur utilisait des gommettes en guise d'évaluation... A nous les smileys rouge à sticker sur notre calendrier pour nos journées de craquage et les smileys pour nos jours de réussite ! En espérant à la fin n'avoir que du vert, signe d'une très bonne copie ! Et pourquoi pas se faire plaisir avec quelques petits bonbons dès lors que l'envie de fumer nous prends...



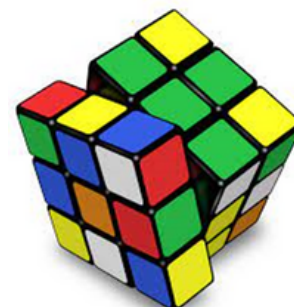
3) Prendre un nouveau souffle

Objectif : Se dépenser , et pour cela, nous proposons un code promo avec une salle de sport pour retrouver notre souffle!
Saviez-vous qu'avec seulement quelques séances, l'amélioration se ressent?



4) Tournons nos méninges

Les casse-têtes ! Une envie de fumer ? Hop, prenons notre rubik's cube ou notre carnet de logique pour occuper notre esprit et faire passer l'envie !



Challenge interstructures

Île-de-France

DÉFI N°2



PUFF DADDY

COYOTE

- 1) Une huile essentielle anti-tabac afin de se déshabituer progressivement du besoin de fumer.
- 2) Un flyer notifiant la prise en charge pour une séance gratuite chez un des 3 spécialistes suivants :
Sophrologue, Acupuncteur, Hypnotiseur
- 3) Un carnet de recettes de jus anti-tabac
- 4) Une boule anti-stress



Challenge interstructures

Île-de-France

DÉFI N°2

MOIS
SANS
TABAC



NURSE TEAM

TOTALENERGIES

1) Le bâton de siwak pour vous aider dans la gestuelle, occupez votre bouche et a retrouver vos dents blanches .



2) La cohérence cardiaque à chaque envi de cigarette qui aura plusieurs effets bénéfiques .

Cohérence cardiaque



Meilleur sommeil

Lâcher prise

Concentration améliorée

Baisse du cortisol (hormone du stress)

Réduction de l'hypertension



FLASHEZ MOI



3) Une tirelire pop up à construire sois même à remplir à chaque cigarette fumer pour permettre de voir visuellement les économies qui pourrait être fait .



4) Un bon pour un centre sportif pour garder la ligne, libérez de l'endorphine et améliorer vos performances cardiovasculaires

