



Challenge inter-structures 2022

Edition 1 - Île-de-France

Retour des équipes





Challenge inter-structures

Edition 1 - Île-de-France

Défi n°1
du 7 au 14 novembre

Quiz et énigmes



Challenge interstructures

DÉFI N°1

Île-de-France

MOIS
SANS
TABAC



MEILLEUR SCORE



LES FILLES DU CRIPS

TEAM RESPIRE

TEAM ARS 95

**CES ÉQUIPES ONT ATTEINT LE MEILLEUR
SCORE AVEC UNE NOTE DE 22 SUR 24**

Challenge interstructures

DÉFI N°1

Île-de-France



QUESTION LA MOINS BIEN RÉPONDUE



"Les premières interdictions de fumer dans des lieux collectifs datent de :"

...

1976 !

Challenge interstructures

DÉFI N°1

Île-de-France

MOIS
SANS
TABAC



L'ÉNIGME LA MIEUX RÉUSSIE



L'énigme 3 du paragraphe codé et son alphabet Pig Pen a été la mieux réussie de ce défi 1 !

Retrouvez toutes les réponses [ici](#)



Challenge inter-structures

Edition 1 - Île-de-France

Défi n°2

du 14 au 21 novembre

Trouver une pause sans tabac



Challenge interstructures

DÉFI N°2

Île-de-France

MOIS
SANS
TABAC



AMENHOTEP

ANTADIR & SPLF

Liste d'idées de pause sans tabac :

- Lire
- Sport
- Apprendre une poésie
- Trier, identifier et archiver ses photos
- Faire de l'origami
- Confectionner des scoubidous, des bracelets Brésiliens
- Se détendre avec un yoyo
- Faire du sudoku
- Se calmer avec des casse-têtes chinois
- Organiser ses vacances
- Réfléchir ses souhaits de cadeaux Noël et anniversaire
- S'accorder un moment de méditation
- Appeler un ami
- Jouer à des jeux de société
- Marcher (au jardin du Luxembourg, ou prendre le temps d'aller à la découverte d'endroits inconnus proches de son domicile, de son lieu de travail ou d'intervention...)



ASALÉE

ASSOCIATION ASALÉE

Voici notre liste de pauses sans cigarette :

- Faire un exercice de respiration
- Faire des étirements
- Citer 3 choses qui vous ont rendu heureux aujourd'hui et pourquoi ?
- Trouver des collègues non fumeurs pour faire les pauses
- Passer un appel visio à un ami de disponible
- Faire un jeu sur son téléphone
- Mâcher un chewing gum
- Remplacer le café par une autre boisson de pause

Challenge interstructures

DÉFI N°2

Île-de-France



#BALANCETACLOPE

HÔPITAL COCHIN/PORT-ROYAL

- **Atelier de création de café/ou de dégustation de thés** : s'improviser barista et/ou goûter des thés à plusieurs peut venir rendre les pauses plus agréables. Les propositions de thés peuvent permettre aux personnes qui ont du mal à boire leur café sans cigarette d'essayer autre chose,

- **Mots croisés / résolution d'énigmes** : activités agréables à faire en équipe et qui demandent souvent juste assez de concentration pour voir l'envie de tabac filer,

- **Initiation au tricot/crochet** : histoire de s'occuper les doigts et de développer des savoir faire,

- **Sortir du service et faire 5' de cohérence cardiaque ou méditation avec ou sans appli** : cela permet d'être seul dans un premier temps et d'éviter les fumeurs, et de baisser le niveau de stress.

- **Organiser un tournoi de fléchette** : notamment avec les mois d'hiver qui arrivent, rendre les pauses à l'intérieur distrayantes. L'activité en groupe avec un petit enjeu de compétition peut permettre de faire oublier la clope dehors.



Challenge interstructures

DÉFI N°2

Île-de-France

MOIS
SANS
TABAC



DEPCOM 75

CPAM DE PARIS

Vous trouverez ci-dessous le listing de nos idées de pauses sans cigarette. Pour ces pauses, un mot d'ordre :

déconnexion, au sens propre et au sens figuré. Pas d'écrans mais une activité ludique et/ou interactive au choix, pour couper et par la suite gagner en productivité !

- **Idées de pauses sans cigarette au bureau ou en télétravail :**

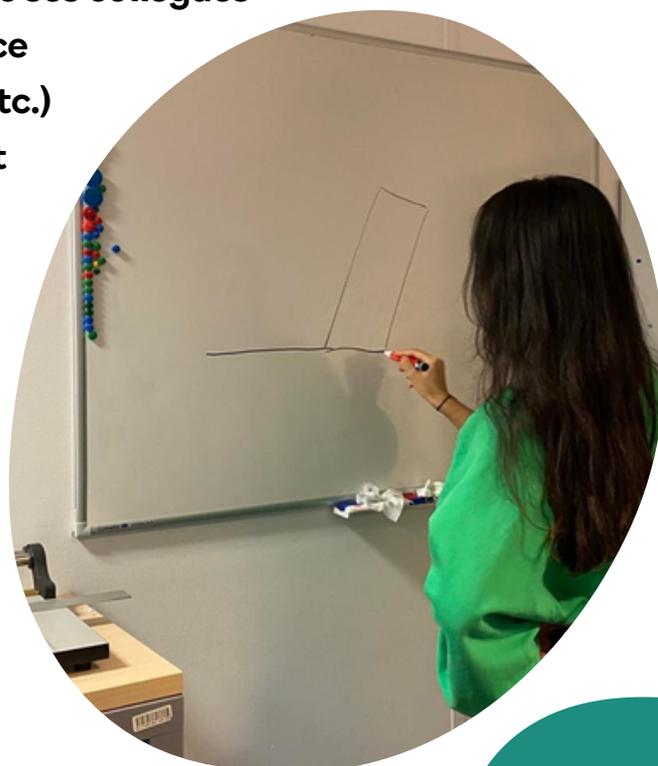
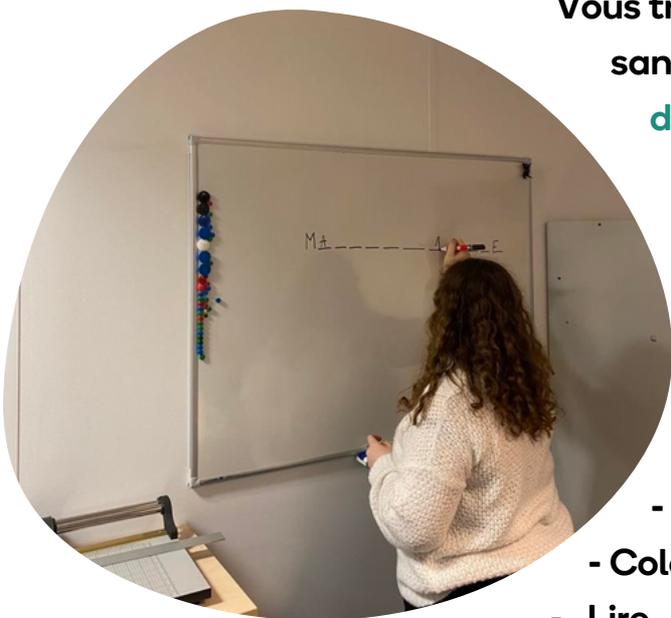
- Ecrire un mot, une lettre, une pensée
- Colorier, ou dessiner
- Lire, un article (journal papier évidemment) ou un chapitre de son livre du moment.

- **Idées de pauses sans cigarette au bureau :**

- Prendre une pause café, ou thé, ou jus, au choix, avec ses collègues
- Aller dire « bonjour » aux collègues d'un autres service
- Jouer à un jeu d'enfants (pendu, pictionary, mime, etc.)
- Monter et redescendre un étage, ou plus, en prenant l'escalier

- **Idées de pauses sans cigarette en télétravail :**

- Aller chercher un proche chez soi, pour papoter (frère, sœur, mère, père, coinjoint-e, colocataire...)
- Marcher, en faisant le tour du quartier
- Ecouter de la musique, et danser
- Arroser ses plantes



Challenge interstructures

DÉFI N°2

Île-de-France



GARE TA CLOPE À LA RÉCRÉ

COMITÉ DE PARIS DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER

Voici nos propositions de pauses sans tabac :

1 – Test Thés (tester 😊) son odorat !

Lors du tea time, je retrouve progressivement mon odorat en testant 4 thés différents dont j'essaie de trouver le parfum.

2 – Paniers repas

Se retrouver entre collègues participants ou non au MST au terrain de basket à côté du bureau pour quelques paniers sur la pause déjeuner. Ce sont les paniers repas !

3 – Pause relaxation

Dans ton bureau, lumière éteinte, musique douce, chat ronronnant du gardien sur les genoux, ferme les yeux et voyage à l'intérieur de ton corps. Durée : 5mn.

4- La fête des papilles

Avec une poignée de fruits secs, célèbre le retour des sensations gustatives.

5 – L'histoire sans tabac

Chaque jour de novembre, décris ton MST en quelques lignes. C'est une histoire qui finit bien !



Challenge interstructures

DÉFI N°2

Île-de-France

MOIS
SANS
TABAC



LES FILLES DU CRIPS

CRIPS ILE-DE-FRANCE

Idées de pauses sans cigarettes :

- Faire des exercices de respiration / relaxation
- Manger une pomme
- Prendre un chewing-gum
- Jouer avec ses collègues (jeux de société, coloriage...)
- Écouter un morceau de musique



Notre équipe a choisi de jouer à un jeu de société pendant la pause sans cigarettes. Nous jouons à plusieurs sachant que nous ne sommes pas toutes fumeuses mais l'idée c'est d'encourager la personne concernée à continuer son parcours de sevrage.



PALMA

CHU PALMA

Voilà nos réponses à la question :

Marcher, débattre autour d'un café, lecture, écouter de la musique et jeux de société.

Challenge interstructures

DÉFI N°2

Île-de-France

MOIS
SANS
TABAC



PULLMOLL

ANTADIR & RÉCUP'AIR

Pour valider le challenge 2, voici les idées que nous pouvons proposer :

- Stand d'automassage
- Animation à l'accueil, yoga 5min, à 10h30 et à 16h tous les jours
- Initiation au chant au sein de la structure 2 fois par semaine 15 min lors de la pause de l'après-midi
- Pause puzzle géant en libre-service au lieu d'une pause cigarette
- Pause sophrologie en visio lors des journées de télétravail



TROQUE TA PAUSE CLOPE
CONTRE UN OFF TOP



TABAC SANS MOI

ARS DD75

Voici les quelques idées de pause :

- Faire un mini-jeu en ligne collectif sur le tel portable ou jeu de société
- Faire une activité physique derrière son bureau (exemple squats, jumpin jack...)
- Faire de la méditation, relaxation
 - Aller en pause bouteille d'eau ou jus de fruit, thé avec ses collègues
 - Faire du jardinage

Challenge interstructures

DÉFI N°2

Île-de-France



TEAM ARS 95

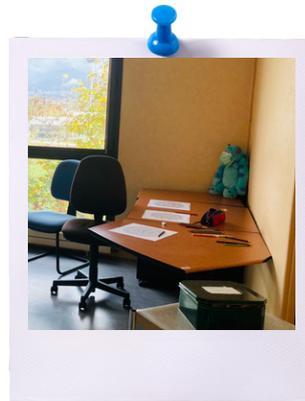
ARS DD95

Nous avons listé 6 idées de pauses sans tabac (une salle serait aménagée pour favoriser la participation à ces activités) :

- Participer à un atelier dessin/coloriage collectif et/ou à la création d'un logo/slogan pour la DD 95 (des paperboards seraient affichés sur les murs ou sur des tables).
- Participer collectivement à la construction d'un puzzle
- Jouer à des jeux de société (ex : duel quiz et autres petits jeux)
- Ecrire un mot « gentil » à un collègue et le lui donner. A son tour, il écrira un mot au collègue de son choix
- Participer à un atelier crochet
- Participer à une marche ou un temps de sophrologie

A la DD95, nous avons choisi de transformer une pièce en salle « détente ». Elle propose plusieurs des activités citées ci-dessus.

Plus précisément, nous avons aménagé et divisé les espaces « détente » : un coin « construction de puzzle », un coin « petits jeux », un autre « coloriage mandala », un coin « dessine un logo/écrit un slogan pour la DD95 » et un coin « découverte/boîte à mystère ».



Challenge interstructures

DÉFI N°2

Île-de-France



TEAM LIG'

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

Voici les réponses de la team Lig' pour le défi n°2 :

- **Idée 1 - babyfoot** : favoriser le mouvement, avoir quelque chose dans les mains et favoriser l'activité physique.
- **Idée 2 - fauteuil massant** : objectif de se détendre...
- **Idée 3 - musicothérapie de type "Bol tibétains"** : favoriser la créativité et la communication, travailler l'écoute et son ressenti.
- **Idée 4 - cohérence cardiaque avec musique** : que nous pourrions mettre à disposition des collaborateurs. Permet d'apprendre à réguler son stress et son anxiété, et avec un objectif de se détendre.
- **Idée 5 - mettre un système de "nudge"** : incitation douce ou coup de pouce donné à un individu ou consommateur pour modifier son comportement. En mettant par exemple des flèches au sol pour inciter les collaborateurs à prendre une pause toutes les 2 heures et en fléchant la salle de pause.
- **Idée 6 - affiche d'étirements** : que l'on pourrait apposer dans la salle de pause. Permet de lutter contre la fatigue musculaire, favorise le changement de position surtout si on travaille à l'ordinateur.
- **Idée 7 - Jeu de fléchettes** : favoriser le mouvement, avoir quelque chose dans les mains et favoriser l'activité physique.
- **Idée 8 - Jeu quizz** (de type trivial poursuit ou question pour un champion) : objectif de se détendre et renforcer la cohésion d'équipe.

Challenge interstructures

DÉFI N°2

Île-de-France

MOIS
SANS
TABAC



TEAM RESPIRE

LA PLACE SANTÉ

Pour l'équipe RESPIRE, voici les 5 idées de pauses sans tabac :

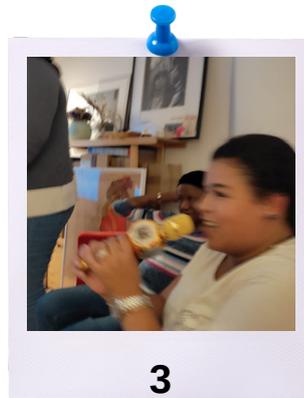
- Se détendre et se relaxer en équipe (voir photo 1)
- Partager un jeu de société
- Jouer de la musique (voir photo 2)
- Chanter ensemble (voir photo 3)
- Être auprès de la nature, ramasser les feuilles de notre jardin partagé (voir photo 4)



1



2



3



4

VOLONT'AIR

COMITÉ DE PARIS DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER

- **Une partie de UNO**
- **La préparation d'une collation** : mettre à disposition des aliments divers - fruits secs, fromage blanc, fruits de saison, miel et élaborer collectivement une collation équilibrée
- **Faire une séance de relaxation** : avec des balles sensorielles pour occuper les mains et détendre son esprit - un fond sonore relaxant est également envisageable.



- **Activi'thé manuelles** : Origamis, coloriages pour décorer l'espace de pause autour d'une tasse de thé. Il s'agit de mettre à disposition des tutoriels pour origamis et des feuilles de coloriage ainsi que le matériel d'art plastique nécessaire.



Challenge inter-structures

Edition 1 - Île-de-France

Défi n°3

du 21 au 29 novembre

Créer une affiche et un slogan



Challenge interstructures

Île-de-France

DÉFI N°3

MOIS
SANS
TABAC



AMENHOTEP

ANTADIR & SPLF

"Victime et coupable à la fois, ne changez rien, vous êtes dans le vrai enfin... dans le brouillard !"

39 89



**VICTIME & COUPABLE À LA FOIS,
NE CHANGEZ RIEN, VOUS ÊTES
DANS LE VRAI ENFIN...
DANS LE BROUILLARD !**



Challenge interstructures

DÉFI N°3

Île-de-France



ASALÉE

ASSOCIATION ASALÉE

**"En Novembre, on va faire un
tabac sans tabac"**

MOIS SANS TABAC

**En Novembre, on va faire
un tabac sans tabac**

Inscrivons nous ensemble sur

mois sans tabac

Ou par téléphone au

39 89

Challenge interstructures

Île-de-France

DÉFI N°3



#BALANCETACLOPE

HÔPITAL COCHIN/PORT-ROYAL

"Vous rêvez d'être plus efficace et plus local que la COP 27 ?"

Vous rêvez d'être plus efficace et plus local que la Cop 27 ?



1 mégot non fumé =
500 l d'eau non polluée



1,5 cartouche non fumée =
1 arbre sauvé



Prenez soin des poumons de la terre
comme si c'étaient les vôtres



Challenge interstructures

DÉFI N°3

Île-de-France

MOIS
SANS
TABAC



DEPCOM 75

CPAM DE PARIS

"30 jours sans fumer, à l'arrivée c'est vous qui gagnez !"



ameli.fr



Challenge interstructures

Île-de-France

DÉFI N°3

MOIS
SANS
TABAC



GARE TA CLOPE À LA RÉCRÉ

COMITÉ DE PARIS DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER

**"Clope de fin : un film sur
une vie sans tabac"**



Challenge interstructures

DÉFI N°3

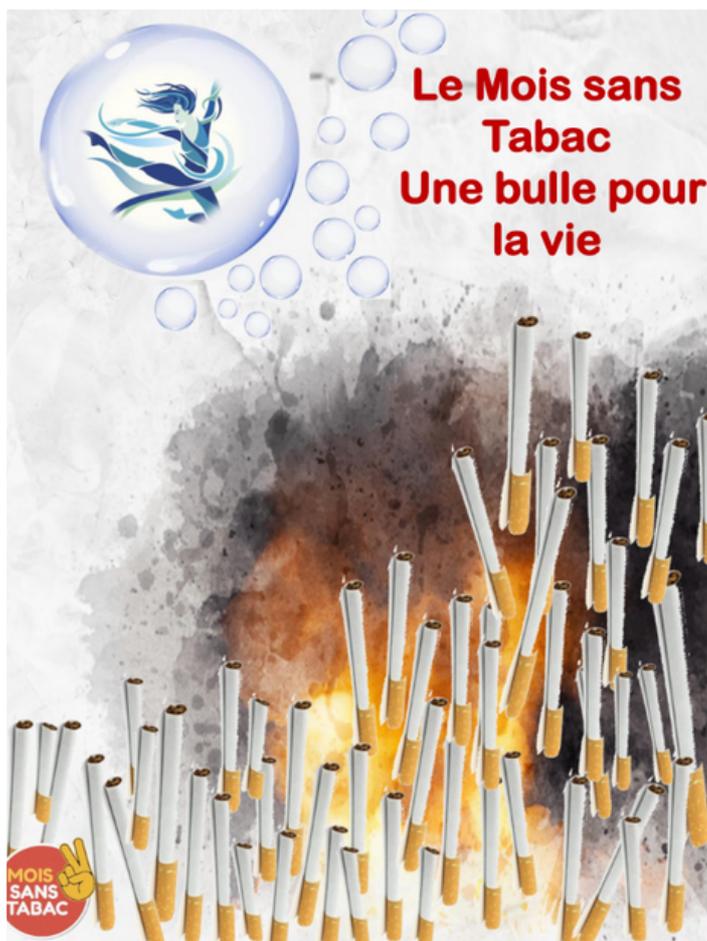
Île-de-France



PULLMOLL

ANTADIR & RÉCUP'AIR

**"Le Mois sans tabac
Une bulle pour la vie"**



Challenge interstructures

Île-de-France

DÉFI N°3



TABAC SANS MOI

ARS DD75

"Le tabac, c'est sans nous !"



Challenge interstructures

DÉFI N°3

Île-de-France



TABA(C)RACCOURCIX

FÉDÉRATION ADDICTION

**"Vous feriez fumer un cheval ?
Alors, pourquoi vous ?"**



Challenge interstructures

Île-de-France

DÉFI N°3

MOIS
SANS
TABAC



TEAM ARS 95

ARS DD95

"Jette ton mégot, plus de chance de pécho !"



Challenge interstructures

DÉFI N°3

Île-de-France



TEAM LIG'

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

"Sans tabac, la vie est plus belle : j'arrête et je tiens"

Sans Tabac, la vie est plus belle



J'arrête et je tiens



Il n'est jamais trop tard pour renoncer au tabac. Alors, rejoignez-nous et participez au défi collectif!

Arrêter de fumer 30 jours, c'est multiplier par 5 ses chances d'arrêter de fumer définitivement! Alors, en novembre on ARRÊTE ensemble.

Inscrivez-vous sur



Challenge interstructures

Île-de-France

DÉFI N°3



TEAM RESPIRE

LA PLACE SANTÉ

"Cette année, on met le paquet pour arrêter de fumer !"



Cette année,
on met le paquet
pour arrêter de
fumer !



Challenge interstructures

DÉFI N°3

Île-de-France



VOLONT'AIR

COMITÉ DE PARIS DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER

**"Face au tabac, heureusement
que les kits sont là !"**





Challenge inter-structures

Edition 1 - Île-de-France

Défi bonus
du 7 au 30 novembre

Les témoignages



Challenge interstructures

DÉFI BONUS

Île-de-France



TÉMOIGNAGES VIDÉO

MERCI DE NE PAS DIFFUSER CES TÉMOIGNAGES SANS ACCORD

AMENHOTEP

ANTADIR & SPLF



TÉMOIGNAGE D'AMÉLIE :
ses différentes tentatives d'arrêts

[VOIR LA VIDÉO](#)

TEAM LIG'

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

TÉMOIGNAGE D'AGNÈS :
son histoire avec le tabac
et son arrêt définitif

[VOIR LA VIDÉO](#)



GARE TA CLOPE À LA RÉCRÉ

COMITÉ DE PARIS DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER



TÉMOIGNAGE DE JACQUES :
son histoire avec le tabac

[VOIR LA VIDÉO](#)



TÉMOIGNAGE ÉCRIT

MERCI DE NE PAS DIFFUSER CE TÉMOIGNAGE SANS ACCORD

DEPCOM 75

CPAM DE PARIS

Découvrez aujourd'hui

L'interview croisée Mois Sans Tabac

NOVEMBRE 2022, PAR L'ÉQUIPE DEPCOM 75



Comment as-tu commencé la cigarette ?

Léa : Mes parents fument, on peut dire que j'ai grandi dans la cigarette même s'ils ont toujours fait attention à ne pas fumer lorsque j'étais à côté d'eux ou dans la maison. La cigarette était un geste normal. Un jour j'ai voulu essayer et je me rappelle avoir « piqué » dans le paquet ouvert de mes parents. Je devais avoir 13 ans, c'était avec une copine, au fond du jardin. Ensuite, j'ai vraiment commencé à fumer au lycée, en seconde, avec des copains pendant les pauses et les récrés. Ça a duré plus de 10 ans.

Amel : C'est un peu bête mais finalement j'ai commencé un peu comme tout le monde, et surtout comme beaucoup de jeunes : en voulant faire comme les copains et copines au collège. J'avais donc une quatorzaine d'années, pas très glorieux...

Pourquoi as-tu décidé d'arrêter de fumer ? Par quels moyens ?

Léa : Je n'étais pas considérée comme une « grosse » fumeuse avec environ 6 cigarettes/jour, bien que ce fût toujours trop. Depuis des années, mes proches me répétaient « Tu arrêtes quand ? Allez maintenant tu arrêtes ! ».

Le déclencheur, c'est soi-même uniquement. J'ai décidé d'arrêter fin 2019 car je partais pour un long voyage d'un an environ et je n'avais pas envie que mon addiction prenne le dessus sur le voyage. Être essoufflée après un trek, vouloir fumer sa cigarette au bord des caraïbes, devoir aller au tabac car « j'en ai presque plus », c'était non ! J'en ai parlé à mon médecin traitant, il m'a prescrit des patchs et des gommes de nicotine de substitution. J'ai commencé par diminuer drastiquement le nombre de cigarettes par jour et en parallèle je mettais la moitié d'un patch pendant quelques jours. Puis, j'ai complètement arrêté la consommation de cigarettes en continuant les demi-patchs durant 15 jours. J'ai essayé les gommes une fois, je n'y ai plus retouché. Après ces 15 jours, je n'ai plus rien mis et je n'ai pas repris.

Amel : On peut dire que j'étais une assez grosse fumeuse et cela se faisait ressentir sur ma santé (et dans mon porte-monnaie).

Il y a 3 ans, j'ai donc décidé d'arrêter de fumer en participant à un « challenge », le Mois Sans Tabac, avec mes sœurs, elles aussi fumeuses. À plusieurs, nous sommes tout de suite plus motivés. J'avoue ne pas m'être aidée avec des substituts ou patchs, j'ai eu la force et la volonté d'arrêter du jour au lendemain (et grâce à ma participation au Mois Sans Tabac). Il est certain que j'ai pu compter sur le soutien infaillible de ma famille et de mes proches ! En relevant ce défi ensemble, nous nous sentions plus soutenues et entourées. Nous pouvions partager nos expériences.

Challenge interstructures

Île-de-France

DÉFI BONUS



TÉMOIGNAGE ÉCRIT

MERCI DE NE PAS DIFFUSER CE TÉMOIGNAGE SANS ACCORD

DEPCOM 75

CPAM DE PARIS

Découvrez aujourd'hui

L'interview croisée Mois Sans Tabac

NOVEMBRE 2022, PAR L'ÉQUIPE DEPCOM 75



Quels sont les bénéfices que tu remarques depuis que tu as arrêté de fumer ?

Léa : Au bout de quelques jours, je sentais que je respirais mieux. J'étais essouffée moins vite aussi. J'avais également l'impression de mieux sentir le goût de certains aliments. Et on ne va pas se le cacher, mais ça fait aussi de sacrées économies à la fin du mois.

Amel : Après quelques jours d'arrêt, mon souffle s'était amélioré et j'avais une meilleure respiration. Je sentais également que j'avais un odorat plus développé, comme si je l'avais retrouvé finalement.

As-tu des tentations depuis que tu as arrêté ? Si oui, comment les combles-tu ?

Léa : Le plus difficile a été de combler les cigarettes de « l'attente, ou de l'ennui », celle « d'après-repas » et ensuite la « festive », celle en soirée avec des amis. Il faut réapprendre son quotidien et se créer de nouvelles habitudes, sans la cigarette. Les premiers jours je compensais le geste avec un stylo et je prenais un petit bonbon sans sucre à sucer. Aussi, j'ai la chance d'avoir un compagnon qui ne fume pas et une minorité d'amis fumeurs.

Depuis mon arrêt, quasiment tous mes amis ont arrêté de fumer soit à cause d'une grossesse et elles n'ont pas repris après, soit sans raison particulière, juste pour leur bien-être. Depuis 3 ans, j'ai re-fumé quelques cigarettes (ça se compte sur les doigts d'une main, allez deux peut-être) lors de gros événements festifs à l'autre bout du monde ou en France. Mais une chose est sûre, c'est que le lendemain, je n'ai jamais eu envie de racheter un paquet ni même de refumer « comme avant ».

Amel : Je n'ai pas de tentation à proprement parlé car je n'y pense plus mais je reste nostalgique de « la cigarette plaisir » : au restaurant, en allant boire un verre ou encore en soirée. Sinon, dans une journée lambda (métro-boulot-dodo), c'est comme si je n'avais jamais fumé ! J'ai su oublier la cigarette et réorganiser mon quotidien, mes pauses, mes sorties.

Ce n'est pas facile je l'avoue mais avec de l'envie et une forte conviction, chacun peut trouver sa manière d'arrêter de fumer. Pour ma part, le Mois Sans Tabac m'a été très utile.



Merci à toutes et tous pour votre implication !

Nous espérons que vous avez apprécié participer à notre première édition de ce challenge inter-structures en Ile-de-France.

Ce fut un réel plaisir pour toute l'équipe de vous lire chaque semaine.

A très bientôt !

L'équipe du challenge