

Challeng'& vous en équipe

Édition 2025 - Île-de-France

MOIS
SANS
TABAC



DÉFI N°1 :
DU 1^{ER} AU 14 NOVEMBRE

“Creusez vous les méninges”

Pour ce premier défi, nous vous proposons de vous creuser les méninges avec ces petits jeux à résoudre en équipe :

- Jeu 1 : **L'ordonnance perdue**
- Jeu 2 : **Toxi'Match**
- Jeu 3 : **Bouffée de questions**

Pour répondre à ce défi,
envoyez nous vos réponses par mail :

challenge.idf@moisanstabac-idf.com



jusqu'au vendredi 14 novembre

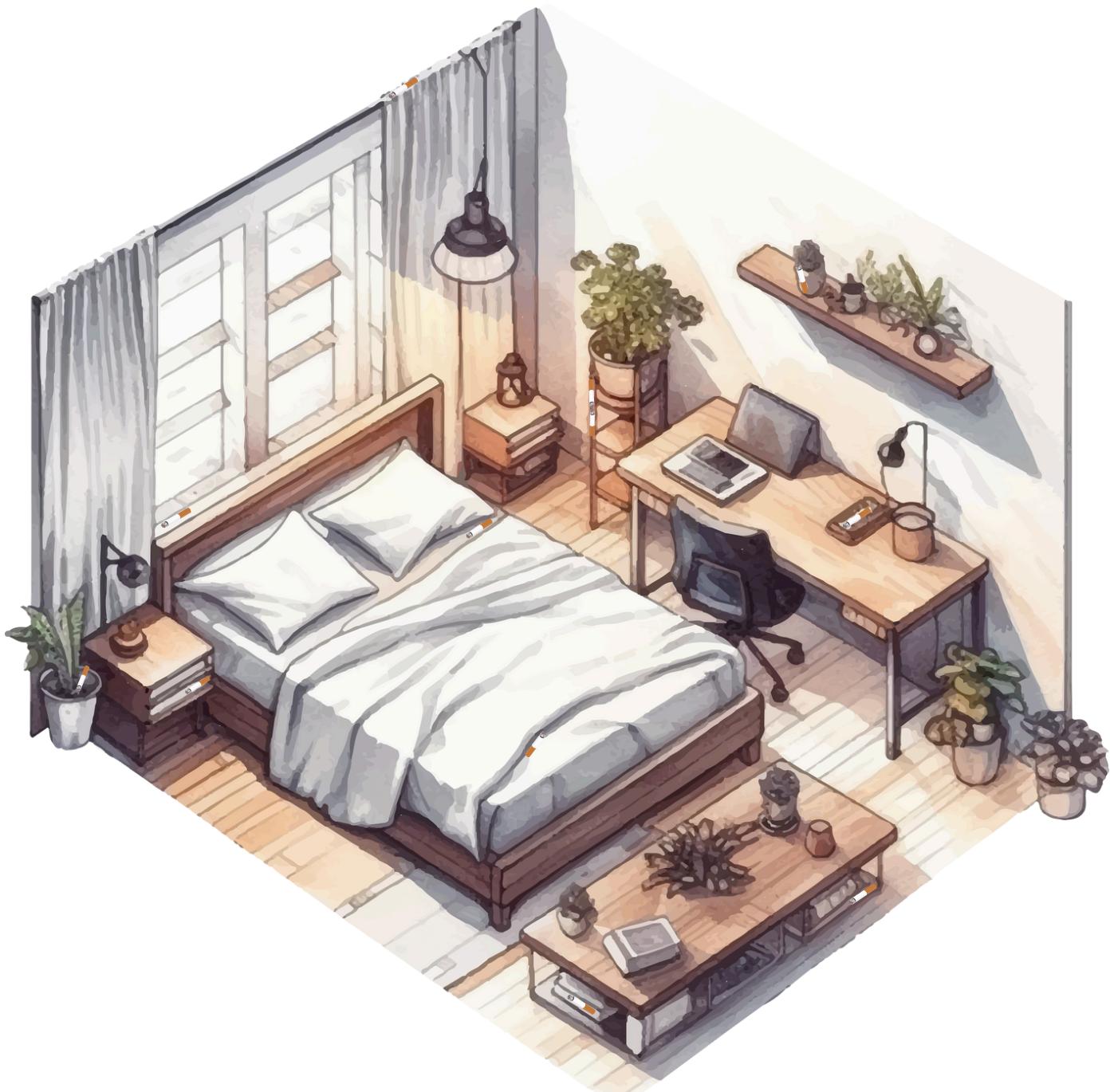


L'ordonnance perdue

Bonne nouvelle : **Paulette a décidé d'arrêter de fumer !**

Déterminée, elle a rencontré un tabacologue qui lui a recommandé des **substituts nicotiniques** pour l'aider dans son sevrage. Mais petit souci... Paulette a égaré son ordonnance ! Heureusement, elle a encore le tableau explicatif remis lors de la consultation.

En observant les indices laissés **dans son salon**, serez-vous capable de retrouver le **bon dosage** de substituts pour l'accompagner vers une vie sans tabac ?



Nombre de cigarettes par jour	Moins de 10 cig/j	11 à 20 cig/j	21 à 30 cig/j	Plus de 30 cig/j
Dosage en nicotine sur la base de : 1 cigarette = 1 mg nicotine	7 ou 14 (ou 10) / Forme orale	21 (ou 15) / Forme orale	21 + 14 (ou 25) / Forme orale	21 + 21 (ou 15 + 15) / Forme orale

Ordonnance de Substituts Nicotiniques

Dr. Tabacologue
Cabinet de Sevrage & Bien-Être



Patient : Paulette

Âge : 48 ans

Date : 1 novembre 2025

Nombre de cigarettes fumées par jour : _____

Médicament Prescrit :

Substitut Nicotinique

Forme : Forme orale et Patch transdermique

Posologie : Dose journalière : _____ mg de nicotine

Mode d'administration :

Gomme à mâcher : À utiliser dès l'apparition de l'envie de fumer, en respectant le nombre de gommes équivalent à la dose journalière indiquée

Patch transdermique : Appliquer 1 patch par jour pendant 1 mois

Mode d'emploi :

Commencez votre traitement dès le matin.

En cas d'envies fortes, complétez par des gommes à mâcher en veillant à ne pas dépasser la dose journalière totale prescrite.

Notez vos sensations et adaptez si nécessaire en concertation avec votre tabacologue.

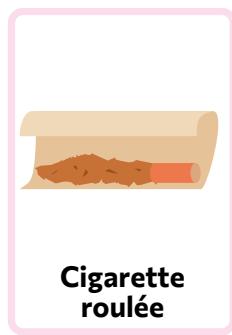
* Les doses indiquées correspondent à des moyennes estimées. La quantité réelle de nicotine inhalée varie selon les individus, leur mode de consommation et leurs besoins spécifiques. Pour un accompagnement adapté, il est recommandé de consulter un professionnel de santé, tel qu'un médecin ou un tabacologue.

Toxi'Match

Reliez le bon produit fumé à sa **dose en cigarette** industrielle, en terme de **fumée inhalée**.



- 2,5 à 5 cigarettes



- 2 à 3 cigarettes



- 40 cigarettes



- 15 à 20 cigarettes



- 0 cigarette

Bouffée de questions

① **Le(s)quel(s) de ces slogans publicitaires a vraiment existé ?**

- a) "Fumer c'est bon pour les cordes vocales"
- b) "Les médecins recommandent Camel"
- c) "Des dents plus blanches avec Marlboro"
- d) "Les cigarettes aident à mieux digérer"

② **Quel est le produit de tabac qui contient le plus de nicotine en une seule prise ?**

- a) Cigarette industrielle
- b) Cigarette roulée
- c) Cigare
- d) Snus

③ **Au Moyen Âge, que pensaient les Européens des premières personnes qui fumaient du tabac ?**

- a) Qu'ils étaient bénis
- b) Qu'ils étaient des sorciers
- c) Qu'ils étaient immortels
- d) Qu'ils étaient des guerriers

④ **Dans "Mad Men", série centrée sur les pubs des années 60, quel pourcentage du temps les personnages fument-ils à l'écran ?**

- a) 15 %
- b) 25 %
- c) 40 %
- d) 60 %

⑤ **En 2025, quel est le prix d'un paquet de cigarettes en Australie ?**

- a) 7 €
- b) 17 €
- c) 27 €
- d) 37 €