

31 mai 2022

Journée mondiale sans tabac

JEU CONCOURS

pour les professionnels

du centre de détention du Port

Gagnez un bon de 20€
chez Décathlon

Chaque année, l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) impulse la journée mondiale sans tabac.

Cette année, la campagne « Le tabac : une menace pour notre environnement » vise à sensibiliser le grand public à l'impact du tabac sur l'environnement et donne l'occasion aux fumeurs de se questionner sur sa consommation de tabac.

Faites le point sur votre consommation et participez au concours pour gagner un bon de 20 € chez Décathlon

Tirage au sort : 5 gagnants

Multipliez vos chances d'arrêter !



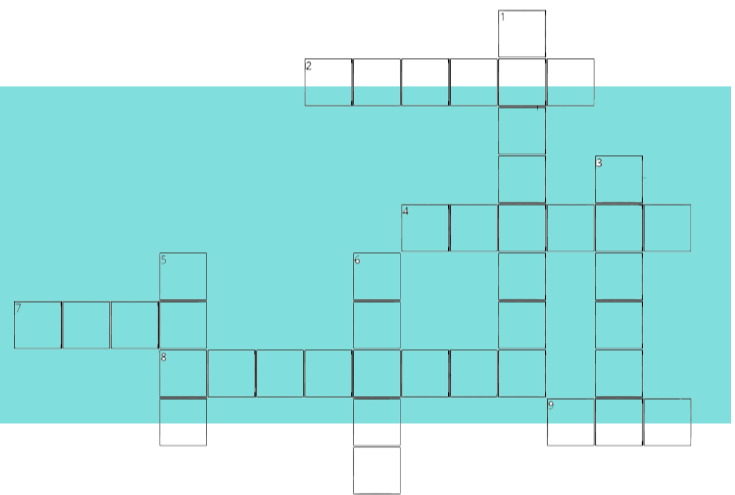
- Tabac Info Service,
- L'appli, 
- Le site,
- et le 3989

(demandez au tabacologue de vous rappeler)

- Etape 1 : je récupère ma grille
- Etape 2 : je remplis la grille des mots-fléchés
- Etape 3 : je prends en photo ma grille remplie
- Etape 4 : j'envoie soit par mail à

jeuxmoisanstabac.oi@saome.fr

ou par MMS au **0692 82 00 52** avant **le 7 juin 2022**



Testez votre dépendance et parlez-en à un professionnel de santé

1. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

10 ou moins ==>>0
11 à 20 ==>>1
21 à 30 ==>>2
31 ou plus ==>>3

2. Dans quel délai après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?

Moins de 5 minutes ==>> 3
6 à 30 minutes ==>> 2
31 à 60 minutes ==>> 1
Après plus d'1 heure ==>> 0

Interprétation des résultats :

Selon le test de Fagerström simplifié

- 0-1 : pas de dépendance
- 2-3 : dépendance modérée
- 4-5-6 : dépendance forte

- 1) Il s'agit de la substance présente dans la cigarette, responsable de la dépendance
- 2) L'inhalation involontaire de fumée s'appelle le tabagisme ...
- 3) C'est une pipe à eau qui est plus toxique que fumer des cigarettes
- 4) Ils rendent le sevrage tabagique plus confortable
- 5) Arrêter de fumer permet de diminuer de moitié le risque de cancer du poumon au bout de (ans)
- 6) C'est un produit illégal qui agit sur le cerveau et peut altérer la concentration et la mémoire
- 7) Fumer des roulées est plus nocif que fumer des cigarettes « classiques » (vrai ou faux)
- 8) Le dispositif du #MoisSansTabac se déroule en ... (mois)
- 9) La journée mondiale sans tabac se déroule en ... (mois)

Où trouver de l'aide à la Réunion ?

*CSAPA : Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie.
Le CSAPA assure les actions de prévention et de soins aux personnes souffrant d'addiction et accompagne leur entourage.

