

Petit QUIZZ

| <i>Composition de la cigarette et méfaits du tabac</i> | | Vrai | Faux |
|--|--|------|------|
| 1 | Le seul risque encouru avec le tabac est le cancer du poumon. | | X |
| 2 | La dépendance physique n'existe que si on fume plus de 5 cigarettes par jour. | | X |
| 3 | C'est pour qu'elle ait meilleur goût (parfum d'enfance et de chocolat) qu'on ajoute parfois du cacao dans la cigarette. | | X |
| 4 | Le tabagisme réduit les performances sexuelles et peut entraîner l'impuissance chez l'homme. <small>Le tabac est responsable d'une ménopause précoce chez la femme et d'une diminution de la fertilité par son effet antioestrogène. Chez l'homme, le tabac est responsable de la diminution de l'érection par l'atteinte des vaisseaux vascularisant le pénis en érection.</small> | X | |
| 5 | Les femmes qui fument pendant leur grossesse accouchent de bébés plus chétifs que la moyenne. | X | |
| 6 | Les cigarettes lights sont moins dangereuses pour la santé. | | X |
| 7 | Le tabac tue beaucoup plus que la voiture dans les pays évolués. <small>Tabac : 5 millions dans le monde 19.000/an en Belgique Voiture : 800/an càd 25 fois moins</small> | X | |
| 8 | Les cigarettes contiennent de l'arsenic. <small>Autres substances : acétone (dissolvant), ammoniac (détergent), mercure, plomb, goudrons...</small> | X | |
| 9 | C'est parce que la fumée gêne les collègues non fumeurs ou les clients des restaurants qu'on interdit de fumer au travail, depuis 2006, et, plus récemment, dans les snacks et les restaurants. | | X |
| 10 | Fumer la chicha (le narguilé) est moins nocif que fumer la cigarette. | | X |



Service d'Etude et de Prévention du Tabagisme

Rue de la Seuwe 17 (Ilot de la Grand'Place) - 7000 MONS
Tél : 065 317.377 * Courriel : email@sept.be * www.sept.be

| | | | |
|----|--|---|---|
| 11 | Arrêter de fumer, c'est juste une question de volonté. | | X |
| 12 | Fumer diminue le stress. | X | X |
| 13 | L'industrie du tabac paie certains acteurs célèbres afin qu'ils apparaissent à l'écran, la cigarette aux lèvres. | X | |
| 14 | Le tabac contient plus de 40 substances cancérigènes. | X | |
| 15 | La nicotine est cancérigène. La nicotine est peu toxique mais engendre la dépendance. Avec chaque cigarette on avale 1 à 2 mg de nicotine. Elle est mortelle à une dose de 40 à 60 mg | | X |
| 16 | Ne pas avaler la fumée évite le risque de cancers. | | X |
| 17 | Le monoxyde de carbone augmente les risques cardio-vasculaires. Et aussi le risque d'hypertension | X | |
| 18 | La fumée de cigarette est moins dangereuse pour l'entourage que pour le fumeur. On peut distinguer trois types de fumée : le courant primaire qui est inhalée directement par le fumeur résulte de la combustion à 900°C du tabac, le courant secondaire qui correspond à la combustion spontanée de la cigarette à 600°C entre les bouffées, et le courant tertiaire qui est fraction du courant primaire exhalé par le fumeur. Le courant secondaire contient plus de substances cancérigènes que les deux autres, d'où son rôle dans le tabagisme passif | | X |
| 19 | En Belgique 6 personnes sur 10 fument C'est 2 à 3/10 | | X |
| 20 | Le risque de mort subite du nourrisson est favorisé par le tabac. Le risque de mort subite du nourrisson est multiplié par deux à cinq selon l'importance du tabagisme passif | X | |
| 21 | Fumer fait perdre en moyenne 15 années d'espérance de vie. Les maladies potentielles réduisent l'espérance de vie mais aussi la qualité de vie | X | |
| 22 | Il existe un seuil en dessous duquel fumer n'entraîne aucun risque. | | X |
| 23 | L'association alcool + tabac augmente le risque de certains cancers comme celui de la bouche et de l'œsophage. | X | |



| | | | |
|----|---|---|---|
| 24 | <p>Quand on arrête de fumer, les bénéfices apparaissent dès la 1^{ère} heure.</p> <p>Après 20 minutes : La pression sanguine, la fréquence cardiaque et la circulation périphérique s'améliorent</p> <p>Après 8 heures : Le niveau de monoxyde de carbone dans le sang diminue, le niveau d'oxygène augmente</p> <p>Après 24 heures :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le Co est éliminé - Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée (toux) - Les risques d'infections respiratoires diminuent - Les risques de crise cardiaque commencent déjà à diminuer - Meilleure haleine <p>Après 48 heures :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toute la nicotine a quitté l'organisme - L'odorât et le goût reviennent <p>Après 72 heures : La respiration redevient plus facile</p> <p>Après 2 semaines à 3 mois :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le fonctionnement des poumons augmente jusqu'à 30% - La circulation sanguine s'améliore <p>Après 6 mois : toux, congestion des sinus, fatigue et souffle s'améliorent</p> <p>Après un an : Le risque d'infarctus du myocarde est réduit de moitié et celui d'1 AVC rejoint celui du non-fumeur</p> | X | |
| 25 | <p>En Belgique, tout le monde peut acheter des cigarettes.</p> <p>Pas les jeunes de moins de 16 ans</p> | | X |
| 26 | <p>L'interdiction de fumer dans les lieux publics existe depuis 2005</p> <p>Sur lieu de travail et école depuis 2006</p> | X | |
| 27 | <p>Si je veux arrêter de fumer je dois obligatoirement arrêter d'un coup du jour au lendemain.</p> | | X |
| 28 | <p>Les Etats-Unis sont les plus grands producteurs de tabac et cigarettes.</p> <p>Non c'est la Chine</p> | | X |
| 29 | <p>La cigarette électronique est inoffensive.</p> | | X |



| | | | |
|----|---|---|---|
| 30 | <p>L'industrie du tabac connaît les effets cancérigènes du tabac depuis 1979.</p> <p>Non, elle le sait depuis 1958 mais des documents officiels transmis par médecins n'apparaîtront qu'en 1964</p> | | X |
| 31 | <p>Fumer augmente les performances quand on fait un sport d'endurance.</p> <p>Fumer peut provoquer une hypoxie (baisse de la quantité d'oxygène dans le sang) La cigarette la plus dangereuse est celle qui suit immédiatement le sport car elle entraîne un risque de spasme coronarien (spasme des artères irriguant le cœur) avec risque mortel. Au total le tabac entraîne pour les sportifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - une altération des performances musculaires (modification de la qualité des fibres musculaires, altération du bon fonctionnement du muscle par modifications enzymatiques et par modifications endocriniennes) - une diminution de la capacité respiratoire - diminution de l'endurance (par exemple : sur une course de 12mn il peut y avoir jusqu'à 20% de baisse de la performance pour un fumeur comparé à un non fumeur) - une diminution des performances de vitesse et de force (effet moins perceptible que sur l'endurance) - une augmentation des risques cardiovasculaires (risque d'infarctus, de mort subite, troubles du rythme avec risque mortel) | | X |
| 32 | <p>Le tabac a été découvert en 1492 par Christophe Colomb.</p> <p>Christophe Colomb, en découvrant l'Amérique en 1492, constate que les Indiens utilisent le tabac pour ses propriétés magiques et médicamenteuses. Il le rapporte en Europe, à la Cour espagnole et portugaise, où il est pendant longtemps utilisé comme simple plante d'ornement. Ce n'est qu'au milieu du XVIe siècle que le médecin personnel de Philippe II d'Espagne commence à le promouvoir comme « médicament universel ».</p> | X | |
| 33 | <p>Chaque année la journée mondiale sans tabac a lieu de 31 mars ?</p> | | X |
| 34 | <p>La ligne tabac stop porte mal son nom.</p> <p>Puisqu'on peut téléphoner (appel vert 0800/111.00) pour avoir des renseignements ou être coaché pour arrêter.</p> | X | |
| 35 | <p>On ne peut utiliser des substituts nicotiques que si on a complètement arrêté de fumer.</p> | | X |

