



QUIZ

1. En fumant 1 à 2 cigarettes par jour, on ne risque pas de développer un cancer du poumon.

☐ Vrai ☐ Faux

Faux. Il n'existe pas de seuil au-dessous duquel fumer est inoffensif. Le risque de cancers associés au tabac est d'abord lié à la durée du tabagisme, puis de la consommation quotidienne.

2. En arrêtant de fumer, on prend 10 kg.

☐ Vrai ☐ Faux

Faux. La nicotine a un effet coupe-faim. Les fumeurs sont, de ce fait, généralement en sous-poids (en moyenne de 2 à 3 kg). La prise de poids au moment de l'arrêt peut tout à fait être contrôlée par un comportement alimentaire adapté. D'ailleurs 30 % des personnes cessant de fumer ne prennent pas de poids, voire en perdent !

3. Fumer diminue l'anxiété.

☐ Vrai ☐ Faux

Faux. Sur le très court terme l'anxiété est diminuée car la nicotine active dans votre cerveau la libération de la dopamine hormone du plaisir (shoot cérébral d'environ 30 secondes). Cette sensation est trompeuse. On fume pour apaiser son stress, mais la nicotine augmente en réalité la sensibilité au stress et elle en potentialise les effets. Sur le long terme, l'incidence de la nicotine sur le cerveau augmente le risque d'angoisse et de dépression.

4. Le vapotage est moins nocif que le tabac.

☐ Vrai ☐ Faux

Vrai. Le vapotage peut aider à arrêter de fumer ou à réduire la consommation de tabac dans une démarche d'arrêt total. Le vapotage seul réduit le risque de développer des maladies graves. Vapoter en continuant de fumer ne modifie pas le risque (cf. Q1). Utiliser la cigarette électronique peut constituer une première étape vers l'arrêt mais, pour préserver sa santé, l'objectif doit rester l'arrêt.

5. Les femmes enceintes doivent éviter les patchs car c'est dangereux pour le fœtus.

☐ Vrai ☐ Faux

Faux. Pour les femmes enceintes qui ne parviennent pas à arrêter de fumer, utiliser les substituts nicotiniques plutôt que continuer à fumer, même quelques cigarettes par jour, est moins nocif pour la santé de la future mère et celle du bébé.

6. Fumer avec un patch est dangereux pour la santé.

☐ Vrai ☐ Faux

Faux. La molécule de nicotine ne présente pas de danger, fumer avec un patch n'est donc pas dangereux. S'il existe un risque de surdose en nicotine, il provoquera, dans le pire des cas, nausées, bouche pâteuse ou maux de tête. Les patchs permettent un arrêt tabagique progressif, à son propre rythme.

7. Chicher n'est pas fumer.

☐ Vrai ☐ Faux

Faux. Au cours d'une séance de chicha de 45 mn à 1h on inhale 125 fois plus de fumée qu'en fumant une cigarette ! mais aussi 25 fois plus de goudron, 10 fois plus de monoxyde de carbone et 2,5 fois plus de nicotine. Réf. : *Public Health Reports*, 2016.

8. Les masseurs-kinésithérapeutes ou chirurgiens-dentistes peuvent prescrire des substituts nicotiniques.

☐ Vrai ☐ Faux

Vrai. Ces professionnels de santé, tout comme les médecins généralistes ou du travail, les sages-femmes et les infirmières, sont habilités à prescrire des substituts nicotiniques.

9. L'arrêt du tabac n'a pas de bénéfices avant plusieurs années.

☐ Vrai ☐ Faux

Faux. Dès les premières 20 mn d'arrêt, les bénéfices se font sentir : la pression sanguine et les pulsations du cœur ne sont plus perturbées. **Dans les 8h**, l'oxygénation des cellules devient normale. La quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié. **Dans les 24 heures**, le risque d'infarctus du myocarde diminue déjà. Les poumons commencent à éliminer le mucus et les résidus de fumée. Le corps ne contient plus de nicotine. [...] **2 semaines à 3 mois plus tard**, tous et fatigues diminuent. On récupère du souffle. On marche plus facilement. **1 à 9 mois après le sevrage**, les cils bronchiques repoussent. On est de moins en moins essoufflé.

10. Faire du sport ne diminue pas les risques liés au tabac.

☐ Vrai ☐ Faux

Vrai. Être sportif expose aux mêmes risques car les bénéfices créés par la pratique du sport sont annulés par la consommation de cigarette. Faire du sport oxygène les poumons mais n'élimine pas les substances toxiques. En revanche, le sport peut être un allié vers l'arrêt, en aidant à réguler le stress par exemple.