



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 (shot cerebral d'environ 30 secondes). Cette sensation est trompeuse. On tume pour passer son stress, mais la nicotine augmente en réalité la sensibilité au stress et elle en potentie les effets. Sur le long terme, l'incidence de la nicotine sur le cerveau augmente le risque d'anxiété 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. Vapotier en continuant de fumer ne modifie pas le risque (cf. Q1). Utiliser la cigarette électronique peut constituer une 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. Si il existe un risque de surdosage en nicotine, il provoquera, dans les cas, nausées, bouche sèche ou mal au cœur. 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 de tabac 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. Ref. : 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 sage-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. Des 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 leucus et les résidus de fumée. Le corps ne continue plus de nicotine. [...] 2 semaines à 3 mois plus tard, tout ce fatigued diminue. On recupere du souffle. On marche plus facilement. 1 à 9 mois après le sevrage, les ills 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.