

9 Réponse b

Faux. Malgré les doses moindres en goudron et en nicotine, les fumeurs de cigarettes "light" sont exposés aux mêmes risques de maladies et de décès prématuré que les fumeurs de cigarettes ordinaires. Le constat est là : ces produits ne sont en rien moins toxiques, au contraire car le fumeur tire plus fort sur sa cigarette, augmentant ainsi la quantité de goudron et de monoxyde de carbone inhalés. Le tabac est toxique et ce, sous quelque forme qu'il soit.

10 Réponse a

Vrai. Fumer plus de 10 cigarettes par jour en prenant la pilule augmente les risques cardiovasculaires et circulatoires à long terme. Mieux vaut réduire ou arrêter la cigarette que de cesser de prendre la pilule. Dans tous les cas, il est conseillé de faire le point avec son médecin.

11 Réponse a

Vrai. Le tabac à rouler, moins cher que la cigarette car moins taxé séduit de plus en plus les jeunes. Mais contrairement aux idées reçues, le tabac à rouler est plus nocif que les cigarettes manufacturées car les taux en goudron et en nicotine sont supérieurs. De plus, les cigarettes roulées doivent souvent être rallumées à plusieurs reprises ce qui renforce l'exposition au CO2 et au goudron.

12 Réponse c

900 euros : imagine ce que tu pourrais faire avec cette somme si tu arrêtais de fumer. Tu pourrais par exemple t'offrir un magnifique voyage dans une contrée lointaine ou t'octroyer plus fréquemment des petits plaisirs (restaurants, virées entre potes, fringues, etc.).

OÙ TROUVER DE L'AIDE

- Auprès de ton médecin traitant
- Auprès du Fonds des Affections Respiratoires (FARES) : www.fares.be
- Dans un centre d'aide aux fumeurs (CAF) : www.centresdaideauxfumeurs.be
- En appelant la ligne gratuite « Tabac stop » au 0800/111.00

OÙ S'INFORMER ?

- Fonds des Affections Respiratoires (FARES) : www.fares.be
- Univers Santé : www.univers-sante.be
- Centre local de Promotion de la Santé (CLPS) de votre région

à Louvain-la-Neuve
Place Galilée 6
1348 Louvain-la-Neuve
T 010/47 28 28

à Woluwé
Le Passage, bâtiment
«Mémé»
Rue Martin V, 28
1200 Bruxelles
T 02/764 43 34



[www.univers-sante.be]

TABAC TEST



Aujourd'hui encore, le tabac reste un enjeu majeur de santé publique, surtout chez les plus jeunes. Dans une société où la fumée est moins tolérée qu'auparavant et bannie des espaces publics, se pose la question du choix et de la liberté individuelle. Une information claire et objective peut aider chacun à agir en connaissance de cause. Voici un test qui te permettra d'évaluer tes connaissances.

QUESTIONS

- 1 Combien de produits chimiques sont présents dans la fumée de cigarette ?
a) 200
b) 2000
c) plus de 5000
- 2 Fumer ne représente pas de danger pour les autres (tabagisme passif)
a) Vrai
b) Faux
- 3 Les effets du tabagisme sur la santé n'apparaissent qu'au bout d'une dizaine d'années
a) Vrai
b) Faux
- 4 Tous les fumeurs réguliers sont physiquement dépendants à la nicotine
a) Vrai
b) Faux
- 5 Quelles cibles sont considérées comme les plus prometteuses de profit pour les experts en marketing du tabac ?
a) Les pays riches
b) Les pays en voie de développement
c) Les hommes
d) Les femmes
e) Les jeunes
f) Les adultes
- 6 Tous les méfaits du tabac sont irréversibles
a) Vrai
b) Faux

7 Arrêter de fumer implique une prise de poids

- a) Vrai
- b) Faux

8 Pour arrêter de fumer, il faut prendre nécessairement des substituts nicotiniques

- a) Vrai
- b) Faux

9 Fumer des cigarettes dites "light" est moins risqué que fumer des cigarettes normales

- a) Vrai
- b) Faux

10 Pour les filles, fumer et prendre la pilule en même temps est dangereux

- a) Vrai
- b) Faux

11 Le tabac à rouler est plus nocif que la cigarette

- a) Vrai
- b) Faux

12 Si tu fumes 10 cigarettes par jour d'une marque bien connue, à combien s'élève ton budget tabac par an ?

- a) 300 euros
- b) 600 euros
- c) 900 euros

RÉPONSES

1 Réponse c

La fumée de cigarette contient plus de 5000 produits chimiques dont au moins une soixantaine sont reconnus comme cancérogènes. Parmi ces produits, citons :

- la nicotine, principale responsable de la dépendance au tabac ;
- le goudron, qui se fixe sur les muqueuses des voies respiratoires et digestives ;
- le monoxyde de carbone (CO), gaz toxique qui se fixe sur les globules rouges les empêchant ainsi de transporter l'oxygène dans toutes les cellules de l'organisme ;
- les irritants, qui regroupent tout ce qui est rajouté dans les cigarettes par les fabricants de tabac : arômes, colorants, agents de conservation, mais aussi diffuseurs de nicotine tel l'ammoniac pour que la nicotine arrive plus vite au cerveau (sic !), accélérateurs de combustion du tabac pour que la cigarette soit plus vite fumée, etc.

2 Réponse b

Faux. Au-delà de la gêne occasionnée, le tabagisme passif (fait d'inhaler, de manière involontaire, la fumée dégagée par un ou plusieurs fumeurs) aggrave les pathologies existantes et en crée de nouvelles. Les risques demeurent moins importants que chez le fumeur actif, mais les conséquences pour la santé sont réelles. Ces risques augmentent avec la durée (par exemple vivre avec un fumeur) et l'intensité de l'exposition. Depuis le 1er juillet 2011, dans le but de protéger les non-fumeurs, une interdiction générale de fumer s'applique dans tous les établissements horeca.

3 Réponse b

Faux. Les premiers symptômes de la maladie tabagique apparaissent peu de temps après les premières bouffées :

- fatigue prématurée ;
- augmentation des rhumes ;
- risque d'angine plus élevé ;
- diminution de la capacité respiratoire ;
- perte d'appétit ;
- accélération du rythme cardiaque ;
- jaunissement des doigts et des dents ;
- mauvaise haleine ;
- irritation des yeux ;
- vieillissement prématuré de la peau.

4 Réponse b

Faux. Cette dépendance survient chez 20 à 30% des fumeurs réguliers en général après plusieurs années d'évolution du tabagisme. En fait, la dépendance au tabac est surtout psychologique c'est-à-dire liée aux effets psychoactifs de la nicotine (plaisir, détente, stimulation intellectuelle, action tranquilisante) et comportementale (pression sociale et conviviale).

5 Réponses b, d et e

Les meilleurs marchés définis par les experts en marketing sont :

- les pays en voie de développement (car certains de ces pays sont encore peu fumeurs comme les pays d'Afrique) ou d'autres pays qui utilisent le tabac mais où la cigarette n'est pas le mode d'administration privilégié de la nicotine (par exemple le narguilé)
- les femmes : dans la grande majorité des pays, les fumeurs sont plus nombreux que les fumeuses. Les femmes représentent donc un marché encore à conquérir.
- le public jeune âgé de moins de 25 ans. L'observation des habitudes tabagiques révèle en effet qu'il est rare de devenir fumeur après l'âge de 25 ans, si l'on n'a jamais fumé auparavant. Les adolescents sont les fumeurs de demain, l'industrie du tabac va donc les séduire à coup de pubs pour assurer leurs profits futurs.

6 Réponse b

Faux. Pour la quasi totalité des fumeurs, l'abandon du tabac est vraiment salutaire !

Dès l'arrêt, l'organisme se nettoie progressivement et les risques de maladies graves redonnent en quelques années ceux d'une personne n'ayant jamais fumé. Les bienfaits se ressentent immédiatement et à moyen terme. Exemples : Au bout d'un jour, le monoxyde de carbone issu de la fumée est presque éliminé. Dès la première semaine, le goût revient et les aliments ont une nouvelle saveur. Dès 6 mois, l'immunité contre les maladies augmente. Après deux ans, le risque d'infarctus du myocarde est redevenu celui d'un non-fumeur, etc. Arrête donc de fumer aujourd'hui pour mieux vivre demain.

7 Réponse b

Faux. Néanmoins, il est vrai que la nicotine contenue dans le tabac a des effets pharmacologiques qui favorisent une légère perte de poids. Le fumeur brûle plus de calories que le non-fumeur (augmentation du métabolisme de base) et a tendance à moins manger car la cigarette a un effet coupe-faim.

Ainsi, la première règle à respecter pour arrêter de fumer sans grossir est de prévenir le manque pour éviter les pulsions alimentaires. Dès lors, voici quelques petits conseils pour conserver ton corps d'athlète : bois beaucoup d'eau et de thé vert, évite les sucreries et le grignotage et enfin, défoule-toi en reprenant le sport.

8 Réponse b

Faux. Environ un fumeur sur deux peut arrêter de fumer sans aucune aide. Les substituts nicotiniques sont destinés aux personnes dépendantes physiquement au tabac. Ils diffusent de la nicotine dans le sang pour réduire la sensation de manque lors de l'arrêt du tabac. Ils se présentent sous différentes formes : patchs, pastilles, gommages à mâcher, inhalateurs. Ils ne représentent pas la seule aide à l'arrêt possible. Il existe différentes méthodes pour arrêter de fumer : psychothérapie, traitement médicamenteux, acupuncture, hypnose, etc. Mais quoi qu'il arrive, si tu n'as ni volonté, ni motivation pour arrêter de fumer, ne compte pas sur ces méthodes pour y arriver. Sans un minimum d'implication de ta part, il n'y aura pas de résultat. Alors on s'accroche et on y va. Et même si tu rechutes, ne baisse pas les bras. À force, ça marchera !