

# Questionnaire sur le tabac



## Activité 5

**Qu'est-ce que vous savez sur le tabac? Répondez *Vrai* ou *Faux*.**

1. Les dommages corporels causés par la cigarette sont toujours réversibles.
2. Les symptômes physiques de sevrage de la nicotine durent six mois.
3. La nicotine est utilisée comme insecticide.
4. De toutes les professions, les pompiers ont le taux de mortalité le plus élevé.
5. Quarante substances connues sont présentes dans la fumée de cigarette.
6. La toux du fumeur est une façon, pour le corps, de se guérir.
7. Dans les 48 heures qui suivent le renoncement au tabac, la capacité à goûter et à sentir revient à la normale et les terminaisons nerveuses commencent à se régénérer.
8. Les pires problèmes dentaires liés au tabac sont la mauvaise haleine et les dents jaunes.
9. La plupart des fumeurs réussissent à arrêter de fumer dès la première tentative.
10. Les enfants de fumeurs sont plus susceptibles de contracter des infections des voies respiratoires supérieures, des infections de l'oreille moyenne, de l'asthme et des amygdalites.
11. Il n'y a pas d'effets à long terme pour un enfant qui est exposé à la fumée de cigarette.
12. Si vous n'avez pas fumé pendant plusieurs mois, vous pouvez fumer une cigarette sans crainte.
13. La plupart des fumeurs prennent beaucoup de poids lorsqu'ils arrêtent de fumer.
14. Les jeunes de 11 à 14 ans qui ont vu beaucoup de films où les acteurs fument sont trois fois plus susceptibles d'en faire eux-mêmes l'expérience.
15. Pour que des dommages physiques se produisent, il faut fumer pendant de nombreuses années.
16. La moitié des fumeurs actuels ont commencé à fumer à l'adolescence.
17. Les jeunes ont tendance à sous-estimer le risque de dépendance.

## Semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances

### Réponses :

1. **FAUX** - Le degré de guérison d'un fumeur qui a cessé de fumer dépend de l'ampleur et du type de dommages constatés ainsi que des facteurs de risque personnels.
2. **FAUX** - Les symptômes physiques durent généralement de trois à dix jours mais les envies peuvent persister plus longtemps. Si quelqu'un a des envies de fumer, il peut essayer la formule suivante : attendre, se distraire, prendre de grandes respirations et boire de l'eau.
3. **VRAI** - La nicotine de la feuille de tabac agit comme un insecticide naturel. Quand les insectes ingurgitent la plante, même en quantité infime, ils meurent. Sachant cela, les agriculteurs se servent de la nicotine comme insecticide depuis les années 1800.
4. **FAUX** - Ce sont les serveuses qui ont le taux de mortalité le plus élevé en raison de la fumée secondaire.
5. **FAUX** - On estime qu'il y a plus de 4 000 composés chimiques dans la fumée de tabac dont au moins 50 sont cancérigènes. La plupart des substances toxiques de la fumée de cigarette, y compris le monoxyde de carbone, le benzène, le formaldéhyde et l'acide cyanidrique, se dégagent quand le tabac brûle. D'autres comme le plomb, les nitrosamines et la nicotine sont naturellement présentes dans le tabac non brûlé mais sont libérées quand il brûle. Santé Canada exige des fabricants qu'ils testent 43 composés chimiques présents dans la fumée, y compris les six qui sont à présent mentionnés sur les paquets de cigarettes, et qu'ils fassent part des résultats obtenus.
6. **FAUX** - La toux déloge le mucus qui protège les poumons et expose ainsi ces derniers aux agents infectieux et cancérigènes.
7. **VRAI** - En fait, votre santé s'améliore 20 minutes après la dernière cigarette. Il faut 20 minutes pour que la pression artérielle, la température du corps et le pouls reviennent à la normale. De même, la quantité d'oxygène présente dans le corps revient à la normale dans les huit heures qui suivent la dernière cigarette.
8. **FAUX** - Les fumeurs sont susceptibles d'attraper le cancer de la bouche, de la langue, des lèvres et du pharynx.
9. **VRAI ET FAUX** - Le succès ne représente qu'un élément du processus. Bien des efforts s'exercent avant la tentative proprement dite. Pour arrêter de fumer, il est recommandé d'adopter un plan qui inclut les raisons de la décision d'arrêter, les difficultés éventuelles, les étapes de la progression et la façon de surmonter les tentations. En cas de défaillance, il faut en trouver la cause et chercher comment procéder différemment.
10. **VRAI** - En fait, les enfants qui respirent de la fumée secondaire sont peut-être susceptibles d'avoir toutes sortes de problèmes de santé dont la pneumonie et la mort subite du nourrisson.
11. **FAUX** - Selon une étude récente, environ 17 pour cent des cas de cancer du poumon chez les non-fumeurs peuvent être attribués à l'exposition à la fumée secondaire pendant l'enfance.
12. **FAUX** - La majorité des fumeurs qui rechutent pensaient qu'ils pouvaient fumer une autre cigarette sans crainte mais c'est généralement ce qui les a poussés à fumer comme avant.
13. **FAUX** - Un tiers des anciens fumeurs prend entre trois et sept livres en raison de la nouvelle façon dont leur métabolisme assimile la nourriture. Il est possible de contrôler son poids en adoptant un régime alimentaire constant, en accordant la préférence aux collations faibles en calories et en faisant plus d'activité physique et d'exercice.
14. **VRAI** - Selon certaines études, les jeunes qui regardent beaucoup de films montrant des fumeurs sont trois fois plus susceptibles de fumer plus tard. Malheureusement, en 2002, quatre films sur cinq pouvant être regardés par des jeunes de 13 ans accompagnés de leurs parents faisaient la promotion du tabac.
15. **FAUX** - Le tabagisme risque d'entraîner des dommages physiques. Des facteurs de risque génétiques contribuent à la quantité et au type de dommages qui se produisent.
16. **VRAI** - Quatre-vingt-dix pour cent des fumeurs actuels ont commencé à fumer à l'adolescence.
17. **VRAI** - Près de 75 pour cent des élèves du secondaire qui fument tous les jours fument encore sept à neuf ans plus tard. Quand on leur demande, seulement cinq pour cent d'entre eux estiment qu'ils fumeront encore dans cinq ans.

