



Fédération
Française de
Cardiologie

QUIZ N°2 ATELIER TABAC Collège

Quiz réalisé par Anne-Lise Dubois, coordonnatrice à la FFC Bretagne

Film : « La réunion »

- <https://www.youtube.com/watch?v=nSWfyx7pgfk>
- Durée : 3'

Débat et quiz ! 45'

Question 1 :

Aujourd'hui, il n'y a plus de publicités pour le tabac, ça ne me concerne pas ?

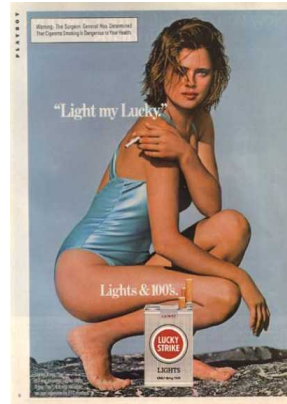
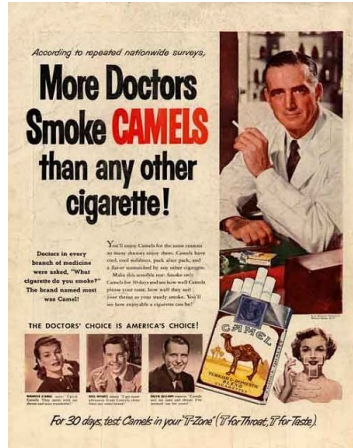
- Vrai ou faux ?



Faux

- L'industrie du tabac dépense encore des milliards en recherche, en marketing et en publicités pour vous faire fumer !!!!!!!

Observez attentivement ces publicités...



Publicités et images des années 40 aux années 80



FUMEZ..... c'est

Glamour !!!

Bon pour la santé et inoffensif !!!

Bio et made in France !!!

Rester mince !!!

Rebelle, cool, classe



Question 2 :

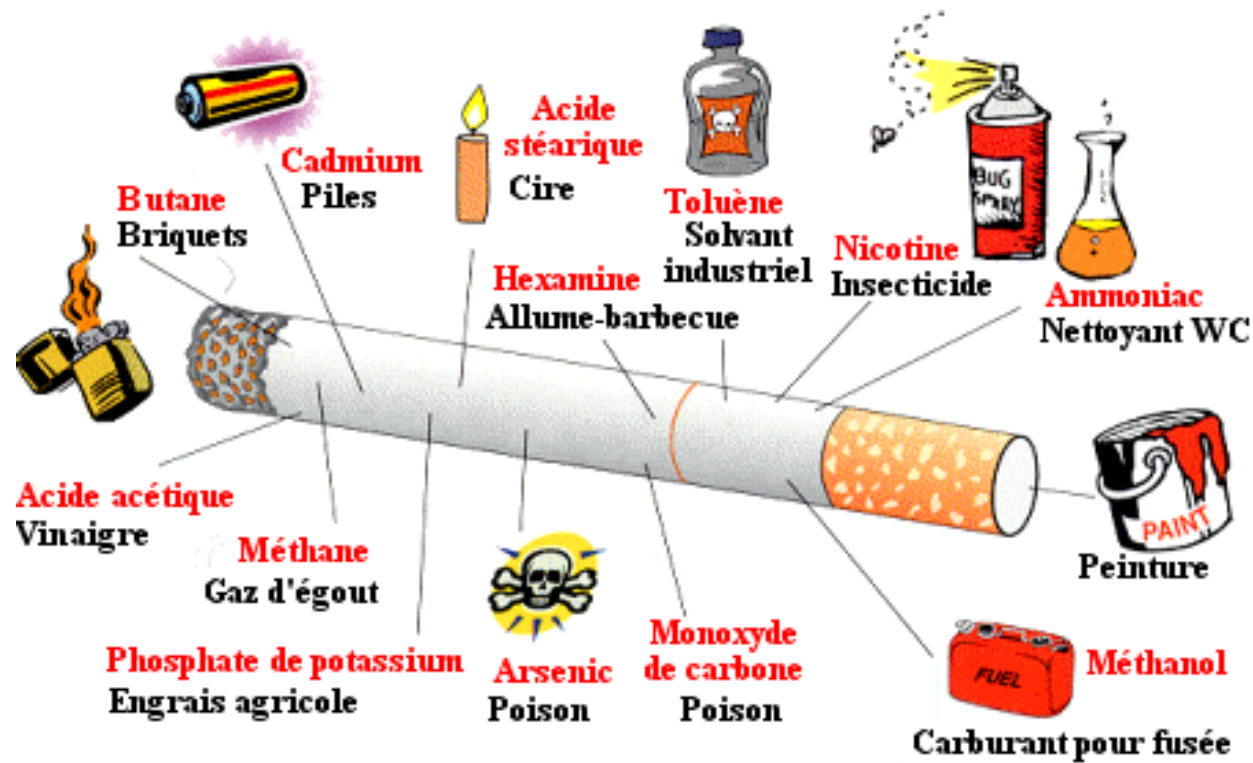
Il y a dans une cigarette environ 350 produits toxiques ?

- Vrai ou faux ?



Faux

- Au moins 4 000 !!!



AUTOPSIE D'UN MEURTRIER



Lors de sa combustion, la cigarette produit une fumée qui contient environ 7000 produits chimiques (dont au moins 70 cancérigènes). Sur les paquets, seuls goudrons et nicotine sont indiqués. Certains composés proviennent de l'environnement (pesticides, produits radioactifs), d'autres composés sont ajoutés, comme l'ammoniac qui favorise la fixation de la nicotine et la dépendance. Certains plants de tabac sont génétiquement modifiés afin de rendre la nicotine plus « efficace ».



Rejoignez notre lutte contre le tabac : www.ligue-cancer.net - 0800 940 939

Question 3 :

La chicha est moins dangereuse que la cigarette ?

- Vrai ou faux ?



Faux

- Lors d'une séance de chicha on inhale :
 - 125 fois plus de fumée qu'avec une cigarette
 - 25 fois plus de goudrons
 - 10 fois plus de monoxyde de carbone
 - 2,5 fois plus de nicotine
- Préférer les chichas sans combustion (chicha électronique, foyer électronique).
- Éviter les charbons auto-allumants (les plus commercialisés) qui produisent encore plus de substances toxiques.
- Éviter les feuilles d'aluminium alimentaires qui dégagent plus de particules que les feuilles épaisses.

Question 4 :

La cigarette électronique est moins dangereuse que la cigarette ?

- Vrai ou faux ?



Vapoteuse moins dangereuse que la cigarette : Oui !

| Substances de la fumée de cigarette | Pathologies | Substances de l'aérosol de la vapoteuse |
|-------------------------------------|----------------------------|---|
| Nicotine +++ | ADDICTION | Nicotine +++ (si la CE en contient) |
| Carcinogènes +++ | CANCERS | Cancérogènes (nitrosamines) = traces |
| CO +++ | Maladies cardiovasculaires | Pas de monoxyde de carbone |
| Irritants +++ | Irritation ORL, toux, BPCO | Irritants (PG, VG, formaldéhide...) |

Mise en garde !

- **Attention**
- Pour limiter les risques liés aux produits, achetez dans les circuits « normaux » de distribution, et enregistrés à l'ANSES (normes AFNOR et CE).
- Concrètement, attention aux ventes sur internet et même chez les buralistes !

| | |
|---|----------|
| Propylène glycol + glycérol (glycérine végétale) | 80 à 90% |
| Arômes et additifs | 3 à 15% |
| Eau | 4 à 5% |
| Alcool éthylique | 0 à 5% |
| Nicotine (si liquide avec nicotine) | 0 à 2% |

Bénéfice de passer de la cigarette à la vapoteuse pour un fumeur MAIS son utilisation formellement déconseillée chez les non-fumeurs car la nicotine substance fortement addictive

Question 5 :

La cigarette électronique rend dépendant ?

- Vrai ou faux ?



Vrai

- Si la cigarette électronique contient de la nicotine, elle rend dépendant tout comme la cigarette.
- Même si celle-ci n'en contient pas, la cigarette électronique pourrait par son mimétisme avec la cigarette de tabac (« fumée », gestuelle, présence possible de nicotine, etc.) contribuer à :
 - Renormaliser l'acte de fumer ?
 - Entrer dans le tabagisme et la dépendance à la nicotine, notamment pour les plus jeunes ?

Question 6 :

Il faut 3 ans pour passer de la 1^{ère} cigarette au tabagisme quotidien ?

- Vrai ou faux ?



Faux

- Environ 1 an
- Plus l'initiation est précoce :
 - Plus la dépendance sera forte
 - Plus le nombre de cigarettes quotidiennes fumées à l'âge adulte sera élevé.

Question 7 :

C'est la combustion de la cigarette qui est dangereuse pour la santé par l'absorption des substances toxiques (goudrons, monoxyde, ammoniac, mercure...) la nicotine elle, n'est pas dangereuse, elle crée juste la dépendance ?

- Vrai ou faux ?



Vrai

- **La combustion de la cigarette = substances toxiques** présentes dans la fumée (goudrons, monoxyde de carbone, oxyde d'azote, acide cyanhydrique, ammoniac, etc.).
- Des métaux lourds (cadmium, mercure, plomb, chrome, etc.).
- **Nicotine = dépendance**
Nicotine n'est pas toxique aux doses délivrées par le tabac.

Question 8 :

Il faut d'abord fumer souvent avant que la dépendance s'installe ?

- Vrai ou faux ?



Faux

- La dépendance s'installe avant l'usage quotidien.
- Quelques cigarettes suffiraient même à la créer.
- Même une consommation occasionnelle suffit à provoquer la dépendance.

Question 9 :

Les cigarettes roulées/tabac à rouler contiennent moins de substances toxiques ?

- Vrai ou faux ?



Faux

- Nicotine, goudrons et monoxyde de carbone.
- 3 fois supérieurs aux cigarettes industrielles.
- Manipulation... Le consommateur n'a aucun moyen de connaître la concentration de produits toxiques contenus dans le tabac qu'il fume !

Question 10 :

La culture du tabac est mauvaise pour l'environnement ?

- Vrai ou faux ?



Vrai

- Déforestation, pesticides, mégots polluants et aussi travail des enfants !

Question 11 : Fumer détend... ?

- Vrai ou faux ?



Faux

- La nicotine = substance psychoactive (agissant sur le cerveau).
- Une exposition répétée à la nicotine = altération de nombreux circuits neuronaux
- C'est le phénomène de manque, calmé par la prise de nicotine, qui donne l'impression que la cigarette relaxe.
- Avec l'entrée dans la dépendance : le manque de nicotine génère un stress ou une anxiété calmée par la prise de la cigarette.
- Il est en réalité prouvé que **la nicotine est un excitant.**