

l'alcool, tabac et la poly consommation où en êtes-vous ?

Quiz

Passons aux questions...

1) Quel est l'âge moyen de la première cigarette en France ? :

- 8 ans 12 ans 14 ans 17 ans 20 ans

Réponse: en moyenne les jeunes de 12 à 25 ans ont fumé leur première cigarette vers 14 ans ½ et ont commencé à fumer régulièrement vers 16 ans.

2) Selon l'OMS, le tabac représente :

- la 2^{ème} cause de mortalité
- la 3^{ème} cause de mortalité
- la 4^{ème} cause de mortalité

Réponse : la 2^{ème}, de plus, il représente le 4^{ème} facteur de risque de morbidité dans le monde (nombre de personnes souffrant d'une maladie).

3) Combien de substances différentes sont contenues dans la fumée produite par la cigarette ?

- 4 40 400 4000

Réponse: La fumée de cigarettes est un mélange de gaz et de particules qui contient **4000 substances dont plus de 40 cancérogènes**. La cigarette est une véritable usine chimique, sa combustion provoque la formation de très nombreuses substances toxiques (goudron, monoxyde de carbone, oxyde d'azote acide cyanhydrique, ammoniac, métaux lourds...)

4) Quelle est la substance contenue dans la cigarette qui entraîne une dépendance?

- Le tabac Le papier La nicotine le goudron

Réponse: **La dépendance** à la cigarette **est provoquée** par la présence de **Nicotine** qui va agir sur le système nerveux central (sensation de plaisir). La **dépendance est facilitée par la présence d'ammoniac** dans la cigarette. L'arrêt du tabac peut entraîner un syndrome de manque : L'envie de fumer devient irrésistible.

5) Une cigarette « light » dite « légère » est moins nocive qu'une cigarette classique.

- Vrai Faux

Réponse: Faux, la composition de la fumée est identique à celle des cigarettes classiques. Ces termes sont trompeurs car l'effet light repose essentiellement sur la présence de petits trous dans le filtre permettant la dilution de la fumée. Les fumeurs de ces cigarettes light vont en plus inspirer plus profondément et fréquemment...ce qui est plus toxique.

6) Pour aider à l'arrêt du tabac, les industries pharmaceutiques ont développé des substituts nicotiques, sous quelles formes se présentent-ils ?

- Patchs infusions gommes à mâcher inhalateur
 Injections soupes pastilles à sucer

Réponse: les substituts nicotiques peuvent doubler ou tripler les chances d'arrêter de fumer. Différentes formes existent: des patchs, des gommes ou des inhalateurs. Votre pharmacien peuvent vous informez sur le substitut nicotinique le mieux adapté à vos besoins.

7) Arrêter de fumer fait-il grossir ?

Idee reçue ou Vérité ?

Vrai Faux

Réponse:VRAI : L'arrêt du tabac provoque une prise de poids minime: 2.8 kg en moyenne chez les Hommes et 3.8 kg en moyenne chez les femmes.

Pour être simple: le poids que vous atteignez en arrêtant de fumer et le poids que vous feriez habituellement si vous n'aviez jamais fumé. Si vous décidez d'arrêter de fumer et que vous avez peur de prendre du poids, il est toujours possible de limiter le risque grâce à des mesures diététiques et une hygiène de vie appropriée.

8) Fumer présente t-il des risques lors d'une contraception orale ?

Vrai Faux

Réponse: Vrai La contraception orale couplée au tabagisme présente plusieurs risques et facteurs aggravants : en effet le risque de cancer du col de l'utérus est augmenté chez les fumeuses, ainsi que les infections pelviennes, mais surtout, les risques d'infarctus du myocarde sont majorés.

9) Quand une femme enceinte fume, à partir de combien de cigarettes par jour Le fœtus peut il être en danger ?

1 / jour 5 / jour 10 / jour 1 paquet /jour (soit 20 cigarettes)

Réponse: Dès la première cigarette le développement de l'enfant subit des perturbations (risque accru de fausses couches, de grossesses extra-utérines, prématurité...)

10) L'allaitement est – il contre-indiqué chez les fumeuses ?

Vrai Faux

Réponse: faux, il n'est pas contre-indiqué mais déconseillé car une consommation excessive de tabac peut nuire à la qualité du lait maternel une maman fumeuse sera vite dépourvue de lait car la nicotine empêche une hormone responsable de la montée de lait, ce qui entraînera un sevrage précoce de l'enfant. La nicotine perturbe aussi le réflexe d'éjection : le lait s'écoule plus lentement.

Conséquence : les bébés tètent avec difficulté, se nourrissent moins et prennent peu de poids... De plus le tabac peut donner au lait un parfum particulier qui n'est pas toujours apprécié par les bébés, ce qui les repoussent parfois à téter.

10) Une personne non fumeuse, située pendant 1 heure dans une pièce fortement Enfumée fume sans le vouloir :

2 cigarettes 7 cigarettes 10 cigarettes

Réponse : 7 cigarettes.

12) Un joint est l'équivalent de combien de cigarettes ?

- ½ 1 5 8 50

Réponse: Un joint est l'équivalent de 8 cigarettes. Contrairement à ce que l'on peut penser, Le cannabis est plus nocif que la cigarette, et augmente le risque de cancer (gorge, larynx, poumons).

13) Sous quelles formes peut se présenter le cannabis ?

Sous forme:

- de poudre d'huile d'herbe de résine

Réponse: Le cannabis est une plante qui est consommée sous forme d'**herbe** (elle est appelée marijuana, ganja, beuh ...), de **résine** (haschich, shit...) ou plus rarement sous forme d'**huile**. La plupart du temps le cannabis est fumé mais peut être aussi consommé sous forme de gâteau (appelé « space cake »), ou d'infusion.

14) Dans une barrette (cannabis en résine) on peut trouver en plus de la résine :

- Cirage Henné Caoutchouc Excréments

Réponse : on peut trouver tous ces éléments dans une « barrette de Shit »...

15) Selon vous, quelles parties du corps sont traversées par l'alcool (plusieurs réponses possibles) :

- le cerveau
 les tissus adipeux (= les graisses)
 le cœur
 les os
 le foie
 les muscles
 le cartilage

Réponse : les parties du corps traversées par l'alcool sont : le cerveau, le cœur, le foie et les muscles. En revanche, l'alcool ne traverse pas les os, le cartilage ou les tissus adipeux.

24) Combien de temps faut-il pour éliminer 0,5 g d'alcool par litre de sang ?

- 1h 5h 12h

Réponse : 5h (on élimine environ 0,10 à 0,15 g/l par heure)

25) Quel est le taux naturel d'alcoolémie dans le sang ?

- 0 g/l 0,3 g/l 0,5 g/l

Réponse : 0 g/l

26) à partir de quel taux d'alcoolémie est-il interdit de conduire en France ?

- 0 g/l 0,25 g/l 0,5 g/l 1 g/l

Réponse : 0 g/l

27) Une consommation régulière d'alcool peut avoir comme conséquence (plusieurs réponses possibles) :

- la perte de mémoire
- la prise de poids
- l'insomnie

Réponse : les trois.