

# 9 questions et 5 minutes pour commencer une vie sans tabac.



## 1. On se sent mieux quand on arrête le tabac.

- 1 VRAI
- 2 FAUX

## 2. Quand on fume, quelle(s) dépendance(s) peut-on développer ?

- 1 Il n'y a pas vraiment de dépendance, arrêter c'est une question de volonté
- 2 La dépendance à la nicotine
- 3 Il y a plusieurs dimensions à la dépendance au tabac

## 3. Le poids augmente-t-il systématiquement quand on arrête de fumer ?

- 1 OUI
- 2 NON

## 4. A partir de combien de cigarettes par jour y-a-t-il un risque pour la santé ?

- 1 1 cigarette par jour
- 2 10 cigarettes par jour
- 3 20 cigarettes par jour

## 5. Combien économisera-t-on après 1 an d'arrêt si on fume 15 cigarettes par jour ?

- 1 Moins de 1 000 euros par an
- 2 Entre 1 000 et 2 000 euros par an
- 3 Entre 2 000 et 3 000 euros par an

## 6. Quand on fume, faire du sport régulièrement nettoie les poumons.

- 1 VRAI
- 2 FAUX

## 7. Quels sont les bénéfices à arrêter de fumer ?

- 1 Des bénéfices physiques
- 2 Des bénéfices économiques
- 3 Des bénéfices en termes de liberté et de temps

## 8. À partir de combien de temps les premiers bénéfices de l'arrêt du tabac apparaissent-ils ?

- 1 Une vingtaine de minutes
- 2 Une journée, soit 24h
- 3 Plusieurs jours

## 9. Quand on arrête de fumer, que faire quand on stresse ?

- 1 Se relaxer avec un exercice de respiration
- 2 Faire une activité physique
- 3 Rejoindre ses collègues en pause-clope

## Question 1

### Bonne réponse : 1

Vrai, **quand on arrête de fumer, le rythme cardiaque revient à la normale**, le sang circule mieux et les muscles reçoivent plus d'oxygène tout en se développant plus vite. Vous êtes donc en meilleure forme physique et vous récupérez mieux après un effort, alors profitez-en !

## Question 2

### Bonne réponse : 3

La dépendance à la cigarette est multiple, arrêter de fumer peut créer plusieurs manques différents :

- le **manque lié à l'apport de la nicotine** présent dans la cigarette ;

- le **manque lié à certaines habitudes**,

la cigarette a entraîné la mise en place d'habitudes ou de réflexes : un café avec une cigarette ou lors d'un trajet en voiture ;

- le **manque lié à la gestion des émotions** :

il est fréquent d'utiliser la cigarette pour gérer ses émotions comme l'anxiété.

## Question 3

### Bonne réponse : 2

**On ne prend pas systématiquement du poids quand on arrête de fumer** : il est possible de prendre un peu de poids en arrêtant de fumer. Si c'est le cas, le poids augmente de 4 à 5 kilos en moyenne. Cette prise de poids s'explique par le fait que la nicotine de la cigarette brûle naturellement des calories. Elle peut aussi agir parfois comme un coupe faim. Faire un peu d'exercice physique, varier et équilibrer son alimentation permet de limiter cette prise de poids.

## Question 4

### Bonne réponse : 1

Le tabac est dangereux dès qu'on fume même occasionnellement. **Entre 1 à 4 cigarettes fumées par jour multiplie par 3 le risque de décès par infarctus du myocarde**. On réduit ces risques pour la santé dès qu'on arrête de fumer. Plein de conseils pour bien manger et bouger plus, sur [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)

## Question 5

### Bonne réponse : 3

**En 1 an, vous aurez économisé 2 700€, de quoi vous faire un très beau cadeau... Non ? Au bout de 10 ans, vous aurez économisé plus de 27 000 €**. En plus de préserver la santé, arrêter de fumer permet aussi de faire de sacrées économies.

## Question 6

### Bonne réponse : 2

Pratiquer un sport ne nettoie pas les poumons des dégâts de la cigarette. **Seul un arrêt du tabac va permettre au corps de se débarrasser des produits toxiques**.

## Question 7

### Bonne réponse : 1, 2 et 3

Toutes les réponses sont bonnes. Les bénéfiques sont :  
**- physiques** : les organes et les muscles fonctionnent mieux. L'organisme n'est plus intoxiqué par les substances contenues dans la fumée du tabac ;

**- esthétiques** car la peau va vieillir moins vite ;

**- digestif** car la flore intestinale retrouve son équilibre ;

**- financiers** : cela permet d'économiser environ 225 euros dès le premier mois si on fume 15 cigarettes par jour ;

**- plus de liberté et de temps** : fini ce besoin de sortir pour chercher un tabac ouvert ou fumer dans le froid : on peut passer plus de temps avec ses proches ou faire ce que l'on aime.

## Question 8

### Bonne réponse :

Les bénéfiques apparaissent très vite !

**Dès 20 minutes**, la circulation du sang et les battements du cœur reviennent à la normale.

**Dès 8 heures, l'oxygène arrive normalement dans les cellules** car la quantité de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié.

**Dès 3 jours, respirer devient plus facile** car les bronches fonctionnent mieux.

## Question 9

### Bonne réponse : 1 et 2

Le stress fait partie des symptômes du manque, mais **cette sensation désagréable n'est que passagère**.

Vous pouvez faire des exercices de relaxation ou de respiration afin de mieux gérer ce stress.

**Le sport** est aussi un excellent remède pour se détendre. Et si votre stress persiste, vous pourrez faire appel à un professionnel de santé qui vous aidera à vous sentir mieux.

