

Info / Intox

1/20 La nicotine crée rapidement une forte dépendance.	2/10 Les cigarettes contiennent du goudron.
3/20 La majorité des jeunes fument.	4/20 La cigarette augmente le risque d'impuissance sexuelle et d'infertilité.
5/20 Respirer la fumée des autres n'est pas dangereux.	6/20 Il existe des lieux gratuits où on peut parler de ses consommations de tabac.
7/20 Environ 14% de l'ensemble des décès en Suisse sont liés au tabagisme.	8/20 Fumer du tabac à rouler est moins dangereux que fumer des cigarettes industrielles.

9/20 La consommation de cigarette rapporte de l'argent à l'état.	10/20 Le cannabis n'entraîne aucune dépendance.
11/20 La nicotine est la 3^{ème} substance la plus addictive après l'héroïne et la cocaïne.	12/20 Vapoter ne comprend aucun risque pour la santé.
13/20 Le snus n'a aucun effet négatif sur la santé.	14/20 C'est facile d'arrêter de fumer.
15/20 Il existe des produits de substitutions à la nicotine.	16/20 Fumer permet de calmer le stress.

17/20 La shisha produit plus de produit toxique que la cigarette.	18/20 Dès le premier jour d'arrêt du tabac on note des effets positifs sur la santé.
19/20 20% des fumeurs / fumeuses souhaite arrêter de fumer	20/20 Les piles des puff bar sont composés de produits chimiques tels que le Lithium, le cobalt ou le nickel.

Explications

CARTE 1/20

Correct!

La nicotine est une substance naturelle présente dans tous les produits du tabac. En inhalant la fumée d'une cigarette, une personne absorbe entre 0,1 et 1,5 mg de nicotine. Plus de la moitié des fumeurs réguliers en sont dépendants. De nombreuses personnes souhaitant arrêter de fumer y parviendront donc uniquement avec l'aide d'un spécialiste.

CARTE 2/20

Correct!

Les particules de fumée des produits de tabac comprennent des milliers de substances chimiques souvent regroupées sous le terme de « goudrons ».

Les goudrons se déposent dans les voies respiratoires et certaines particules pénètrent dans la circulation sanguine. Les effets cancérogènes du tabagisme sont dus essentiellement aux composants chimiques des goudrons. La quantité indiquée sur le paquet est bien inférieure à la quantité réelle absorbée par le corps.

CARTE 3/20

Faux!

Beaucoup de jeunes pensent que la plupart des gens de leur âge fume et que c'est en fumant qu'on est dans le coup. C'est tout faux ! Seulement environ 10% des garçons et 8% des filles de 15 ans fument des cigarettes au moins une fois par semaine. Donc la majorité des jeunes ne fume pas et si on considère les jeunes fumeurs, près de la moitié d'entre eux aimerait arrêter de fumer. Les désavantages et les risques pèsent bien lourd dans la balance. Comme quoi ce n'est pas si génial de fumer !

CARTE 4/20

Correct!

Une consommation de tabac, même ponctuelle peut induire une baisse significative de l'érection, par exemple de l'ordre de plus de 20% de la réponse érectile chez le non-fumeur !

Dans le cas d'un tabagisme chronique, que ce soit chez l'homme ou la femme que la plupart des études montrent un impact négatif sur la phase d'excitation sexuelle c'est à dire essentiellement l'érection ou la lubrification vaginale.

L'effet négatif du tabac ne se limite pas aux troubles de l'excitation sexuelle. Cet effet négatif se manifeste aussi en ce qui concerne la fertilité, laquelle peut être diminuée chez les fumeurs et fumeuses et peut engendrer des complications obstétricales bien connues.

CARTE 5/20

Faux!

Respirer la fumée des autres est aussi dangereux. Être exposé à la fumée du tabac, pendant une période importante, peut provoquer un cancer des poumons ou d'autres maladies chez

une personne n'ayant elle-même jamais fumé. Personne ne devrait avoir à subir la fumée des autres.

CARTE 6/20

Correct!

A Bienne, Santé Bernoise proposent des consultations gratuites pour parler de sa consommation.

Ils soutiennent les personnes souhaitant prendre en main leur comportement addictif, quels que soit leur origine ou leur âge.

Leur offre comprend des consultations individuelles, pour familles et couples ainsi que des programmes de groupes. Ils vous conseillent également par téléphone, en ligne ou via chat. Leurs spécialistes sont soumis au secret professionnel.

CARTE 7/20

Correct!

En 2015 on a estimé que 14% des décès dans la population Suisse était liés au tabagisme.

Le tabagisme est donc responsable de la majorité des décès évitable.

CARTE 8/20

Faux!

Les personnes qui fument du tabac à rouler prennent plus de risques que les personnes qui fument des cigarettes industrielles. Du fait du filtre, qui filtre beaucoup moins bien les produits toxiques mais aussi car une cigarette roulée sera rallumée plusieurs fois, dégageant de fait, beaucoup plus de goudron.

CARTE 9/20

Faux

Les maladies liées à l'usage de tabac ; cancers, troubles cardio-vasculaires, etc... Ont un coût en termes de santé publique qui est plus élevé que ce que rapportent les taxes sur le tabac. L'État perd donc de l'argent sur la question du tabac !

CARTE 10/20

Faux!

On entend souvent que le cannabis n'entraîne aucune dépendance, mais c'est faux, surtout en cas de consommation fréquente. L'impossibilité de se détendre et de se sentir bien sans consommer peut être un premier signe de dépendance. Et l'arrêt de la consommation peut entraîner des symptômes de manque tels qu'insomnie, instabilité de l'humeur ou anxiété.

CARTE 11/20

Correct!

La nicotine est l'un des produits les plus addictifs qui existent, elle est classée en 3^e position juste après l'héroïne et la cocaïne. Au-delà de sa toxicité naturelle, les fabricants de cigarettes

ont ajouté de l'ammoniac dans le tabac afin de faciliter l'absorption de la nicotine par l'organisme, ce qui la rend encore plus addictive.

CARTE 12/20

Correct et Faux!

Comme tous phénomènes récents, il y a encore peu de recul scientifique sur la cigarette électronique. De nombreuses études sont en cours pour en évaluer les bienfaits ou les méfaits sur la santé.

Toutefois la communauté scientifique s'accorde sur le fait que c'est un outil très efficace pour arrêter de fumer. 700 000 personnes seraient sorties du tabagisme grâce à la vape depuis 2014 (Viet Nguyen Thanh, Santé Publique France).

CARTE 13/20

Faux!

Dans la mesure où le snus n'est ni fumé ni inhalé, certains risques pour la santé, comme le cancer du poumon, sont moins élevés que dans le cas du tabagisme classique. Cependant, d'autres risques semblent plus importants :

- Cancer de la bouche et du pharynx
- Coloration et érosion des dents
- Perte de dents
- Accidents vasculaires cérébraux
- ...

CARTE 14/20

Correct / Faux!

Arrêter de fumer n'est pas facile. Pourquoi continuons-nous à consommer des cigarettes en sachant que ce produit mortel ?

La nicotine est la principale raison de la difficulté d'arrêter de fumer. Chaque fois que l'on fume, la nicotine active le système de la récompense et la répétition de ces activations conduit à l'addiction. C'est pourquoi il est difficile d'arrêter de fumer.

Même si une personne « rechute », le fait d'avoir essayé d'arrêter au moins une fois multiplie ses chances d'arrêter totalement un jour.

Certaines personnes vont facilement arrêter, parce qu'elles n'ont pas de récepteurs nicotiniques par exemple. Pour d'autres ça demandera plus d'efforts ! Il faut en moyenne 6 mois à un an pour arrêter de fumer.

Quelques astuces :

- Santé Bernoise propose des consultations gratuites pour aider les personnes à arrêter de fumer
- Des brochures sont disponibles dans l'exposition afin de t'aider à arrêter de fumer

CARTE 15/20

Correct!

Patch, gomme à mâcher, comprimés à sucer, pastilles, inhalateur, vapoteuse... Il existe de nombreuses formes de substituts nicotiniques. Il ne faut pas hésiter à en parler avec un spécialiste (médecin, tabacologue, CJC, CSAPA, etc.) qui pourra vous conseiller afin de trouver ensemble celui qui vous convient le mieux.

CARTE 16/20

Faux!

Lorsqu'on questionne des fumeuses ou des fumeurs sur le pourquoi de leur habitude, leurs réponses sont des plus diverses, comme « ça me détend », ou « ça m'aide à me concentrer ». Pour la plupart, ce ne sont pas des besoins réels, par exemple celui de se relaxer, mais bien plutôt l'envie de calmer les symptômes de manque que provoque le déficit de nicotine dans le cerveau.

CARTE 17/20

Correct!

Dans une shisha, le tabac se consomme de manière indirecte par l'intermédiaire d'un charbon ardent à 100 degrés environ. Dans la cigarette, le tabac brûle directement à 800-900 degrés. Or, une température inférieure ne signifie pas moins de substances nocives, au contraire, elle produit même plus de produits toxiques.

Même si la fumée du tabac traverse l'eau, elle contient encore de grandes quantités de substances toxiques, qui non seulement causent le cancer de la langue, de la cavité buccale, des lèvres et de la vessie, mais qui entraînent aussi des problèmes cardio-vasculaires et amoindris- sent les fonctions pulmonaires.

CARTE 18/20

Correct!

Dans les jours suivant l'arrêt du tabac, on retrouve pleinement les sens de l'odorat et du goût. En arrêtant de fumer, vous pourrez profiter pleinement des parfums, des odeurs et des saveurs.

Dès la première semaine, vous serez moins essoufflé à l'effort.

CARTE 19/20

Faux!

En 2017, 62 % des personnes qui fumaient indiquaient vouloir arrêter de fumer (Enquête suisse sur la santé, 2017). La moitié environ indique avoir déjà fait une tentative d'arrêt dans les 12 derniers mois.

CARTE 20/20

Correct!

Les produits Puff Bar sont commercialisés et présentés en mettant l'accent sur leur caractère jetable, mais ils ne sont accompagnés que d'instructions minimales expliquant comment les jeter et, le plus souvent, ils sont jetés n'importe où. Les e-cigarettes jetables à usage unique telles que la Puff Bar constituent la plus grande menace pour l'environnement car, comme leur nom l'indique, elles ne sont utilisées qu'une seule fois, puis jetées avec leur boîtier en plastique et leur batterie lithium-ion qui renferme du lithium, du cobalt et du nickel. Outre la

batterie et le plastique, elles contiennent généralement des fils résistifs en métal et des produits chimiques dangereux. Des métaux lourds tels que le plomb, ainsi que de la nicotine, peuvent s'en échapper et constituent un biorisque. Compte tenu des principales matières premières nécessaires à la fabrication de la Puff Bar, la chaîne de production a un impact désastreux sur les écosystèmes et les communautés, car ces matières premières proviennent d'une exploitation minière non durable.