



Seul le
médecin traitant
peut prescrire des
substituts nicotiniques.
VRAI ou FAUX ?



Arrêter de
fumer à 60 ans
n'a plus d'effet
bénéfique sur la santé.
VRAI ou FAUX ?



Le tabagisme
passif peut causer
un cancer du poulmon
chez les non-fumeurs.
VRAI ou FAUX ?

Vrai. En France, près de 1 100 décès
par an sont liés au tabagisme
passif, dont 150 par cancer
du poulmon.

Faux. Depuis janvier 2016, plusieurs
professionnels de santé sont
autorisés à prescrire des TSN :
médecins (y compris le
médecin du travail),
sage-femmes, infirmiers,
chirurgiens-dentistes
et masseurs-
kinésithérapeutes.

Faux. Même après 60 ans, l'arrêt du
tabac réduit significativement
le risque cardiovasculaire et
améliore la qualité de vie.

Vrai. La Haute Autorité de Santé
recommande l'association d'un
patch (forme à libération
prolongée) avec une forme
orale (gomme, pastille)
pour mieux gérer
les envies soudaines.



Il est
recommandé
d'associer
plusieurs formes de
substituts nicotiniques
pour augmenter les
chances de succès.
VRAI ou FAUX ?

Arrêter de fumer fait
systématiquement grossir.
VRAI ou FAUX ?

Faux. Une prise de poids modérée
est fréquente (2 à 4 kg en
moyenne), mais elle n'est pas
systématique et
peut être prévenue.

Faux. Ils sont sûrs et peuvent être
utilisés plusieurs mois sans
risque majeur.

Vrai. Une étude récente révèle que la
cigarette électronique est l'aide la
plus efficace pour arrêter de
fumer, surpassant les
substituts nicotiniques
traditionnels comme
les patchs ou
les gommes.

Faux. Les cigarettes dites « légères »
sont tout aussi nocives, car les
fumeurs compensent
souvent en inhalant
plus profondément.

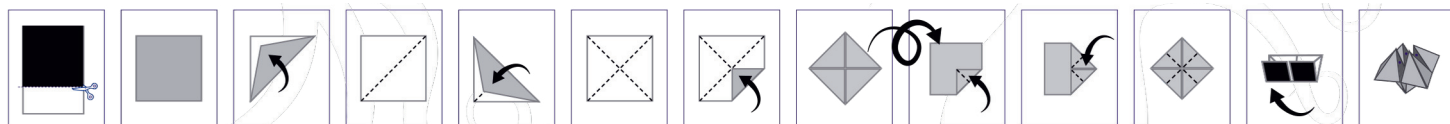
Fumer des
cigarettes
« light » est moins
dangereux que
des cigarettes
classiques.
VRAI ou FAUX ?



www.arca-sud.fr

04 88 926 888

Les substituts
électronique est
plus efficace que
les substituts
nicotiniques
classiques pour
arrêter de fumer.
VRAI ou FAUX ?



Jeu de la Cocotte en papier : arrêt du tabac

- Insérez vos doigts dans les encoches de la cocotte.
- Invitez un collègue à choisir un chiffre entre 1 et 10.
- Manipulez la cocotte en fonction du chiffre indiqué, en alternant les mouvements.
- Une fois le décompte terminé, proposez-lui de sélectionner une image parmi celles visibles.
- Relevez alors le rabat correspondant et posez la question associée !