



SPÉCIMEN

La santé
GAGNE
l'entreprise

QUIZ

Zoom prévention Tabac

Testez vos connaissances sur le tabac et ses effets

1. Il faut environ 60 secondes pour que la nicotine arrive au cerveau.
 Vrai Faux
2. Les premiers bienfaits à l'arrêt du tabac se font sentir après 24 heures.
 Vrai Faux
3. Plus que la volonté, pour réussir à arrêter de fumer, il faut faire preuve d'une motivation suffisante.
 Vrai Faux
4. 10 ans après l'arrêt du tabac, l'espérance de vie rejoint celle du non fumeur.
 Vrai Faux
5. 95% des grands fumeurs qui s'arrêtent sans soutien médical rechutent.
 Vrai Faux
6. Fumer des cigarettes roulées est moins dangereux que fumer des cigarettes manufacturées.
 Vrai Faux
7. À l'arrêt du tabac, on prend en moyenne 8 à 10 kg.
 Vrai Faux
8. La fumée de cigarette des autres fumeurs émise latéralement est plus dangereuse que celle inhalée par le fumeur lui-même.
 Vrai Faux
9. Vouloir arrêter de fumer à plusieurs, dans l'entreprise par exemple, optimise la réussite.
 Vrai Faux
10. Pour être sûr de réussir à arrêter de fumer, il faut diminuer progressivement le nombre de cigarettes fumées par jour, jusqu'à supprimer la dernière après quelques semaines.
 Vrai Faux



**Harmonie
mutuelle**
GROUPE **vyv**