

QUIZ : JOURNÉE MONDIALE SANS TABAC 2026

Fumer ? Pas si grave que ça ?
Remplissez ce quiz pour le savoir !



- 1 En France, de combien de décès le tabac est-il responsable chaque année ?**
 68 par an 680 par an 6 800 par an 68 000 par an
- 2 Qu'est-ce qui est nocif pour la santé globale dans une cigarette ?**
 La combustion La nicotine Autre :
- 3 On dénombre combien de substances chimiques dans la fumée de tabac ?**
 70 1 000 2 000 4 000 7 000
- 4 Le tabac à rouler est moins nocif que la cigarette industrielle ?**
 Vrai Faux Je ne sais pas
- 5 Je fume peu, donc ce n'est pas un problème ?**
 Vrai Faux
- 6 Fumer, ça détend ?**
 Vrai Faux
- 7 Fumer peut interagir avec les traitements ?**
 Vrai Faux Je ne sais pas
- 8 Fumer majore l'anxiété et la dépression ?**
 Vrai Faux Je ne sais pas
- 9 Je peux fumer avec mes patchs de nicotine ?**
 Vrai Faux Je ne sais pas
- 10 La vape est une bonne alternative pour arrêter de fumer ?**
 Vrai Faux Je ne sais pas
- 11 Existe-t-il une consultation de tabacologie au Centre Hospitalier Alpes-Isère ?**
 Oui, cela existe Non, cela n'existe pas Je ne sais pas

1 En France, de combien de décès le tabac est-il responsable chaque année ?

- 68 par an 680 par an 6 800 par an 68 000 par an

En 2026, on dénombre 68 000 décès en France, les principales causes sont les cancers (30 % des cancers sont imputables au tabagisme), les troubles cardiovasculaires : infarctus, AVC, arthérites, hypertension et pulmonaires : bronchites chroniques, insuffisances respiratoires

2 Qu'est-ce qui est nocif pour la santé globale dans une cigarette ?

- La combustion La nicotine Autre

C'est la combustion (la fumée) qui est responsable des maladies consécutives au tabagisme !
La nicotine est, pour sa part, responsable de la dépendance physique et non des pathologies.
La nicotine est responsable de la dépendance physique, d'où l'importance d'avoir un traitement nicotinique adapté pour ne pas souffrir du manque.

3 On dénombre combien de substances chimiques dans la fumée de tabac ?

- 70 1 000 2 000 4 000 7 000

7000 substances chimiques sont présentes dans la fumée de cigarette, dont 70 sont cancérigènes, notamment le benzène, le chrome, l'arsenic, des goudrons, le polonium.

4 Le tabac à rouler est moins nocif que la cigarette industrielle ?

- Vrai Faux

Faux : fumer une cigarette de tabac à rouler conduit à inhaler deux à trois fois plus de nicotine, de monoxyde de carbone (CO) et de goudrons que fumer une cigarette manufacturée classique.

5 Je fume peu, donc ce n'est pas un problème ?

- Vrai Faux

Faux : le risque d'infarctus est augmenté après chaque cigarette consommée.
Le risque est présent à chaque cigarette, même occasionnelle.

6 Fumer, ça détend ?

- Vrai Faux

Faux : fumer ne détend pas mais soulage du manque de nicotine.

7 Fumer peut interagir avec les traitements ?

- Vrai Faux

Vrai : de nombreux traitements sont impactés par la fumée de la cigarette.

8 Fumer majore l'anxiété et la dépression ?

- Vrai Faux

Vrai : fumer majore l'anxiété et la dépression. Le sevrage améliore les symptômes d'anxiété et de dépression.

9 Je peux fumer avec mes patches de nicotine ?

- Vrai Faux

Vrai : il est possible de fumer tout en ayant des patches de nicotine, ce n'est pas une contre-indication.
Ce peut être une étape provisoire vers un sevrage total.
Les signes de surdosages sont temporaires et jamais graves.

10 La vape est une bonne alternative pour arrêter de fumer ?

- Vrai Faux

Vrai : la vape est une bonne alternative pour arrêter de fumer. De nombreuses études sérieuses confirment cela.

11 Existe-t-il une consultation de tabacologie au Centre Hospitalier Alpes-Isère ?

- Oui, cela existe Non, cela n'existe pas

Oui, une consultation de tabacologie existe au Centre Hospitalier Alpes-Isère.
Pour en bénéficier, vous pouvez nous contacter par mail : tabaco@ch-alpes-isere.fr