

## Activité 1

Questionnaire "vrai faux"  
sur le tabac

## annexe 1 : Questionnaire sur le tabac

1- Combien de produits chimiques sont présents dans la fumée de cigarette ?

- a) 200                      b) 2000                      c) plus de 4000

2- Savez-vous combien de cancers sont dus au tabagisme ?

- a) 1 sur 10                      b) 1 sur 6                      c) 1 sur 3

3- Fumer ne représente pas de danger pour les autres

- Vrai  
 Faux

4- Qu'est-ce qu'on risque si on fume dans les lieux publics ?

- a) rien                              b) une amende de 450 €  
c) une amende de 68 €              d) une peine d'emprisonnement

5- En France, aucune publicité n'est faite autour du tabac

- Vrai  
 Faux

6- Les jeunes deviennent beaucoup plus vite dépendants au tabac que les adultes

- Vrai  
 Faux

7- Les effets du tabagisme sur la santé n'apparaissent qu'au bout de plusieurs dizaines d'années

- Vrai  
 Faux

8- Pour les filles, fumer et prendre la pilule en même temps est dangereux

- Vrai  
 Faux

9- Tous les fumeurs réguliers sont physiquement dépendants à la nicotine

- Vrai  
 Faux

10- Pour arrêter de fumer, il faut prendre des substituts nicotiniques

- Vrai  
 Faux

## Activité 1

Questionnaire "vrai faux"  
sur le tabacannexe 2 : Quel est votre degré de dépendance ?  
TEST DE FAGERSTRÖM

Ce test concerne uniquement la dépendance physique. Une dépendance psychologique peut exister même en cas de faible dépendance physique.

Pour chaque réponse, entourez le chiffre qui correspond à votre réponse.

Quand fumez-vous votre première cigarette après votre réveil ?

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| - dans les 5 premières minutes | 3 |
| - entre 6 et 30 minutes        | 2 |
| - entre 31 et 60 minutes       | 1 |
| - après 60 minutes             | 0 |

Avez-vous du mal à ne pas fumer lorsque c'est interdit (transport en commun, cinéma...) ?

- |       |   |
|-------|---|
| - oui | 1 |
| - non | 0 |

Quelle est la cigarette à laquelle vous auriez le plus de mal à renoncer ?

- |                        |   |
|------------------------|---|
| - la première le matin | 1 |
| - une autre            | 0 |

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- |               |   |
|---------------|---|
| - 10 ou moins | 0 |
| - de 11 à 20  | 1 |
| - de 20 à 30  | 2 |
| - plus de 30  | 3 |

Fumez-vous davantage les premières heures après le réveil que pendant le reste de la journée ?

- |       |   |
|-------|---|
| - oui | 1 |
| - non | 0 |

Fumez-vous si vous êtes malade et alité(e) la majeure partie de la journée ?

- |       |   |
|-------|---|
| - oui | 1 |
| - non | 0 |

Faites le total de vos points : **/10**

- |                       |                                     |
|-----------------------|-------------------------------------|
| - 0 à 3 points .....  | dépendance physique nulle ou légère |
| - 4 à 6 points .....  | dépendance physique moyenne         |
| - 7 à 10 points ..... | forte dépendance physique           |