

**Question 10 - Quelle substance n'est pas présente dans la fumée de cigarette ?**

- a- oxyde de carbone
- b- ammoniac
- c- acide acétylsalicylique
- d- cholestérol



## **Si vous êtes cheminot actif et adhérent de la Mutuelle**

Dans la limite de 200 euros, la Caisse de Prévoyance prendra en charge 75 % des frais engagés et la Mutuelle rembourse les 25 % restants.

Si vous n'êtes pas cheminot actif mais adhérent de la Mutuelle.

Suivant votre Formule, la Mutuelle participera à hauteur d'un forfait annuel de 50 euros.

### **Tabac Info Service**

Si vous souhaitez recevoir des conseils pour cesser de fumer, vous pouvez appeler Tabac info service au **0 825 309 310** (de 8 heures à 20 heures, du lundi au samedi, 0,15 €/minute).

Un tabacologue diplômé répondra à toutes vos questions, vous donnera les adresses des consultations de tabacologie les plus proches de chez vous, vous conseillera, et vous suivra dans la durée si c'est votre souhait.

Vous obtiendrez également des informations sur l'arrêt du tabac sur :

[www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr)



# **STOP**

## **LE TABAC**

**Ne vous laissez pas abuser, fumer n'est pas un signe de maturité!**



*Vos infos prévention,* document proposé par :



Réponses :  
1-d ; 2-b ; 3-c ;  
4-c ; 5-d ; 6-d ;  
7-b ; 8-d ; 9-b ; 10-c

# TESTEZ VOS CONNAISSANCES

**Question 1 - Combien d'années de vie perd en moyenne un fumeur ?**

- a- 1 an
- b- 5 ans
- c- 10 ans
- d- 15 ans

**Question 2 - Les cigarettes légères :**

- a- ne provoquent pas de lésions bronchiques
- b- sont inhalées 40 % en plus que les autres
- c- sont inhalées moins profondément
- d- ne provoquent pas de cancer bronchique

**Question 3 - Combien de temps faut-il après l'arrêt du tabac pour diminuer le risque de cancer du poumon de 50 % ?**

- a- 1 an
- b- 10 ans
- c- 15 ans
- d- 20 ans

**Question 4 - Laquelle de ces maladies n'est pas provoquée par le tabagisme ?**

- a- infarctus du myocarde
- b- bronchite chronique
- c- méningiome
- d- ulcère de l'estomac

**Question 5 - La cigarette a-t-elle une action sur la tension artérielle ?**

- a- non
- b- oui, elle la stabilise
- c- oui, elle la diminue
- d- oui, elle l'augmente

**Question 6 - A quel âge moyen les enfants commencent-ils à fumer ?**

- a- 16 ans
- b- 15 ans
- c- 14 ans
- d- 13 ans

**Question 7 - Cigarette et grossesse, quelle est la réponse fautive ?**

- a- risque accru de fausse couche
- b- bébés plus gros
- c- augmentation de mort subite du nourrisson
- d- prématurité

**Question 8 - Qu'est ce que le tabagisme passif ?**

- a- fumer sans filtre
- b- cigarette à inhalation automatique
- c- ne pas devoir rouler ses cigarettes
- d- pour un non-fumeur, inhaler la fumée des autres

**Question 9 - Quel est le pourcentage de cancer du poumon chez un non-fumeur ?**

- a- pas de risque
- b- 2 %
- c- 10 %
- d- 50 %

