

QUIZ EXPRESS

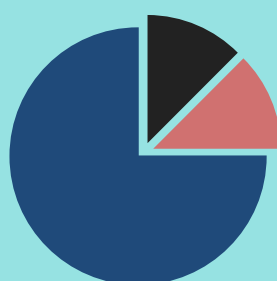


8 questions à poser à tous vos interlocuteurs fumeurs afin d'établir un dialogue autour de la question tabagique

1

COMBIEN DE SUBSTANCES Y A T'IL DANS LA FUMÉE DE CIGARETTE ? 40-400 OU 4000?

Plus de 4000 substances sont retrouvées dans la fumée.



2

CITER 3 RAISONS D'ARRÊTER DE FUMER

Ex: Parce que ça coûte cher, parce que je tousse, parce que j'ai un projet bébé, parce que l'odeur me dérange...



3

CITER 3 BÉNÉFICES À L'ARRÊT DU TABAC

Ex: des économies, un meilleur souffle, un sentiment de liberté, un meilleur sommeil, un teint plus rose...



4

CITER 3 ALTERNATIVES À LA FUMÉE QUAND ON EST STRESSÉ

Ex: boire un verre d'eau ou une tisane, faire des exercices de respiration, aller se promener, appeler un ami, écouter de la musique douce...

5

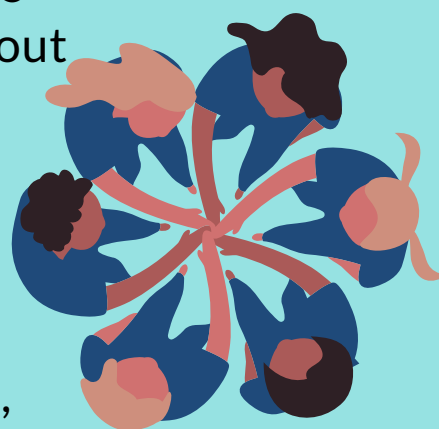
COMBIEN DE FUMEURS Y A T'IL EN BELGIQUE ? 20-40 OU 60%?

Entre 20 et 25% des belges de plus de 15 ans fument. Fumer pour faire "comme tout le monde" n'est donc pas correct...

6

CITER UNE PERSONNE SUR QUI COMPTER EN CAS DE SEVRAGE TABAGIQUE

Ex: cela peut être un professionnel, un ami, un membre de la famille, tabacstop, un groupe d'entraide...



7

CITER UN PREMIER CHANGEMENT À FAIRE VERS L'ARRÊT COMPLET

Ex: changer ses habitudes, fumer une cigarette en moins, fumer dehors...



8

CITER UNE CHOSE QUI AIDERAIT À FUMER MOINS

Ex: Être moins stressé, avoir des substituts nicotiques, avoir un soutien dans mon entourage...

