

# QUIZZ

## LES SUBSTANCES PSYCHO-ACTIVES (SPA)



*Intermétra*

*Métrag*

**CANNABIS, ZAMAL, SHIT, BEUH, HERBES,  
MARIJUANA, WEED...**

« Le cannabis est moins nocif que la cigarette. »  
Vrai ou faux ?



***Intermétra***

*Métrag*

## « Le cannabis est moins nocif que la cigarette. » Vrai ou faux ?

### **FAUX !**

Le cannabis est aussi toxique que le tabac : il contient autant, voire plus, de substances cancérigènes.

L'apparition du cancer du poumon ou de la gorge est plus précoce chez les fumeurs réguliers de cannabis.

Chez les fumeurs d'un joint par jour pendant 10 ans, la probabilité de développer un cancer du poumon est multipliée par 5,7 par rapport aux non-fumeurs.



***Intermétra***

*Métrag*

« Le cannabis a des effets sur la fertilité. »  
Vrai ou faux ?



***Intermétra***

*Métrag*

# « Le cannabis a des effets sur la fertilité. » Vrai ou faux ?

## **VRAI !**

L'utilisation de cannabis a un impact sur la testostérone, sur la fertilité et entraîne un risque d'impuissance.



***Intermétra***

*Métrag*

« Le cannabis ne crée pas de dépendance.»  
Vrai ou faux ?



***Intermétra***

*Métrag*

## « Le cannabis ne crée pas de dépendance. » Vrai ou faux ?

### **FAUX !**

Il est faux de penser que l'on peut arrêter du jour au lendemain. Cette drogue ne provoque pas de dépendance physique mais elle peut entraîner une dépendance psychologique. L'arrêt peut alors créer des désordres psychologiques tels qu'un stress, une irritabilité ou encore des insomnies pendant quelques semaines.

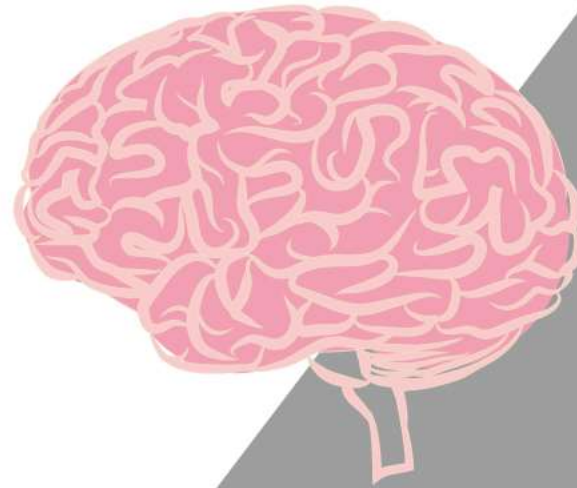


***Intermétra***

*Métrag*



« Le cannabis n'a pas de conséquence sur le cerveau, il n'amoinndrit pas nos réflexes. »  
Vrai ou faux ?



***Intermétra***

*Métrag*

« Le cannabis n'a pas de conséquence sur le cerveau, il n'amoinndrit pas nos réflexes. »  
Vrai ou faux ?

**FAUX !**

Certes, le cannabis n'endommage pas le cerveau mais il est prouvé qu'il diminue la mémoire immédiate, ralentit les processus d'apprentissage et de motivation et diminue nos réflexes.



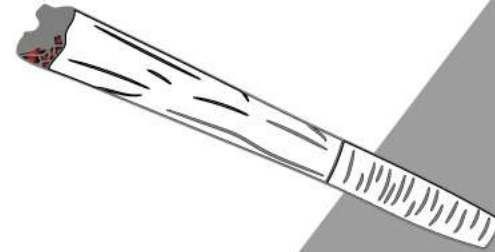
***Intermétra***

*Métrag*

**TABAC, CIGARETTE, CHICHA, NARGUILÉ**

***Intermétra***  
*Métrag*

« Les cigarettes roulées sont plus toxiques que les autres. »  
Vrai ou faux ?



***Intermétra***

*Métrag*

## « Les cigarettes roulées sont plus toxiques que les autres. » Vrai ou faux ?

### **VRAI !**

Les tabacs à rouler dégagent jusqu'à 14 ou 17 mg de goudrons par cigarette alors qu'en Europe, les cigarettes qui en dégagent plus de 10 mg sont interdites.

Si on roule ses cigarettes à la main, on met un peu moins de tabac que dans une cigarette industrielle mais les tabacs à rouler brûlent mal. Les cigarettes s'éteignent et la fumée est quatre fois plus toxique en moyenne que le tabac des cigarettes industrielles.



***Intermétra***

*Métrag*

« Passer de la cigarette aux cigarillos est  
moins dangereux pour la santé. »  
Vrai ou faux ?



***Intermétra***

*Métrag*

« Passer de la cigarette aux cigarillos est  
moins dangereux pour la santé. »  
Vrai ou faux ?

**FAUX !**

Les fumeurs exclusifs de cigares connaissent un taux de mortalité un peu moins important que les fumeurs de cigarettes.

Les fumeurs de cigarettes qui passent aux cigares les fument comme des cigarettes et connaissent donc les mêmes risques qu'avant"



***Intermétra***

*Métrag*

« Fumer la chicha est  
moins risqué que de fumer des cigarettes. »  
Vrai ou faux ?



***Intermétra***

*Métrag*



## « Fumer la chicha est moins risqué que de fumer des cigarettes. » Vrai ou faux ?

### **FAUX !**

Avec le narguilé (chicha), on pense à tort que le filtrage par l'eau permet de fumer sans trop de risques. Pourtant ce n'est pas le cas.

À chaque bouffée, le fumeur de chicha prend autant de volume de fumée que s'il fumait une cigarette entière. En prenant 40 bouffées de chicha, il prendra autant de particules ou de monoxyde de carbone que pour 40 cigarettes, même si la quantité de nicotine inhalée est plus faible car le produit fumé n'est pas du tabac pur.



***Intermétra***

*Métrag*

« On peut devenir dépendant  
aux substituts nicotiques. »  
Vrai ou faux ?



***Intermétra***

*Métrag*

## « On peut devenir dépendant aux substituts nicotiques. » Vrai ou faux ?

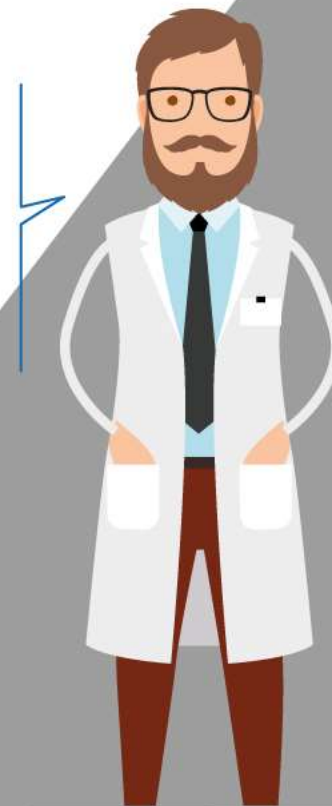
### **FAUX !**

On ne crée pas de dépendance avec les patchs.

En revanche, il est vrai que quelques personnes rendues dépendantes à la nicotine en fumant du tabac ont du mal à arrêter les substituts nicotiques.

N'oubliez pas que fumer du tabac provoque une dépendance à la nicotine.

Se faire accompagner par des professionnels de santé peut vous aider.



***Intermétra***

*Métrag*

**ALCOOL : FESTIF, MONDAIN, CULTUREL,  
*BINGE DRINKING...***

***Intermétra***  
*Métrag*

« Un verre de vodka est plus fort en alcool qu'un verre de vin ou de bière. »  
Vrai ou faux ?



***Intermétra***

*Métrag*

# « Un verre de vodka est plus fort en alcool qu'un verre de vin ou de bière. » Vrai ou faux ?

## **FAUX !**

Ce n'est pas parce que le degré d'alcool est plus faible que le verre que l'on consomme contient moins d'alcool ! Si on sert chaque boisson dans son verre respectif, on obtient chaque fois la même quantité d'alcool, soit une unité. Un verre de vodka standard (3cl à 40°) contient la même unité d'alcool qu'un verre de vin (10 cl à 12°) ou qu'un demi de bière (25 cl à 5°).



***Intermétra***

*Métrag*

« Quand on mélange de l'alcool avec du jus de fruit ou de l'eau, ses effets sont diminués. »  
Vrai ou faux ?



***Intermétra***

*Métrag*

« Quand on mélange de l'alcool avec du jus de fruit ou de l'eau, ses effets sont diminués. »  
Vrai ou faux ?

**FAUX !**

Ce qui compte, c'est la quantité d'alcool absorbée et elle ne change pas si vous ajoutez de l'eau ou même un jus de fruit. L'alcool est juste dilué. Il n'a pas disparu. Une boisson alcoolisée contient la même quantité d'alcool, qu'elle soit pure ou allongée, avec ou sans glace.



***Intermétra***

*Métrag*



« On peut conduire après avoir bu de l'alcool à condition d'avoir mangé. »  
Vrai ou faux ?



***Intermétra***

*Métrag*

# « On peut conduire après avoir bu de l'alcool à condition d'avoir mangé. » Vrai ou faux ?

## **FAUX !**

Manger ne fait que retarder l'apparition des effets de l'alcool. Rien ne modifie la quantité d'alcool absorbée.

En fait, personne ne réagit de la même manière face à l'alcool. L'âge, le sexe, l'état de la santé font varier les effets de l'alcool sur le corps.

En revanche, boire sans manger fait passer plus rapidement l'alcool dans le sang et ses effets se font donc ressentir beaucoup plus tôt.



***Intermétra***

*Métrag*

« Il faut environ  
30 minutes pour éliminer un verre d'alcool. »  
Vrai ou faux ?



***Intermétra***

*Métrag*

## « Il faut environ 30 minutes pour éliminer un verre d'alcool. » Vrai ou faux ?

### **FAUX !**

Après 30 minutes, le taux d'alcool dans le sang est au maximum si vous êtes à jeun et 1h lors d'un repas.

Il faut bien plus longtemps pour éliminer l'alcool dans le sang ! En 30 minutes, un verre augmente l'alcoolémie de 0,15 à 0,20 gramme d'alcool par litre de sang en moyenne. Or un individu en bonne santé élimine, par heure, de 0,10 à 0,15 gramme d'alcool par litre de sang.


Il faut donc entre 1 à 2h pour que l'alcool disparaisse de l'organisme.



***Intermétra***

*Métrag*

« Tous les jours, Léa boit un verre en rentrant chez elle, puis un autre au cours du dîner. Elle n'est jamais ivre et ne prend donc pas de risque pour sa santé. »  
Vrai ou faux ?

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
30 	31 	1 	2 	3 	4 	5 
6 	7 	8 	9 	10 	11 	12 
13 	14 	15 	16 	17 	18 	19 
20 	21 	22 	23 	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2



*Intermétra*

*Métrag*

« Tous les jours, Léa boit un verre en rentrant chez elle, puis un autre au cours du dîner. Elle n'est jamais ivre et ne prend donc pas de risque pour sa santé. »  
**Vrai ou faux ?**

**FAUX !**

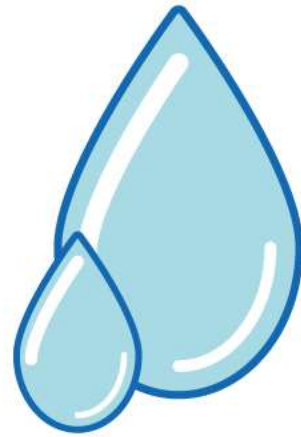
Même si la consommation de Léa peut sembler raisonnable, le problème est qu'elle boit tous les jours. Or, il est recommandé de s'abstenir de boire de l'alcool au moins deux jours dans la semaine.



***Intermétra***

*Métrag*

« L'alcool hydrate. »  
Vrai ou faux ?



## « L'alcool hydrate. » Vrai ou faux ?

### **FAUX !**

Passé le premier effet de satisfaction, au contraire, l'alcool déshydrate, en faisant notamment uriner davantage. C'est d'ailleurs cette déshydratation qui provoque l'effet "gueule de bois" après excès.



***Intermétra***

*Métrag*



# QUIZZ

## LES SUBSTANCES PSYCHO-ACTIVES (SPA)



Conception : Intermétra Métrag - septembre 2019  
Réalisation : poimaskat.com

***Intermétra***  
*Métrag*