

1. L'intervention la plus rentable pour arrêter de fumer est:

- a. L'intervention brève
- b. Les programmes d'auto-assistance.
- c. L'intervention spécialisée.
- d. L'intervention communautaire.

2. Vérifiez laquelle des affirmations suivantes est correcte :

- a. L'intervention spécialisée s'adresse aux fumeurs dans des situations très complexes, tels que les personnes atteintes d'un trouble psychiatrique.
- b. L'intervention spécialisée propose un traitement de groupe ou individuel, et l'intervention intensive ne propose qu'une approche individuelle.
- c. L'intervention intensive n'offre qu'un traitement pharmacologique, tandis que l'intervention spécialisée offre une approche psychologique et pharmacologique.
- d. L'intervention spécialisée s'adresse à tous les types de fumeurs, quel que soit leur degré de motivation et de dépendance.

3. Veuillez indiquer laquelle des affirmations suivantes concernant le tabagisme en tant que problème de santé publique est FAUSSE :

- a. Le tabagisme est un problème généré par les entreprises qui vendent du tabac au détriment de ses conséquences.
- b. Dans la plupart des sociétés, les femmes ont commencé à fumer plus tard que les hommes.
- c. Le tabagisme est une épidémie mondiale et il n'existe aucune mesure efficace pour l'éradiquer.
- d. Il s'agit d'un problème à composantes multiples, à base biologique, psychologique et sociale, qui nécessite une approche globale.

4. L'entretien motivationnel :

- a. Cela ne fonctionne pas chez les fumeurs très dépendants.
- b. Il se concentre sur la confrontation avec le fumeur.
- c. Il met en évidence les ambivalences du fumeur.
- d. Il a été développé par Prochaska et DiClemente.

5. **Veuillez indiquer laquelle des affirmations suivantes concernant la nicotine est FAUSSE :**
- a. C'est la principale substance responsable de la dépendance au tabac.
 - b. L'exposition chronique à la nicotine entraîne des modifications des récepteurs cérébraux.
 - c. Stimule les glandes surrénales pour libérer l'adrénaline.
 - d. Abaisse les niveaux de dopamine.
6. **Indiquez laquelle des affirmations suivantes est FAUSSE : Lorsqu'une personne décide de se rendre à une consultation pour arrêter de fumer, dans le plan d'aide que nous proposons, nous devons inclure...**
- a. Fixer un jour pour arrêter de fumer ou un jour «J» (idéalement dans les 15 prochains jours).
 - b. Renforcer les raisons ou les motivations pour arrêter de fumer.
 - c. Préparez-vous pour le jour «J» (éviter les tensions, ne pas avoir de tabac sous la main, éliminer les cendriers, etc.).
 - d. Souligner l'importance de continuer à vous exposer de la même manière à des situations à haut risque (consommation d'alcool, fêtes, situations stressantes, etc.).
7. **Indiquez la bonne réponse par rapport à l'épidémie de tabac actuelle en Belgique :**
- a. La prévalence des fumeurs est inférieure à la moyenne de l'Union européenne.
 - b. La consommation de tabac est en baisse en Belgique par rapport aux données d'il y a 10 ans.
 - c. Le tabagisme a diminué au cours des 10 dernières années chez les hommes mais pas chez les femmes.
 - d. La consommation de tabac augmente depuis une décennie chez les hommes et les femmes.
8. **Si une personne a arrêté de fumer lors de son admission à l'hôpital, grâce à l'aide apportée par le centre, parmi les actions de suivi suivantes à effectuer, indiquez celle qui est correcte:**
- a. Référer à une consultation de votre propre chef ou en dehors du centre (poste ou médecin généraliste).
 - b. Réaliser un rapport de sortie et noter toutes les données sur la consommation de tabac et l'intervention.
 - c. Établissez un suivi dans le mois suivant la sortie.
 - d. Tout ce qui précède.

9. L'intervention brève sur le tabagisme peut être résumée dans les «5 As ». Quelle est la ligne d'action recommandée ?

- a. Découvrir, conseiller, apprécier, aider, organiser le suivi.
- b. Découvrir, apprécier, conseiller, aider, organiser le suivi.
- c. Renseignez-vous, aidez, conseillez, apprécier, acceptez le suivi.
- d. Conseiller, découvrir, apprécier, aider, convenir du suivi.

10. Indiquer quelle stratégie éducative conseille d'arrêter de fumer, clairement et sans ambiguïté, afin de promouvoir un changement de comportement

- a. La thérapie de groupe
- b. L'entretien de motivation
- c. La gestion de contingence
- d. Le conseil bref

11. Parmi les «5 Rs », la « Résistance » comprend :

- a. Aider le fumeur à identifier pourquoi il est important d'arrêter de fumer.
- b. Aider à identifier les avantages d'arrêter de fumer
- c. Aider le fumeur à identifier quels sont les barrières ou les obstacles à l'arrêt du tabac et à les démystifier
- d. Aider le fumeur à identifier les motifs et les raisons de continuer à fumer

12. Lequel de ces facteurs détermine la consommation de tabac?

- a. Les croyances, motivations et capacités de l'individu.
- b. Le prix et l'accès au produit.
- c. La nicotine comme substance addictive.
- d. Tous les trois conditionnent la consommation de tabac d'un point de vue psychologique, social et physique.

13. Un homme qui fume 15 cigarettes par jour et fume 15 minutes après le réveil, a, selon l'indice Heatherton (ou indice de tabagisme excessif) un niveau de dépendance :

- a. Élevée.
- b. Moyen.
- c. Faible
- d. L'indice de Heatherton ne mesure pas la dépendance.

14. Selon le modèle transthéorique de Prochaska et DiClemente, lorsqu'une personne envisage un changement de comportement au cours des 30 prochains jours, elle en est au stade de:

- a. La précontemplation
- b. La contemplation
- c. La préparation
- d. L'action

15. Quel test est utilisé pour évaluer le niveau de motivation du fumeur ?

- a. L'indice de Heatherton
- b. Le test de Richmond
- c. Le test de Fagerström
- d. La co-oxymétrie

16. Quel test mesure la dépendance à la nicotine à travers deux questions ?

- a. L'indice de Heatherton
- b. Le test de Richmond
- c. Le test de Fagerström
- d. Le modèle transthéorique du changement

17. Veuillez indiquer laquelle des affirmations suivantes concernant la varénicline est FAUSSE :

- a. Elle a une double action agoniste / antagoniste sur les récepteurs nicotiniques.
- b. Elle ne nécessite pas de prescription médicale, ni de contrôle par la consultation.
- c. Elle agit sur les principaux mécanismes impliqués dans la dépendance tabagique.
- d. Elle augmente les niveaux de dopamine.

18. En ce qui concerne la mortalité mondiale due à des causes liées au tabac, il est juste de dire que :

- a. Les maladies cardiovasculaires, le cancer et les maladies neurologiques sont les principales causes de décès liées au tabagisme.
- b. Le tabac est connu pour être directement lié à 29 maladies chez les hommes et les femmes.
- c. La fumée secondaire ne cause pas de maladie chez les non-fumeurs.
- d. Au cours des 20 prochaines années, on s'attend à ce que, dans les pays développés, la mortalité associée au tabagisme augmente en raison de l'augmentation de cette habitude.

19. Dans le cas où le fumeur ne souhaite pas arrêter dans un proche avenir, l'Organisation mondiale de la santé recommande une intervention basée sur les «5 Rs ». Sur laquelle des approches suivantes est-elle basée ?

- a. L'approche pharmacologique.
- b. La thérapie cognitivo-comportementale.
- c. L'entretien de motivation.
- d. Aucune des réponses précédentes n'est vrai.

20. Indiquez laquelle des affirmations suivantes sur les interventions psychologiques efficaces pour arrêter de fumer est FAUSSE :

- a. Les interventions reposent souvent sur des programmes à composantes multiples.
- b. Les interventions de groupe sont plus efficaces que les interventions individuelles.
- c. Les interventions psychologiques comprennent la formation aux compétences et techniques de résolution de problèmes et à la relaxation, entre autres.
- d. Les interventions intensives devraient comprendre un minimum de 4 séances.

21. Indiquez laquelle des affirmations suivantes est correcte en ce qui concerne la fumée de tabac ambiante en Belgique.

- a. Le tabagisme passif ne représente pas un problème de santé publique.
- b. On estime qu'il cause la mort de 1 000 à 3 000 personnes / an à cause de maladies cardiovasculaires et de cancer.
- c. On estime qu'il cause la mort de 20 000 à 30 000 personnes par an en raison de maladies cardiovasculaires, respiratoires et cancéreuses.
- d. Elles sont toutes fausses.

22. Le test de Fagerström mesure :

- a. L'intention d'arrêter de fumer.
- b. Le niveau de dépendance physique à la nicotine.
- c. Les étapes du changement de comportement.
- d. La motivation pour arrêter de fumer.

23. Selon le DSM-5, n'est pas un critère caractéristique de dépendance :

- a. Le désir infructueux d'arrêter d'utiliser un produit.
- b. La consommation malgré les conséquences négatives.
- c. L'anxiété.
- d. La tolérance.

24. Un avantage de la gomme à la nicotine par rapport au patch est :

- a. Il permet de réguler la consommation de nicotine pour éviter le syndrome de sevrage.
- b. Il n'a aucun effet indésirable.
- c. Ils ne causent pas de problèmes buccaux ou de la mâchoire.
- d. Vous avez moins de risques d'abus.

25. Indiquez la vraie réponse concernant l'efficacité des conseils brefs pour la population :

- a. Il a été démontré que le sevrage tabagique augmente de 20% chez ceux qui en bénéficient.
- b. Cela ne provoque jamais une tentative d'abandon.
- c. Sa durée est d'environ 15 à 20 minutes.
- d. Plus le temps est court, plus il est efficace.

26. Cochez la mauvaise réponse concernant le bupropion:

- a. Le traitement dure environ 3 mois.
- b. Son utilisation nécessite une prescription.
- c. Le suivi des consultations est essentiel.
- d. Il est recommandé comme première option de traitement pharmacologique s'il s'agit de la première tentative d'arrêt.

27. Veuillez indiquer laquelle des affirmations suivantes est FAUSSE :

- a. Les cigarettes électroniques contiennent du tabac dissous.
- b. Les produits du tabac chauffés ne brûlent pas.
- c. Le tabac à rouler contient souvent plus d'additifs que les cigarettes manufacturées.
- d. Les cigarettes électroniques et les produits du tabac chauffés sont tous deux des appareils électriques qui peuvent libérer de la nicotine.

28. Cochez la bonne réponse par rapport à l'intervention brève et les «5As »

- a. Les étapes des 5As doivent toujours être effectuées en une seule session.
- b. Les étapes des 5As doivent être effectuées en plusieurs séances quel que soit le désir du patient d'arrêter de fumer.
- c. Les trois premiers As (*Découvrir / demander, conseiller, apprécier / évaluer*) devraient être effectués auprès de toutes les personnes vues dans la pratique clinique de routine, et le reste selon leur désir d'arrêter.
- d. Les 5As doivent être effectuées après avoir appliqué les étapes des 5Rs.

29. Comment s'appelle le guide pour l'application des actions incluses dans la Convention-cadre pour stopper l'épidémie de tabagisme.

- a. MPOWER.
- b. 5As.
- c. 5Rs.
- d. Modèle Transthéorique de changement.

30. Cochez l'option FAUSSE par rapport à la mesure du niveau de monoxyde de carbone expiré.

- a. Elle permet de connaître approximativement le nombre de cigarettes qu'une personne a récemment consommé.
- b. Elle permet de connaître le niveau d'intoxication au monoxyde de carbone.
- c. Elle permet de valider subjectivement l'abstinence de tabac au cours du processus d'abandon.
- d. Cela permet de valider objectivement l'abstinence de tabac pendant le au cours du processus d'abandon.

31. Cochez la réponse FAUSSE. Face à un fumeur en rechute, après des mois d'abstinence, le professionnel doit :

- a. Prendre une position non-blâmant envers le fumeur
- b. Renforcer les efforts consentis lors du processus d'abandon.
- c. Évaluer ce qui a fonctionné et ce qui n'a pas fonctionné pendant le processus d'abandon.
- d. Donnez au fumeur du temps, au moins 6 mois pour une nouvelle tentative.

32. Une personne qui consomme tout type de tabac / nicotine, mais pas quotidiennement, serait classée comme :

- a. Consommateur quotidien
- b. Consommateur occasionnel
- c. Jamais consommateur
- d. Ex-consommateur

33. Quel est l'objectif de la prévention primaire de la dépendance au tabac ?

- a. Diminuer l'incidence des fumeurs
- b. Interrompre la progression de la dépendance
- c. L'arrêt précoce du tabagisme
- d. Réduire la morbidité et la mortalité associées au tabagisme

34. Quelle intervention est destinée à aider les gens à arrêter de fumer, sans avoir besoin d'un contact en personne ou par téléphone avec un professionnel ?

- a. Entretien de motivation
- b. Conseils brefs
- c. Matériel d'auto-assistance
- d. Téléassistance

35. Cochez la bonne option concernant les avantages d'arrêter de fumer :

- a. 20 minutes après avoir arrêté de fumer, les valeurs de monoxyde de carbone dans le sang reviennent à la normale
- b. Dans les 3 heures suivant l'arrêt du tabac, la fonction respiratoire s'améliore
- c. Un an après avoir arrêté de fumer, les chances de mourir d'un cancer du pancréas sont réduites de moitié
- d. Après 10 ans d'abandon, vous avez moitié moins de chance de mourir d'un cancer du poumon

36. Quelle stratégie vise à accroître la sensibilisation et la connaissance du tabagisme ?

- a. Auto-inscription
- b. Psychoéducation
- c. Formation professionnelle
- d. Restructuration cognitive