

Testez votre dépendance à la cigarette



Le questionnaire "Cigarette Dependence Scale" a été développé à l'Institut de santé globale de la faculté de médecine de l'université de Genève. Vous pouvez refaire ce test régulièrement pour évaluer l'évolution de votre dépendance.

Répondez à chaque question en choisissant la réponse la plus proche de la réalité, et reportez le nombre de points correspondant dans la case score.

QUESTIONS	1 point	2 points	3 points	4 points	5 points	SCORE
<p>Indiquez quel est votre degré de dépendance des cigarettes, entre 0 et 100 :</p> <p>0 = je ne suis absolument pas dépendant.e</p> <p>100= je suis extrêmement dépendant.e</p>	0-20	21-40	41-60	61-80	81-100	
<p>Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne?</p>	0-5	6-10	11-20	21-29	30 et +	
<p>D'habitude, combien de temps (en minutes) après votre réveil fumez-vous votre 1ère cigarette?</p>	61 et +	31-60	16-30	6-15	0-5	
<p>Pour vous, arrêter définitivement de fumer serait :</p>	Très facile	Plutôt facile	Plutôt difficile	Très difficile	Impossible	
<p>Après quelques heures passées sans fumer, je ressens le besoin irrésistible de fumer</p>	Pas du tout d'accord	Plutôt pas d'accord	Plus ou moins d'accord	Plutôt d'accord	Tout à fait d'accord	

QUESTIONS	1 point	2 points	3 points	4 points	5 points	SCORE
Je suis stressé.e à l'idée de manquer de cigarettes	Pas du tout d'accord	Plutôt pas d'accord	Plus ou moins d'accord	Plutôt d'accord	Tout à fait d'accord	
Avant de sortir, je m'assure toujours que j'ai des cigarettes sur moi	Pas du tout d'accord	Plutôt pas d'accord	Plus ou moins d'accord	Plutôt d'accord	Tout à fait d'accord	
Je suis prisonnier.ère des cigarettes	Pas du tout d'accord	Plutôt pas d'accord	Plus ou moins d'accord	Plutôt d'accord	Tout à fait d'accord	
Je fume trop	Pas du tout d'accord	Plutôt pas d'accord	Plus ou moins d'accord	Plutôt d'accord	Tout à fait d'accord	
Il m'arrive de tout laisser tomber pour aller chercher des cigarettes	Pas du tout d'accord	Plutôt pas d'accord	Plus ou moins d'accord	Plutôt d'accord	Tout à fait d'accord	
Je fume tout le temps	Pas du tout d'accord	Plutôt pas d'accord	Plus ou moins d'accord	Plutôt d'accord	Tout à fait d'accord	
Je fume malgré les risques que cela entraîne pour ma santé	Pas du tout d'accord	Plutôt pas d'accord	Plus ou moins d'accord	Plutôt d'accord	Tout à fait d'accord	

Évaluez votre dépendance en additionnant les scores de chaque ligne



INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

Jusqu'à 24 points : Dépendance modérée

Entre 25 et 44 points : Dépendance intermédiaire

45 points et plus : Dépendance forte

Quelque soit votre niveau de dépendance, une aide est possible ! Parlez en à un professionnel de santé

POUR EN SAVOIR PLUS ET TROUVER UNE AIDE

Vous pouvez vous adresser :

- à **votre médecin traitant**, ou **autre professionnel de santé** (infirmier.e, pharmacien.ne, sage-femme,...)
- à la **Consultation Tabacologie** au CH de Cornouaille à Quimper, qui accompagne les fumeurs dans leur démarche de sevrage tabagique avec une prise en charge globale et personnalisée. Tel : 02.98.52.62.80
- à la **Consultation Jeune Consommateur**, qui propose des consultations gratuites à Pont-l'Abbé et Pouldreuzic pour les jeunes de 12 à 25 ans et leur entourage. Tel : 06.78.71.23.05
- au **CSAPA**, qui accueille, informe et accompagne toute personne souffrant d'addiction et leur entourage, avec des consultations gratuites sur Pont-l'Abbé. Tel : 02.98.64.89.60
- au service **Tabac Info Service**, Site Internet : tabac-info-service.fr. Application mobile téléchargeable gratuitement sur App Store et Google Play. Numéro de tel gratuit : 3989

Pour en savoir plus sur les ressources du territoire : www.cptspaysbigouden.fr