 Je me teste

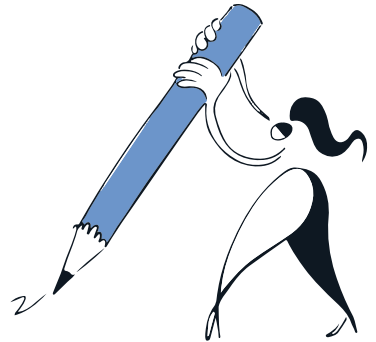
1 Cochez une réponse par question

1. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- 10 ou moins (0 pt)
- 11 à 20 (1 pt)
- 21 à 30 (2 pts)
- 31 ou plus (3 pts)

2. Dans quel délai après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?

- Moins de 5 minutes (3 pts)
- 6 à 30 minutes (2 pts)
- 31 à 60 minutes (1pt)
- Après plus d'une heure (0 pt)



2 Additionnez les points entre parenthèses et calculez votre total



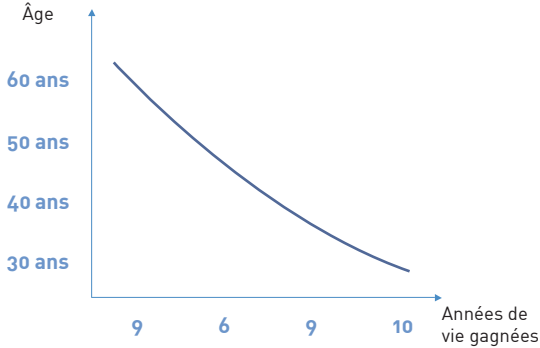
Mes résultats

- 0 à 1 : pas de dépendance
- 2 à 3 : dépendance modérée
- 4 à 6 : dépendance forte



À savoir

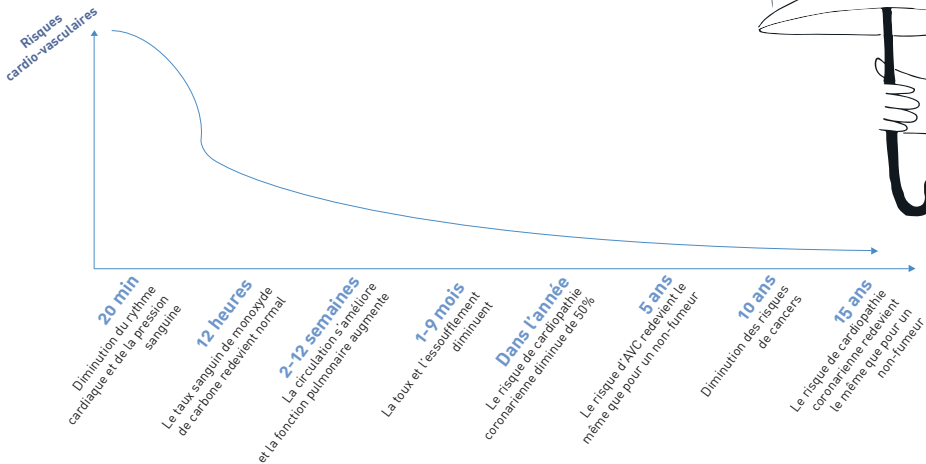
Plus tôt un fumeur s'arrêtera de fumer, plus longtemps il vivra. À tout âge, arrêter de fumer est bénéfique pour la santé, même après 60 ans.



Cesser de fumer réduit :

- Les risques d'infarctus du myocarde
- Les pathologies respiratoires
- L'impuissance
- Les difficultés à concevoir
- Les fausses-couches
- La prématurité
- L'insuffisance pondérale à la naissance...

Les avantages de l'arrêt



- ✓ Si vous envisagez d'arrêter votre consommation de tabac, parlez-en à votre professionnel de santé. Il pourra vous conseiller au mieux en fonction de votre situation. Des méthodes efficaces existent, comme les substituts nicotiques.
- ✓ Profitez d'événements tels que le « Mois sans Tabac » pour vous lancer et être accompagné.