

MERCI D'AIDER VOTRE MÉDECIN EN REMPLISSANT CE QUESTIONNAIRE MÉDICAL.

Questionnaire à lui remettre au début de la consultation.

Fumez-vous du tabac ?

- ☐ Oui, tous les jours ☐ Non, j'ai arrêté
☐ Oui, parfois ☐ Non, je n'ai jamais fumé

Si vous avez répondu oui à la question précédente :

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- ☐ 10 ou moins ☐ 21 à 30
☐ 11 à 20 ☐ 31 ou plus

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

- ☐ Moins de 5 minutes ☐ 31 à 60 minutes
☐ 6 à 30 minutes ☐ Après plus d'1 heure

Depuis environ combien d'années fumez-vous ?

Avez-vous déjà essayé d'arrêter de fumer ?

- ☐ Oui ☐ Non

Si oui, combien de fois ?

Avez-vous déjà utilisé des substituts nicotiniques ?

(patches, gommes à mâcher ou pastilles à la nicotine, autres)

- ☐ Oui ☐ Non

Appréciez-vous toutes vos cigarettes ?

- ☐ Non, je n'en apprécie aucune ☐ Non, il m'arrive parfois de ne pas les apprécier
☐ Oui, je les apprécie toutes ☐ Non, il m'arrive souvent de ne pas les apprécier

Sur une échelle de 0 à 10, souhaitez-vous arrêter de fumer ?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pas du tout

Énormément

Si aujourd'hui vous ne souhaitez pas arrêter de fumer, voulez-vous commencer par réduire votre consommation ?

- ☐ Oui ☐ Non

Pour arrêter de fumer, les professionnels de santé sont vos meilleurs alliés

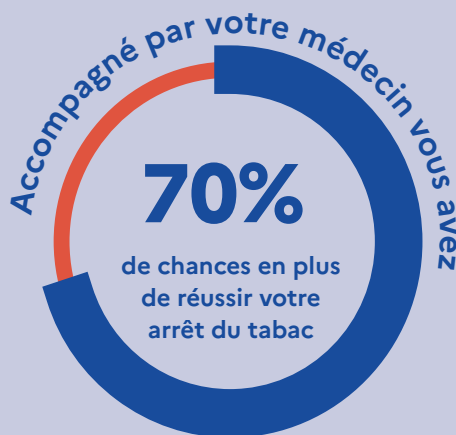
**Votre médecin vous aide
à trouver la stratégie d'arrêt
qui vous convient.**

Il vous accompagne
jusqu'à l'arrêt et au-delà
ou vous réoriente vers
un autre professionnel.

**Votre médecin peut
vous prescrire des
substituts nicotiniques**

pris en charge par
l'Assurance maladie.

Ces substituts vous
aident à arrêter de fumer
sans ressentir les effets du
manque, l'arrêt est plus facile.



**Pour arrêter, faites-vous
aider gratuitement**

Sur le site **tabac-info-service.fr**

Sur l'application
Tabac info service



Ou par un professionnel de
l'arrêt du tabac en appelant le



Appel non surtaxé,
du lundi au samedi,
de 8h00 à 20h00