

Testez votre dépendance à la cigarette

- Après avoir répondu, vous obtenez votre score au test "CDS-12" (*Cigarette Dependence Scale*).
- Vous pouvez comparer votre score au score moyen calculé chez 3009 fumeurs.

IMPORTANT : veuillez répondre à toutes les questions.

Points

Indiquez par un chiffre entre 0 et 100 quel est votre degré de dépendance des cigarettes 0 = je ne suis absolument pas dépendant des cigarettes 100 = je suis extrêmement dépendant des cigarettes	0-20	1
	21-40	2
	41-60	3
	61-80	4
	81-100	5

Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?	0-5 cig./jour	1
	6-10	2
	11-20	3
	21-29	4
	30 et +	5

D'habitude, combien de temps (en minutes) après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?	0-5 min.	5
	6-15	4
	16-30	3
	31-60	2
	61 et +	1

Pour vous, arrêter définitivement de fumer serait :	Impossible	5
	Très difficile	4
	Plutôt difficile	3
	Plutôt facile	2
	Très facile	1

Veuillez indiquer si vous êtes d'accord avec les affirmations suivantes :

Après quelques heures passées sans fumer, je ressens le besoin irrésistible de fumer	Pas du tout d'accord	1
	Plutôt pas d'accord	2
	Plus ou moins d'accord	3
	Plutôt d'accord	4
	Tout à fait d'accord	5

Je suis stressé à l'idée de manquer de cigarettes	Pas du tout d'accord	1
	Plutôt pas d'accord	2
	Plus ou moins d'accord	3
	Plutôt d'accord	4
	Tout à fait d'accord	5

Avant de sortir, je m'assure toujours que j'ai des cigarettes sur moi	Pas du tout d'accord	1
	Plutôt pas d'accord	2
	Plus ou moins d'accord	3
	Plutôt d'accord	4
	Tout à fait d'accord	5

Points

Je suis prisonnier des cigarettes	Pas du tout d'accord	1
	Plutôt pas d'accord	2
	Plus ou moins d'accord	3
	Plutôt d'accord	4
	Tout à fait d'accord	5

Je fume trop	Pas du tout d'accord	1
	Plutôt pas d'accord	2
	Plus ou moins d'accord	3
	Plutôt d'accord	4
	Tout à fait d'accord	5

Il m'arrive de tout laisser tomber pour aller acheter des cigarettes	Pas du tout d'accord	1
	Plutôt pas d'accord	2
	Plus ou moins d'accord	3
	Plutôt d'accord	4
	Tout à fait d'accord	5

Je fume tout le temps	Pas du tout d'accord	1
	Plutôt pas d'accord	2
	Plus ou moins d'accord	3
	Plutôt d'accord	4
	Tout à fait d'accord	5

Je fume malgré les risques que cela entraîne pour ma santé	Pas du tout d'accord	1
	Plutôt pas d'accord	2
	Plus ou moins d'accord	3
	Plutôt d'accord	4
	Tout à fait d'accord	5

Total des points des 12 rubriques

Interprétation des résultats

jusqu'à 24 points dépendance modérée
entre 25 et 44 points dépendance moyenne
45 points et plus dépendance forte

Score moyen mesuré chez 3009 fumeurs : 44 points

Développé à l'Institut de médecine sociale et préventive de la Faculté de Médecine de l'Université de Genève.
Renseignements: jean-francois.etter@imsp.unige.ch



UNIVERSITÉ DE GENÈVE

Evaluez votre humeur

- Ce test est utile pour les ex-fumeurs et pour les fumeurs qui envisagent d'arrêter de fumer.
- Après avoir répondu, vous obtenez des scores évaluant plusieurs aspects de votre humeur.
- Vous pouvez comparer vos réponses aux scores moyens de fumeurs et d'ex-fumeurs.
- **IMPORTANT** : Veuillez répondre à toutes les questions.

Les affirmations suivantes portent sur la façon dont vous vous sentez **aujourd'hui**.

Veuillez indiquer si vous êtes d'accord avec chacune de ces affirmations.

Aujourd'hui	Absolument pas d'accord	Plutôt pas d'accord	Plus ou moins d'accord	Plutôt d'accord	Tout à fait d'accord	Points
a J'ai le cafard	1	2	3	4	5	
b Je n'ai pas le moral	1	2	3	4	5	
c Je me sens inquiet	1	2	3	4	5	
d Je me sens angoissé	1	2	3	4	5	
e J'ai une idée fixe, fumer une cigarette	1	2	3	4	5	
f La cigarette me manque terriblement	1	2	3	4	5	
g Je ressens un besoin irrésistible de fumer	1	2	3	4	5	
h J'ai envie de tenir une cigarette entre mes doigts	1	2	3	4	5	
i Je suis irritable	1	2	3	4	5	
j Je me mets facilement en colère	1	2	3	4	5	
k Je manque de patience	1	2	3	4	5	
l Je me sens nerveux	1	2	3	4	5	
m J'ai de la peine à réfléchir	1	2	3	4	5	
n J'éprouve de la difficulté à me concentrer	1	2	3	4	5	
o Il m'est difficile d'être attentif dans mes tâches	1	2	3	4	5	
p Je mange davantage que d'habitude	1	2	3	4	5	
q Mon appétit est augmenté	1	2	3	4	5	
r J'ai pris du poids récemment	1	2	3	4	5	
s J'ai des insomnies	1	2	3	4	5	
t Je me réveille souvent pendant la nuit	1	2	3	4	5	
u Le soir, il m'est difficile de m'endormir	1	2	3	4	5	

Catégories	Somme des questions	Total de vos points					Scores de référence	
		Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Fumeurs	Ex-fumeurs
Dépression-Anxiété	a+b+c+d						10.8	8.6
Besoin urgent de fumer	e+f+g+h						14.3	9.0
Irritabilité-Impatience	i+j+k+l						13.3	11.2
Difficultés de concentration	m+n+o						8.3	7.1
Appétit-Prise de poids	p+q+r						8.5	10.2
Insomnies	s+t+u						7.3	7.5
Total	Somme des 21 questions						62	54.1

Durant les 10 premiers jours après avoir arrêté de fumer, reportez quotidiennement vos résultats sur un graphique.

Les scores de référence sont les moyennes des réponses de 721 fumeurs quotidiens et de 1310 ex-fumeurs qui avaient arrêté de fumer depuis moins de 3 mois.