

« Bien préparer votre visite chez le médecin en vue de votre arrêt du tabac »

Vous souhaitez arrêter de fumer ? Posez-vous ces questions essentielles...

Faire le point sur votre consommation de tabac et sur ce que représente la cigarette dans votre vie est la première étape vers un changement durable.

Vous pouvez utiliser cette fiche pratique pour votre réflexion personnelle. Elle vous sera également très utile pour entamer une discussion avec un professionnel de santé.

Votre portrait de fumeur

1. Depuis combien de temps fumez-vous ?.....
2. Quelle est votre consommation journalière en semaine ?.....
3. Quelle est votre consommation journalière le week-end ou lors de vos jours de repos ?
4. Qu'est-ce qui vous donne envie de fumer ?....
Voici quelques exemples pour vous aider :
C'est un réflexe automatique
Pour contrôler mon poids
Pour me détendre, me faire plaisir
Pour me stimuler intellectuellement
Pour m'aider quand je n'ai pas le moral
Le soir, quand les enfants sont couchés
.....
5. Avez-vous envie de fumer...
au travail ? oui/non
après un repas ? oui/non
en compagnie d'autres fumeurs ? oui/non
avec un thé ou un café ? oui/non
en conduisant ? oui/non
devant la télévision ? oui/non
6. Vous sentez-vous dépendant à la cigarette ?
Non, un peu, beaucoup
Pour évaluer votre dépendance, vous pouvez évaluer votre dépendance physique avec [le test de Fagerström](#) et noter votre score =/10

Votre projet d'arrêter le tabac

7. Pourquoi souhaitez-vous arrêter de fumer ?....
Voici quelques exemples pour vous aider :
Pour ma santé
Pour être plus en forme physiquement
Pour mieux respirer
Pour ne plus exposer mes proches au tabac
Pour retrouver un teint frais, une plus belle peau
Pour me sentir plus libre
Pour protéger mon bébé car je suis enceinte
Pour faire des économies
Pour ne plus abîmer mes dents
Pour ne plus être imprégné(e) par l'odeur du tabac
Pour retrouver une bonne haleine
Pour être mieux dans ma peau
Pour accompagner un proche qui a le même projet que moi d'arrêter de fumer
8. Avez-vous déjà essayé d'arrêter de fumer ? Si oui pendant combien de temps ? ...
9. Avez-vous déjà fixé une date précise du jour où vous souhaitez arrêter ?

Par exemple : le jour de votre anniversaire ou celui de votre conjoint, lors des prochaines vacances, ...

10. Estimez-vous avoir besoin d'informations complémentaires sur les modalités de l'arrêt du tabac ?

Par exemple sur :

La prévention des symptômes de manque

Les bons usages des traitements d'aide à l'arrêt

Les modalités d'un soutien psychologique

Les professionnels de santé impliqués dans l'aide à l'arrêt ou dans la lutte anti-tabac

Notes

.....

...

Questionnaire fondé sur les informations contenues dans le « questionnaire de consultation de tabacologie ». INPES