



STOP TABAC.CH

Testez votre dépendance à la cigarette

Après avoir répondu, vous obtenez votre score au test "CDS-12" (Echelle de dépendance à la cigarette).

Vous pouvez comparer votre score au score moyen calculé chez d'autres fumeurs et fumeuses.

IMPORTANT: veuillez répondre à toutes les questions.

			sous-total	Veuillez indiquer si vous êtes d'accord avec les affirmations suivantes :			sous-total
Indiquez par un chiffre entre 0 et 100 quel est votre degré de dépendance des cigarettes 0 = je ne suis absolument pas dépendant/e des cigarettes 100 = je suis extrêmement dépendant/e des cigarettes	0-20	1	[]	Je suis prisonnier/ère des cigarettes	Pas du tout d'accord	1	[]
	21-40	2			Plutôt pas d'accord	2	
	41-60	3			Plus ou moins d'accord	3	
	61-80	4			Plutôt d'accord	4	
	81-100	5			Tout à fait d'accord	5	
Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?	0-5 cig./jour	1	[]	Je fume trop	Pas du tout d'accord	1	[]
	6-10	2			Plutôt pas d'accord	2	
	11-20	3			Plus ou moins d'accord	3	
	21-29	4			Plutôt d'accord	4	
	30 et +	5			Tout à fait d'accord	5	
D'habitude, combien de temps (en minutes) après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?	0-5 min	5	[]	Il m'arrive de tout laisser tomber pour aller acheter des cigarettes	Pas du tout d'accord	1	[]
	6-15	4			Plutôt pas d'accord	2	
	16-30	3			Plus ou moins d'accord	3	
	31-60	2			Plutôt d'accord	4	
	61 et +	1			Tout à fait d'accord	5	
Pour vous, arrêter définitivement de fumer serait :	Impossible	5	[]	Je fume tout le temps	Pas du tout d'accord	1	[]
	Très difficile	4			Plutôt pas d'accord	2	
	Plutôt difficile	3			Plus ou moins d'accord	3	
	Plutôt facile	2			Plutôt d'accord	4	
	Très facile	1			Tout à fait d'accord	5	
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	[]	Je fume malgré les risques que cela entraîne pour ma santé	Pas du tout d'accord	1	[]
	Plutôt pas d'accord	2			Plutôt pas d'accord	2	
	Plus ou moins d'accord	3			Plus ou moins d'accord	3	
	Plutôt d'accord	4			Plutôt d'accord	4	
	Tout à fait d'accord	5			Tout à fait d'accord	5	
Je suis stressé/e à l'idée de manquer de cigarettes	Pas du tout d'accord	1	[]	Total des points des 12 rubriques :			
	Plutôt pas d'accord	2		[] ←			
	Plus ou moins d'accord	3		Interprétation des résultats :			
	Plutôt d'accord	4		jusqu'à 24 points dépendance modérée			
	Tout à fait d'accord	5		entre 25 et 44 points dépendance moyenne			
Avant de sortir, je m'assure toujours que j'ai des cigarettes sur moi	Pas du tout d'accord	1	[]	45 points et plus dépendance forte			
	Plutôt pas d'accord	2		Score moyen mesuré chez 3009 fumeurs/euses : 44 points			
	Plus ou moins d'accord	3					
	Plutôt d'accord	4					
	Tout à fait d'accord	5					