

# TESTEZ VOTRE DÉPENDANCE À LA CIGARETTE

- Après avoir répondu, vous obtenez votre score au test «CDS-12» (Cigarette Dépendance 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 <b>ne</b> suis absolument <b>pas</b> dépendant(e) des cigarettes 100 - je suis extrêmement dépendant(e) 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(e) 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

			POINTS
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	
Je suis prisonnier(ère) 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	
<b>TOTAL des points des 12 rubriques</b>			

### 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 Genève.*

*Source: J.-F. Etter; J. Le Houezec; T. Pemeger. A self administrated questionnaire to measure dependence on cigarettes: the Cigarette Dependence Scale.*

*Neuropsychopharmacology 2003; 28:359-70*

*Avec le soutien de la Direction Générale de la Santé, DASS, Canton de Genève.*