



Ma consommation de cigarettes

Date :

Nom :


Prénom :

- Réveillé(e) à :h.....
- 1ère envie de fumer à :h.....
- Endormi(e) à :h.....
- AMPLITUDE :



ATelieR

Association des Tabacologues
Enthusiastes de l'île de La Réunion

Nombre de 	J'ai fumé à	Pourquoi ?	DURÉE vite ou pas ?	PLAISIR de fumer : De 0 à 10
1	...h...			
2	...h...			
3	...h...			
4	...h...			
5	...h...			
6	...h...			
7	...h...			
8	...h...			
9	...h...			
10	...h...			
EXEMPLE	8h15	<i>Je bois mon café</i>	<i>vite</i>	9/10



Ma consommation de cigarettes

Type de 

J'ai commencé à fumer à : ... ans

Aujourd'hui j'ai : ... ans

Durée tabagisme :

%


MON SOMMEIL

- au top
- sommeil entrecoupé
- difficulté pour m'endormir



ATelieR

Association des Tabacologues
Enthusiastes de l'île de La Réunion

Nombre de 	J'ai fumé à	Pourquoi ?	DURÉE vite ou pas ?	PLAISIR de fumer : De 0 à 10
11	...h...			
12	...h...			
13	...h...			
14	...h...			
15	...h...			
16	...h...			
17	...h...			
18	...h...			
19	...h...			
20	...h...			
EXEMPLE	22H30	<i>pause avant d'aller dormir</i>	lente	7/10