



Madame, Monsieur,
Ce questionnaire permet d'évaluer votre consommation de cannabis.
Merci de le remplir en cochant une réponse par question.

QUESTIONNAIRE CAST

Cannabis Abuse Screening Test

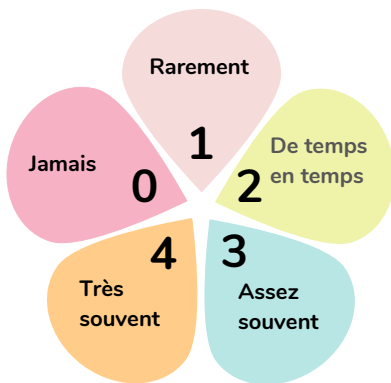
Au cours des 12 derniers mois, avez-vous fumé du cannabis ?

Non

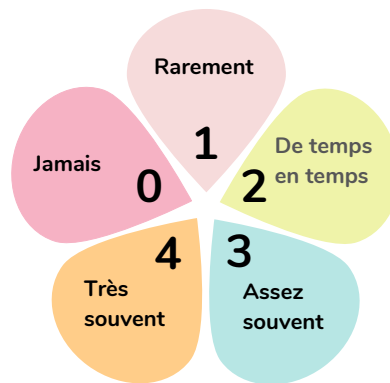
Oui

Si Oui, répondez aux 6 questions suivantes en relevant le nombre associé à vos réponses

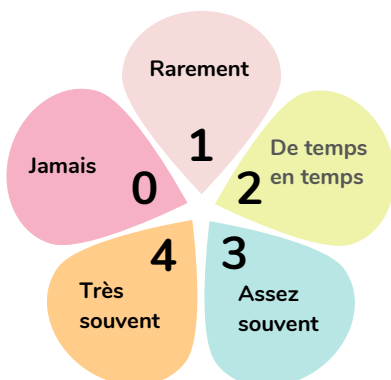
1 Avez-vous fumé du cannabis avant midi ?



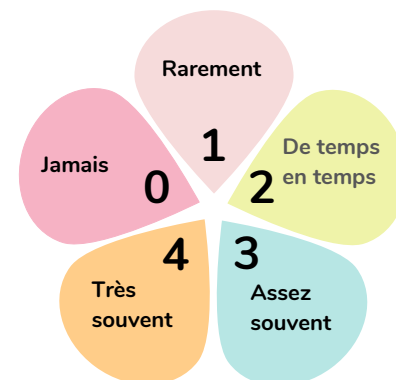
2 Avez-vous fumé du cannabis lorsque vous étiez seule ?



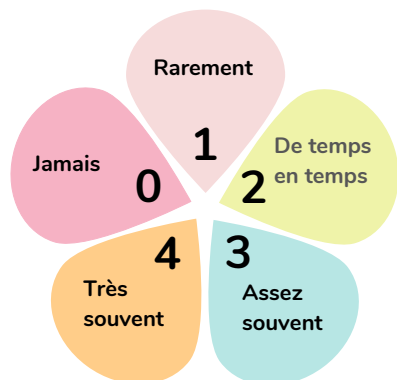
3 Avez-vous eu des problèmes de mémoire quand vous fumiez du cannabis ?



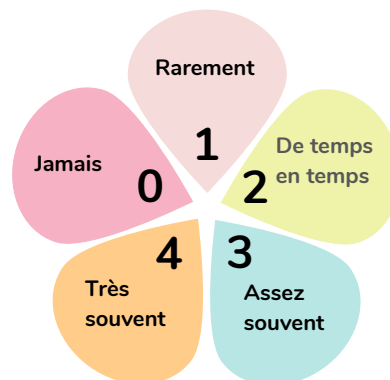
4 Des amis ou membres de votre famille vous ont-ils dit que vous devriez réduire votre consommation de cannabis ?



5 Avez-vous essayé de réduire ou arrêter votre consommation sans y arriver ?



6 Avez-vous déjà eu des problèmes à cause de votre consommation de cannabis ? Lesquels
Disputes, accident, échec scolaire...



INTERPRETATION
Dépendance

Pas de risque → < 3

Risque faible → 3 à 6

Risque élevé → ≥ 7

Des réponses positives au test doivent vous amener à vous interroger sérieusement sur les conséquences de votre consommation.



Au TRAVAIL
Tolérance ZERO

Le cannabis diminue les réflexes et affecte la mémoire et la concentration

Le cannabis au travail est dangereux pour vous mais aussi pour les autres

Pour en parler

ou



Votre Médecin généraliste,
Votre Médecin du travail,
Psychologue, Psychiatre, ...



Le village des addictions

Evaluer et comprendre l'addiction, trouver des conseils, des forums, des.....



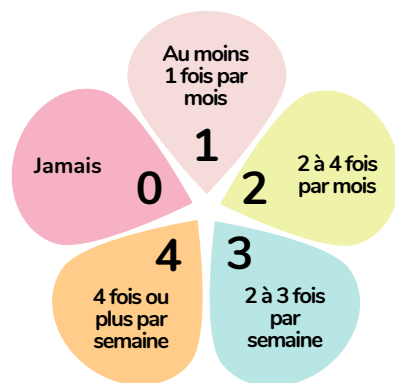
Madame, Monsieur,
Ce questionnaire permet d'évaluer votre consommation d'alcool,
Merci de le remplir en cochant une réponse par question.
Nous vous rappelons que tous les verres "standards" contiennent la même quantité d'alcool pur

QUESTIONNAIRE FACE

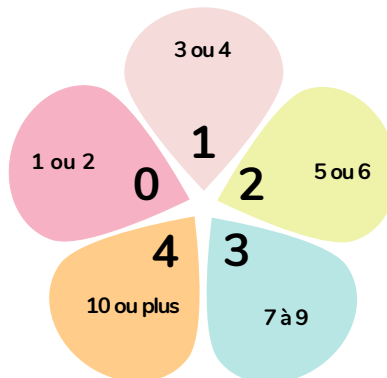
Formule pour Approcher la consommation d'Alcool par Entretien

Au cours des 12 derniers mois...

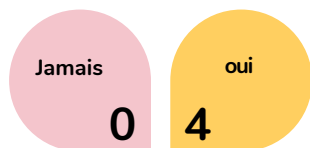
1 A quelle fréquence vous arrive t-il de consommer des boissons contenant de l'alcool ?



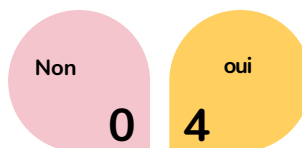
2 Combien de verres standards buvez-vous au cours d'une journée ordinaire où vous buvez de l'alcool ?



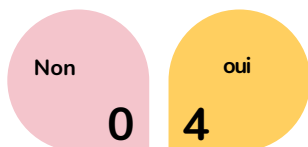
3 Votre entourage vous a-t-il fait des remarques au sujet de votre consommation d'alcool ?



4 Avez-vous déjà eu besoin d'alcool le matin pour vous sentir en forme ?



5 Vous arrive t-il de boire et de ne plus vous souvenir ensuite de ce que vous avez pu dire ou faire ?



Score ≥ 4 = consommation dangereuse
Score ≥ 9 = consommation en faveur d'une dépendance



Score ≥ 5 = consommation dangereuse
Score ≥ 9 = consommation en faveur d'une dépendance



La dépendance physique correspond à un besoin physiologique de fumer, votre corps et votre cerveau en ont besoin. Cette dépendance est due aux substances présentes dans le tabac, notamment la nicotine, et se traduit, lorsque vous ne fumez pas, par une sensation de manque désagréable.

En faisant le test ci-dessous, vous connaîtrez votre niveau de dépendance au tabac. Vous saurez également s'il est conseillé de suivre un traitement pharmacologique.

TEST DE FAGERSTRÖM COMPLET

1 Le matin, combien de temps après vous être réveillé fumez-vous votre première cigarette ?

Dans les 5 minutes

3

6 à 30 minutes

2

31 à 60 minutes

1

Plus de 60 minutes

0

2 Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit (par ex, cinéma, restaurant) ?

Oui

1

Non

0

3 A quelle cigarette renoncerez-vous le plus difficilement ?

A la première de la journée

1

A une autre

0

4 Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?

10 ou moins

0

11 à 20

1

21 à 30

2

Plus de 30

3

5 Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les 1ères heures de la matinée que durant le reste de la journée ?

Oui

1

Non

0

6 Fumez-vous lorsque vous êtes malade au point de rester au lit presque toute la journée ?

Oui

1

Non

0

Score total

En cas de dépendance, faites-vous aider par un professionnel de santé ou prenez conseils sur

Tabac info-service
39 89
tabac-info-service.fr

INTERPRÉTATION
Dépendance

Très faible → 0-2

Faible → 3-4

Moyenne → 5

Forte → 6-7

Très forte → 8-10