

# ÉVALUATION

## de la motivation à l'arrêt du tabac

La Motivation,  
facteur clé du sevrage tabagique

Échelle d'évaluation à l'arrêt du tabac (P. Légeron, G. Lagrue)

### 1- Pensez-vous que dans 6 mois :

- |  |                          |   |
|--|--------------------------|---|
| Vous fumerez toujours autant ? .....                                 | <input type="checkbox"/> | 0 |
| Vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarettes ? .....   | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Vous aurez beaucoup diminué votre consommation de cigarettes ? ..... | <input type="checkbox"/> | 4 |
| Vous aurez arrêté de fumer ? .....                                   | <input type="checkbox"/> | 8 |

### 2- Avez-vous actuellement envie d'arrêter de fumer ?

- |                   |                          |   |
|-------------------|--------------------------|---|
| Pas du tout ..... | <input type="checkbox"/> | 0 |
| Un peu .....      | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Beaucoup .....    | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Énormément .....  | <input type="checkbox"/> | 3 |

### 3- Pensez-vous que dans 4 semaines

- |  |                          |   |
|--|--------------------------|---|
| Vous fumerez toujours autant ? .....                                 | <input type="checkbox"/> | 0 |
| Vous aurez diminué un peu votre consommation de cigarettes ? .....   | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Vous aurez beaucoup diminué votre consommation de cigarettes ? ..... | <input type="checkbox"/> | 4 |
| Vous aurez arrêté de fumer ? .....                                   | <input type="checkbox"/> | 6 |

### 4- Vous arrive-t-il de ne pas être content de fumer ?

- |                    |                          |   |
|--------------------|--------------------------|---|
| Jamais .....       | <input type="checkbox"/> | 0 |
| Quelquefois .....  | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Souvent .....      | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Très souvent ..... | <input type="checkbox"/> | 3 |

Total (/20)

Score = 6 : **motivation insuffisante**  
Score de 7 à 13 : **motivation moyenne**  
Score > 13 : **bonne ou très bonne motivation**

# VOUS SOUHAITEZ ARRÊTER DE FUMER ?

## CONSULTATIONS D'AIDE À L'ARRÊT DU TABAC



Centre Hospitalier Dax-Côte d'Argent  
Boulevard Yves du Manoir  
40107 DAX Cedex  
05 58 91 48 48



# LA CONSULTATION D'AIDE À L'ARRÊT DU TABAC AU CH DAX

La consultation d'aide à l'arrêt du tabac au Centre Hospitalier de Dax s'intègre dans l'unité d'Addictologie.

L'addictologie ou dépendance à un produit (alcool, tabac, cannabis, drogue ...) se caractérise par :

- l'impossibilité répétée de contrôler un comportement
- la poursuite de ce comportement en dépit de la connaissance de ses conséquences négatives.

Une équipe pluridisciplinaire spécialisée en tabacologie vous accueille et vous accompagne tout au long du sevrage.

Problème de cannabis ?  
Nous sommes à votre écoute !

Selon vos besoins, vous pourrez rencontrer médecin, infirmière, sage-femme, diététicienne ou psychologue.

## Secrétariat



05 58 91 39 24



GNAMIENM@ch-dax.fr

Mme Maximilienne GNAMIEN

Du lundi au vendredi  
de 9 h à 13 h

## Consultations de Tabacologie

Dr Patrick LABARSOUQUE  
le lundi  
de 16 h à 20 h

Mme Sylvie MORAIS,  
infirmière  
du lundi au vendredi  
de 9 h à 17 h



Prise de rendez-vous  
05 58 91 39 24

## Consultations femmes enceintes

Mme Nathalie PAQUEREAU,  
sage-femme



Prise de rendez-vous  
05 58 35 66 21

## Consultations avec le psychologue

M. Frédéric UHALDE



Prise de rendez-vous  
05 58 91 42 83

## Consultations avec la diététicienne



renseignements  
05 58 91 39 24

## Réunion d'information et d'échanges

Lors de ces réunions d'information, plusieurs thèmes seront abordés :

- l'identification de vos attentes,
- l'initiation du sevrage,
- les différentes stratégies possibles (arrêt total, réduction de consommation),
- les traitements,
- le test CO Expiré.

Mme Sylvie MORAIS,  
infirmière

**1 fois par mois**  
sur rendez-vous



05 58 91 39 24