

Nom _____

Prénom _____

Consultation de tabacologie

**Carnet de suivi
personnel**

(à remettre au consultant)

Cachet consultation

Complétez chaque jour le tableau en choisissant pour chaque rubrique une note de 0 à 3

0 = nul, pas du tout

1 = léger, modéré

2 = moyen

3 = extrême, maximum

Date							
Pulsion à fumer							
Irritabilité, colère							
Agitation, nervosité							
Anxiété							
Tendance dépressive							
Difficulté de concentration							
Augmentation de l'appétit							
Constipation							
Troubles du sommeil							
Rêves, cauchemars							
Intolérance cutanée au timbre							

Indiquez chaque jour votre consommation de café, de boissons alcoolisées et de tabac

Nombre de tasses de café							
Nombre de verres d'alcool							
Nombre de cigarettes							

Complétez chaque jour le tableau en choisissant pour chaque rubrique une note de 0 à 3

0 = nul, pas du tout

1 = léger, modéré

2 = moyen

3 = extrême, maximum

Date							
Pulsion à fumer							
Irritabilité, colère							
Agitation, nervosité							
Anxiété							
Tendance dépressive							
Difficulté de concentration							
Augmentation de l'appétit							
Constipation							
Troubles du sommeil							
Rêves, cauchemars							
Intolérance cutanée au timbre							

Indiquez chaque jour votre consommation de café, de boissons alcoolisées et de tabac

Nombre de tasses de café							
Nombre de verres d'alcool							
Nombre de cigarettes							

Complétez chaque jour le tableau en choisissant pour chaque rubrique une note de 0 à 3

0 = nul, pas du tout

1 = léger, modéré

2 = moyen

3 = extrême, maximum

Date							
Pulsion à fumer							
Irritabilité, colère							
Agitation, nervosité							
Anxiété							
Tendance dépressive							
Difficulté de concentration							
Augmentation de l'appétit							
Constipation							
Troubles du sommeil							
Rêves, cauchemars							
Intolérance cutanée au timbre							

Indiquez chaque jour votre consommation de café, de boissons alcoolisées et de tabac

Nombre de tasses de café							
Nombre de verres d'alcool							
Nombre de cigarettes							