

Quizz



JE M'ÉVALUE

Quel fumeur êtes-vous ?

Tous les fumeurs ne sont pas égaux face à la dépendance.

Chez certains, la dépendance physique est prédominante ; chez d'autres, c'est la composante psychologique qui l'emporte alors que, pour d'autres encore, la cigarette accompagne les gestes quotidiens qui se sont transformés en rites, et fumer relève alors de la dépendance comportementale.

Évaluez votre dépendance au tabac avec le test de Fagerström

Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?

Dans les 5 premières minutes	3
Entre 6 et 30 minutes	2
Entre 31 et 60 minutes	1
Après 60 minutes	0

Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?

Oui	1
Non	0

À quelle cigarette de la journée renonceriez-vous le plus difficilement ?

La première le matin	1
N'importe quelle autre	0

Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?

10 ou moins	0
11 à 20	1
21 à 30	2
31 ou plus	3

Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?

Oui	1
Non	0

Fumez-vous même si une maladie vous oblige à rester au lit ?

Oui	1
Non	0

Faites les comptes, vous avez points

FÉLICITATIONS !

Votre total est inférieur à 2.

Vous n'avez pas de dépendance physique à la nicotine.

Vous pouvez donc arrêter de fumer sans avoir recours aux substituts. Depuis des années, le geste de fumer est chez vous une habitude, associé de manière inconsciente à des moments de votre vie plutôt agréables (bons repas, réunions entre amis, etc.) ou à des émotions négatives (stress, anxiété, ennui, etc.).

Si vous redoutez cet arrêt, consultez un tabacologue ou votre médecin traitant qui vous donnera des conseils simples à mettre en pratique.

Votre score est compris entre 3 et 4.

Votre dépendance est faible.

Vous pouvez arrêter de fumer sans avoir recours aux substituts nicotiques.

Si des difficultés apparaissent pendant l'arrêt, consultez un tabacologue ou votre médecin traitant qui vous prescrira un traitement de substitution.

PRUDENCE !

Votre score est compris entre 5 et 6.

Votre dépendance est moyenne.

L'utilisation des substituts nicotiques va augmenter vos chances de réussir votre sevrage.

Demandez conseil à un tabacologue ou à votre médecin pour adapter votre substitution à votre profil tabagique (gommes, patches...).

ATTENTION !

Votre score est compris entre 7 et 10.

Votre dépendance est forte ou très forte.

Le recours aux substituts nicotiques ou aux autres traitements médicamenteux (bupropion, varénicline) est vivement recommandé.

Le tabacologue modulera les doses requises après un entretien approfondi.

JE M'ÉVALUE

Alcool : faites le point

Les Français figurent parmi les plus gros consommateurs d'alcool dans le monde avec plus de 11 litres d'alcool pur par an et par habitant⁽¹⁾. L'alcool est souvent associé à des moments de fête et de plaisir.

Les dangers d'une consommation excessive et régulière sont bien réels et souvent minimisés par les personnes en difficulté avec l'alcool.

Entre déjeuners de travail, dîners en famille et pots entre amis, vous avez du mal à refuser un verre et, même si vous n'êtes jamais ivre, les effets sur votre santé à long terme existent et une dépendance peut s'installer.

Évaluez votre dépendance à l'alcool avec le test CAGE

(Cut-Down Annoyed Guilty Eye-Opener)

Avez-vous déjà ressenti le besoin de diminuer votre consommation de boissons alcoolisées ?

oui

non

Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation ?

oui

non

Avez-vous déjà eu l'impression que vous buviez trop ?

oui

non

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

oui

non

Faites les comptes, vous avez OUI

RÉSULTATS

La probabilité que vous ayez une consommation abusive d'alcool est de :

1 oui = 50 %

2 oui = 90 %

3 oui = 99 %

ou 4 oui

RECOMMANDATIONS

- Vous souhaitez diminuer votre consommation d'alcool, commencez par faire un point sur vos habitudes et fixez-vous des limites.
- Vous avez des difficultés à les respecter, informez vos proches de votre intention de réduire votre consommation, ils pourront vous y aider.
- Votre médecin traitant ou votre médecin du travail peut également vous apporter aide et conseils.

(1) Source : Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT).

JE M'ÉVALUE

Cannabis : faites le point

Le cannabis est une drogue illicite dont l'usage est sévèrement pénalisé en France où l'on dénombre plus de 500 000 usagers quotidiens⁽²⁾.

Sa consommation régulière peut entraîner des troubles graves (problèmes de concentration, de mémoire, isolement social, troubles anxieux, syndrome amotivationnel, dépendance psychologique et, à terme, cancers du poumon, de la vessie ou de la bouche, broncho-pneumopathies chroniques obstructives...).

Au volant, sous influence du cannabis, le temps de réaction du conducteur augmente, le contrôle de la trajectoire du véhicule est plus difficile, la coordination des gestes est moins bonne.

Si vous avez du cannabis l'image d'une substance festive et anodine, dont l'usage n'est pas néfaste pour la santé, faites le test ci-dessous.

Évaluez votre consommation de cannabis sur les 12 derniers mois avec le test CAST

(Cannabis Abuse Screening Test)

Avez-vous déjà fumé du cannabis avant midi? oui non

Avez-vous déjà fumé du cannabis lorsque vous étiez seul(e)? oui non

Avez-vous déjà eu des problèmes de mémoire quand vous fumez du cannabis? oui non

Des amis ou des membres de votre famille vous ont-ils déjà dit que vous devriez réduire votre consommation de cannabis? oui non

Avez-vous déjà essayé de réduire ou d'arrêter votre consommation de cannabis sans y parvenir? oui non

Avez-vous déjà eu des problèmes à cause de votre consommation de cannabis (dispute, bagarre, accident, baisse de vos résultats scolaires)? oui non

Faites les comptes, vous avez OUI

RÉSULTATS

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

Trois réponses positives ou plus devraient vous amener à demander de l'aide.

RECOMMANDATIONS

Impacts sur votre santé, conséquences sur les relations sociales ou au travail, ou encore difficultés financières, c'est décidé, vous voulez arrêter. Dès les premiers jours de sevrage, les symptômes de manque apparaissent (anxiété, irritabilité, tristesse) et la rechute n'est pas loin.

Pour mettre toutes les chances de votre côté et reprendre le contrôle, accordez-vous des moments de plaisir, pratiquez un sport ou une activité. Dans les moments difficiles, rappelez-vous ce qui vous motive à arrêter de consommer.

Si vous constatez que vous ne parvenez pas à contrôler vos habitudes de consommation, demandez l'aide d'un professionnel.

(2) Sources : Baromètre santé 2010, INPES ; Escapad 2011, OFDT ; Espad 2007, OFDT.

JE M'ÉVALUE

Êtes-vous cyberdépendant ?

Multimédia (Internet, jeux vidéo, smartphones, réseaux sociaux), jeu pathologique, comportements (travail, alimentation, sport, sexe, achats compulsifs), l'addiction peut revêtir différentes formes et obéit cependant aux mêmes mécanismes qui aboutissent à la dépendance aux substances.

Si vous sentez que certaines de vos activités deviennent « problématiques » ou « excessives », que vos pratiques perturbent votre épanouissement personnel, familial ou professionnel, qu'en définitive vous perdez le contrôle de votre vie, il est important de consulter un addictologue qui vous proposera les prises en charge les mieux adaptées.

Évaluez votre cyberdépendance avec le test Stress Scale - Test d'Orman

Passez-vous plus de temps connecté(e) sur Internet que vous l'auriez initialement pensé ? oui non

Est-ce que cela vous dérange de limiter le temps passé sur Internet ? oui non

Des amis ou des membres de votre famille se sont-ils plaints du temps que vous passez sur Internet ? oui non

Est-ce que vous trouvez difficile de rester déconnecté(e) pendant quelques jours ? oui non

Est-ce que la qualité de votre travail ou de vos relations personnelles est affectée par la quantité de temps que vous passez sur Internet ? oui non

Est-ce qu'il y a des zones d'Internet ou des sites particuliers que vous trouvez difficile d'éviter ? oui non

Avez-vous du mal à contrôler l'impulsion d'acheter des produits ou services sur Internet ? oui non

Avez-vous essayé, sans succès, de passer moins de temps sur Internet ? oui non

Perdez-vous beaucoup de satisfaction personnelle à cause de votre usage d'Internet ? oui non

Faites les comptes, vous avez OUI

RÉSULTATS

De 1 à 3 réponses positives : vous avez une petite tendance à devenir accro à Internet.

Entre 4 et 6 réponses positives : il y a une chance pour que vous développiez une conduite cyberdépendante.

Entre 7 et 9 réponses positives : il y a une forte tendance pour que vous deveniez dépendant d'Internet.

RECOMMANDATIONS

Si tweets, SMS et e-mails ont envahi votre vie et rythment vos journées au bureau et à la maison, il est temps de déconnecter !

Voici quelques astuces simples :

- ne consultez vos mails qu'une à deux fois par jour,
- désabonnez-vous des alertes et newsletters inutiles qui encombrant votre boîte aux lettres...

Vous souhaitez mesurer votre utilisation excessive d'internet. Faites le test de l'IAT (Internet Addiction Test) développé par Kimberly Young en allant à l'adresse suivante : <https://www.addictaide.fr/outil/test-iat-internet-addiction-test/>

