



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

Journal du fumeur



Complétez le journal du fumeur durant au moins une semaine afin de prendre conscience de vos habitudes de consommation. Il vous permet d'identifier les situations à risque et des stratégies d'évitement.

[Télécharger le journal du fumeur](#)

Reportez dans le journal toutes les cigarettes fumées dans la journée. Pour chaque cigarette, identifiez la situation dans laquelle vous avez fumé, votre humeur au moment de fumer, l'intensité de votre envie de fumer, si la cigarette était nécessaire ou non, et ce que vous auriez pu faire à la place. Faites ainsi votre propre liste de stratégies d'évitement à mettre en place lorsque vous vous trouvez dans des situations à risque, c'est-à-dire des situations qui vous donnent envie de fumer.

