Activité 3
Et demain ?

annexe 1 : Interprétation des résultats

La concentration du gaz CO est mesurée :

en ppm (parties par million)

De 0 à 5 ppm	Non Fumeur
De 6 à 9 ppm	Soit entrée récente dans le tabagisme Soit tabagisme passif Soit pollution atmosphérique intense Soit exposition à un foyer de combustion interne avec mauvais tirage (poêle, cheminée…)
De 10 à 18 ppm	Exposition anormale au CO Tabagisme actif avéré Exposition accidentelle
De 19 à 34 ppm	Exposition anormalement élevée : fumeur d'un paquet de cigarettes par jour.
35 ppm	Niveau de déclenchement des alarmes à la pollution dans les parkings
De 35 à 49 ppm	Fumeur de plus d'un paquet par jour ou fumeur de gros cigares ou de pipes
50 ppm	Valeur Maximale d'Exposition (VME) à ne pas dépasser sur un poste de travail (troubles de la respiration et diminution des performances intellectuelles)
> 50 ppm	Intoxication aiguë Diminution de l'attention Danger pour la santé

Si les résultats varient entre des personnes qui fument la même quantité de cigarettes par jour, cela peut s'expliquer :

- par la façon dont elles aspirent la fumée et combien de temps elles la gardent dans les poumons
- par le type de cigarette consommée (les roulées n'ont pas de filtres, et nécessitent d'être rallumées, les "joints" ont des teneurs plus importantes en monoxyde de carbone)
- par le temps passé depuis leur dernière cigarette
- par la différence d'exposition au monoxyde de carbone (tabagisme passif, chauffage mal réglé, etc.)

Activité 3
Et demain ?

annexe 2 : Evaluation APRES : séances d'aide à la décision d'arrêt du tabagisme

Nous vous remercions de bien vouloir compléter ce document.

Nom - Prénom : .....

Age : …….ans

Sexe : Féminin Masculin *(entourez la case correspondante)*

EVALUEZ PAR UNE NOTE DE 0 A 10

0 signifie ..... "je n'ai pas envie d'arrêter de fumer "
10 signifie ..... "j'ai très envie d'arrêter de fumer"

Votre envie d'arrêter de fumer *(entourez le chiffre correspondant à votre réponse)*

1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10

Votre envie de continuer à fumer

1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10

Votre confiance dans votre capacité à arrêter fumer

1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8 / 9 / 10

Si vous vous projetez dans l'avenir, vous vous voyez :

- ○ Toujours fumeur
- ○ Ancien fumeur
- ○ Vous ne savez pas

Activité 3
Et demain ?

annexe 3 : Questionnaire d'évaluation : séances d'aide à la décision d'arrêt du tabagisme

Votre avis sur la session nous intéresse. Nous vous remercions de bien vouloir compléter ce document anonyme.

1. Avez-vous participé à toutes les séances proposées ?

○ oui
○ non

2. Pouvez-vous vous positionner par rapport aux éléments suivants concernant l'organisation du programme ?

	Très satisfait	Moyennement satisfait	Peu satisfait	Insatisfait
Durée des séances				
Fréquence des rencontres				
Horaires des rencontres				
Organisation matérielle *(salle, respect du planning, matériel)*				
Documentation				
Apport d'informations/contenu des séances				
Animateurs				
Accueil et convivialité				

Remarques /observations pour améliorer l'organisation de nos prochains programmes :

……

……

……

3. Pouvez-vous évaluer votre degré de satisfaction globale sur une échelle de 1 à 5, 1 étant la note la plus basse et 5 la note la plus haute ?

1 2 3 4 5

Activité 3
Et demain ?

annexe 3 : Questionnaire d'évaluation : séances d'aide à la décision d'arrêt du tabagisme

4. Pensez-vous que l'objectif de renforcer votre motivation et de vous aider à décider d'arrêter de fumer est atteint ?

- ○ oui
- ○ non

Pouvez-vous préciser votre réponse (si vous le souhaitez) ?

……

……

……

5. A ce jour, constatez-vous un changement au niveau de votre consommation de tabac ?

- ○ oui
- ○ non

Si oui, en quoi ?

……

……

……

Si non, comment interprétez-vous cette absence de changement ?

……

……

……

6. Est-ce que ce programme a diminué vos craintes vis-à-vis de l'arrêt du tabac ?

- ○ oui
- ○ non

Pouvez-vous préciser votre réponse (si vous le souhaitez) ?

……

……

……

Activité 3
Et demain ?

annexe 3 : Questionnaire d'évaluation : séances d'aide à la décision d'arrêt du tabagisme

7. A la fin du programme, comment vous sentez-vous ?

Content

Inquiet

Motivé

Sceptique

Déçu

……

……

……

Ce que vous avez le plus apprécié

+

Ce que vous avez le moins apprécié

-

Ce que vous auriez aimé

?