

Nombre de cigarettes fumées pendant 4 jours consécutifs dont un week-end inclus

Notez **toutes les heures**, de votre lever à votre coucher, le **nombre de cigarettes** fumées dans l'heure écoulée.

À la fin de la journée calculez le total

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Notez la date :

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
de minuit à 6h				
de 6h à 7h				
de 7h à 8h				
de 8h à 9h				
de 9h à 10h				
de 10h à 11h				
de 11h à 12h				
de 12h à 13h				
de 13h à 14h				
de 14h à 15h				
de 15h à 16h				
de 16h à 17h				
de 17h à 18h				
de 18h à 19h				
de 19h à 20h				
de 20h à 21h				
de 21h à 22h				
de 22h à 23h				
de 23h à minuit				
Total				