

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

Jour 1

jour :

date :

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

	Nombre de cigarettes fumées	cigarette « plaisir »
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		

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

Jour 2

jour :

date :

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

	Nombre de cigarettes fumées	cigarette « plaisir »
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		

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

Jour 3

jour :

date :

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

	Nombre de cigarettes fumées	cigarette « plaisir »
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		

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

Jour 4

jour :

date :

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

	Nombre de cigarettes fumées	cigarette « plaisir »
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		