

Test de Fagerström – Degré de dépendance au tabac

1/ Combien de cigarettes fumez-vous actuellement chaque jour ?
Donnez le nombre moyen de cigarettes (1 cigarillo équivaut à 2 cigarettes).

2/ Combien de fois avez-vous arrêté de fumer complètement pendant au moins 7 jours (aucune cigarette) ?.....

3/ Degré de dépendance au tabac (test de Fagerström) :
Merci d'entourer le chiffre qui correspond à votre réponse

- | | | |
|---|-----------------------------|----------|
| ➤ Le matin, combien de temps après être réveillé(e), ressentez-vous le <u>besoin</u> de fumer votre 1 ^{ère} cigarette ? | Dans les 5 minutes | 3 |
| | 6 – 30 minutes | 2 |
| | 31 – 60 minutes | 1 |
| | Plus de 60 minutes | 0 |
| ➤ Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit sans sortir de suite pour fumer ?
(Ex : cinémas, bibliothèques) | Oui | 1 |
| | Non | 0 |
| ➤ A quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ? | A la première de la journée | 1 |
| | A une autre | 0 |
| ➤ Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ? | 10 au moins | 0 |
| | 11 à 20 | 1 |
| | 21 à 30 | 2 |
| | 31 ou plus | 3 |
| ➤ Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ? | Oui | 1 |
| | Non | 0 |
| ➤ Fumez-vous lorsque vous êtes malade au point de devoir rester au lit presque toute la journée ? | Oui | 1 |
| | Non | 0 |

Faites le total de vos réponses :

Total : _____

SCORE

Score de 0 à 2 : Vous n'êtes pas dépendant à la nicotine. Vous pouvez vous arrêter de fumer sans avoir besoin de substituts nicotiniques

Score de 3 à 4 : Votre dépendance physique à la nicotine est faible. Les substituts nicotiniques (oraux) peuvent vous aider.

Score de 5 à 6 : Vous êtes moyennement dépendant à la nicotine. L'utilisation des substituts nicotiniques va augmenter vos chances de réussite.

Score de 7 à 10 : Vous êtes fortement ou très fortement dépendant à la nicotine. L'utilisation des substituts nicotiniques est recommandée, à dose suffisante et adaptée.