

LE 1<sup>ER</sup> PAS VERS LE SEVRAGE TABAGIQUE

# Test de Fagerström

Pour connaître votre état de dépendance à la nicotine, additionnez les chiffres de vos réponses et prenez conseil auprès de votre pharmacien !

➤ **Le matin, combien de temps après être réveillé(e) fumez-vous votre première cigarette ?**

- Dans les 5 minutes      3
- 6 - 30 minutes          2
- 31 - 60 minutes        1
- Plus de 60 minutes     0

➤ **Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?**

- Oui                        1
- Non                        0

➤ **A quelle cigarette renoncerez vous le plus difficilement ?**

- A la première de la journée      1
- A une autre                        0

➤ **Combien de cigarette fumez-vous par jour en moyenne ?**

- 10 ou moins            0
- 11 à 20                    1
- 21 à 30                    2
- Plus de 30                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 même si une maladie vous oblige à rester au lit ?**

- Oui                        1
- Non                        0

➤ **Vous y êtes :**

- Une dernière addition pour savoir :
  - Entre 0 et 2 : pas de dépendance
  - Entre 3 et 4 : faible dépendance
  - Entre 5 et 6 : dépendance moyenne
  - Entre 7 et 10 : forte ou très forte dépendance