



# Tabac

## Test de dépendance à la Nicotine de Fagerström

1. Quand fumez-vous votre 1<sup>ère</sup> cigarette après le réveil ?

- |                    |   |
|--------------------|---|
| Moins de 5 min     | 3 |
| Entre 6 et 30 min  | 2 |
| Entre 31 et 60 min | 1 |
| Plus tard          | 0 |

2. Avez-vous du mal à ne pas fumer lorsque c'est interdit ? (ciné, église, salle attente, ...)

- |     |   |
|-----|---|
| Oui | 1 |
| Non | 0 |

3. Quelle est la cigarette que vous détesteriez perdre le plus ?

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| La 1 <sup>ère</sup> le matin | 1 |
| Une autre                    | 0 |

4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- |             |   |
|-------------|---|
| 10 ou moins | 0 |
| 11 à 20     | 1 |
| 21 à 30     | 2 |
| 31 ou plus  | 3 |

5. Fumez-vous davantage les premières heures après le réveil que pendant le reste de la journée ?

- |     |   |
|-----|---|
| Oui | 1 |
| Non | 0 |

6. Fumez-vous même si vous êtes malade et alité la majeure partie du jour ?

- |     |   |
|-----|---|
| Oui | 1 |
| Non | 0 |

### Score:

- Au-dessous de 4 : pas de dépendance.
- 4 et 5 : dépendance faible.
- 6 et 7 : dépendance moyenne.
- 8 et plus : forte dépendance.