

Évaluer la dépendance à la nicotine

Test de Fagerström

Nom: Prénom: Date:

Le matin, combien de temps après vous être réveillé(e), fumez-vous votre première cigarette ?	Dans les 5 premières minutes	3
	Entre 6-30 minutes	2
	Entre 31-60 minutes	1
	Après 60 minutes	0
Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit (cinémas, bibliothèques, etc.)?	Oui	1
	Non	0
À quelle cigarette renoncerez-vous le plus difficilement?	La première de la journée	1
	Une autre	0
En moyenne, combien de cigarettes fumez-vous par jour?	10 ou 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 à tel point de devoir rester au lit presque toute la journée?	Oui	1
	Non	0

Résultat:

Score de dépendance

- De 0 à 2 points: Pas de dépendance
- De 3 à 5 points: Dépendance moyenne
- De 6 à 7 points: Dépendance élevée
- De 8 à 10 points: Dépendance très élevée