

Mesure de la dépendance au tabac/ à la nicotine (Test de Fagerström)

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

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

2. Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit (cinémas, bibliothèques...) ?

Oui	1
Non	0

3. A quelle cigarette renoncerez-vous le plus difficilement ?

La première de la journée	1
Une autre	0

4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?

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

5. Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ?

Oui	1
Non	0

6. Fumez-vous lorsque vous êtes malade au point de devoir rester au lit presque la journée ?

Oui	1
Non	0

Votre résultat :

Interprétations :

- de 0 à 2 points : pas de dépendance
- de 3 à 4 : dépendance faible
- de 5 à 6 : dépendance moyenne
- de 7 à 8 : dépendance forte