

Nom : .....

Date : .....

Prénom : .....

## **TEST DE FAGERSTRÖM**

Il permet d'évaluer le degré de la dépendance à la nicotine

- **Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?**
  - Dans les cinq minutes 3
  - De 6 à 30 minutes 2
  - De 31 à 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 de la journée vous serait-il le plus difficile à renoncer ?**
  - La première 1
  - N'importe quelle heure 0
  
- **Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?**
  - 10 ou moins 0
  - De 11 à 20 1
  - De 21 à 30 2
  - 31 ou plus 3
  
- **Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?**
  - Oui 1
  - Non 0
  
- **Fumez-vous même quand vous êtes si malade que vous devez rester au lit presque toute la journée ?**
  - Oui 1
  - Non 0
  
- 0 à 2 points : pas de dépendance à la nicotine
- 3 à 4 points : faible dépendance à la nicotine
- 5 à 6 points : dépendance moyenne à la nicotine
- 7 à 8 points : forte dépendance à la nicotine
- 9 à 10 points : très forte dépendance à la nicotine