

## Test de Fagerström

Répondez à ce test pour connaître votre niveau de dépendance à la nicotine.

1. Combien de temps s'écoule entre votre réveil et votre première cigarette?
  - Plus de 60 minutes (0)
  - Entre 31 et 60 minutes (1)
  - Entre 6 et 30 minutes (2)
  - Moins de 5 minutes (3)
2. Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer là où c'est interdit?
  - Non (0)
  - Oui (1)
3. Quelle cigarette auriez-vous le plus de mal à ne pas fumer?
  - La première de la journée (1)
  - N'importe quelle autre (0)
4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?
  - 10 ou moins (0)
  - Entre 11 et 20 (1)
  - Entre 21 et 30 (2)
  - Plus de 31 (3)
5. Fumez-vous davantage durant les premières heures suivant le réveil qu'au cours du reste de la journée?
  - Non (0)
  - Oui (1)
6. Fumez-vous même quand vous êtes malade au lit presque toute la journée?
  - Non (0)
  - Oui (1)

\* Heatherton TF, Kozlowski LT, Frecker RC, Fagerstrom KO. *The Fagerstrom Test for Nicotine Dependence: A revision of the Fagerstrom Tolerance Questionnaire. British Journal of Addictions* 1991;86:1119-27

Vous avez obtenu : \_\_\_\_\_

Votre niveau de dépendance à la nicotine est le suivant :

- 0 à 2 Très faible dépendance
- 3 ou 4 Faible dépendance
- 5 dépendance moyenne
- 6 à 7 Forte dépendance
- 8 à 10 Très forte dépendance