



TEST DE FAGERSTRÖM

ÉCHELLE D'ÉVALUATION DE LA DÉPENDANCE À LA NICOTINE

Le test qui suit est conçu pour vous aider à déterminer votre niveau de dépendance physique à la nicotine.

Inscrivez dans la case « SCORE » les points correspondants à vos réponses. Faites ensuite le total de vos points pour obtenir votre « SCORE » final. Le nombre maximum de points est 10.

| | QUESTIONS | CHOIX DE RÉPONSES | POINTAGE | SCORE |
|---|---|----------------------|----------|-------|
| 1 | Combien de temps après le réveil fumez-vous votre première cigarette? | Dans les 5 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, tels le métro, le cinéma, l'hôpital, les restaurants? | Oui | 1 | |
| | | Non | 0 | |
| 3 | À quelle cigarette renoncerez-vous le plus difficilement? | La première du matin | 1 | |
| | | À 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 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 toute la journée? | Oui | 1 | |
| | | Non | 0 | |

Source : Fagerström (traduction par les traducteurs officiels de l'OMS, JF Etter + Conférence Consensus 1998)

TOTAL :

VOTRE SCORE

7 ou plus : Vous êtes fortement dépendant à la nicotine.

6 ou moins : Vous éprouvez une dépendance faible ou modérée à la nicotine mais vous pouvez être fortement dépendant psychologiquement. Nous vous invitons à faire le test de Horn pour en savoir plus.

➤ **NOTE :** Le fait de combiner une intervention téléphonique à une aide pharmacologique augmente vos chances de réussite!