

## TEST DE FAGERSTROM

### Etes-vous vraiment dépendant ?

Le test de Fägerstrøm vous permettra de mesurer votre degré de dépendance à la nicotine. Répondez simplement aux questions ci-dessous et comptez vos points :

de 0 à 3 : dépendance faible ou nulle

de 4 à 6 : dépendance moyenne

de 7 à 9 : dépendance forte

10-11 : dépendance très forte

1/ Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?	
- moins de 15	0
- de 15 à 25	1
- plus de 25	2
2/ Quel est le taux de nicotine de vos cigarettes ?	
- moins de 0,8 mg	0
- de 0,8 à 1,5 mg	1
- plus de 1,5 mg	2
3/ Avalez-vous la fumée ?	
- jamais	0
- parfois	1
- toujours	2
4/ Fumez-vous de façon plus rapprochée le matin que l'après-midi ?	
- Oui	1
- Non	0
5/ A quel moment fumez-vous votre première cigarette ?	
- dans la demi-heure qui suit le lever	1
- plus tard	0
6/ Quelle cigarette trouvez-vous la plus indispensable ?	
- la première	1
- une autre	0
7/ Fumez-vous même si une maladie (grippe, angine...) vous oblige à rester au lit ?	
- Oui	1
- Non	0
8/ Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits interdits (cinémas, salles d'attente, trains, avions...) ?	
- Oui	1
- Non	0

: