

TEST DE FAGERSTRÖM :

1. Le matin, combien de temps après votre réveil allumez-vous votre première cigarette ?
 - Dans les 5 minutes 3
 - Entre 6 et 30 minutes après 2
 - Entre 31 et 60 minutes après 1
 - Après 1 heure et plus 0
2. Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?
 - Oui 1
 - Non 0
3. A quelle cigarette renonceriez-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
 - De 11 à 20 1
 - De 21 à 30 2
 - Plus de 30 3
5. Fumez-vous à intervalle plus rapproché durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ?
 - Oui 1
 - Non 0
6. Fumez-vous quand vous êtes malade et alité ?
 - Oui 1
 - Non 0

Additionnez le total de points correspondant à vos réponses.

Résultats :

Si vous avez entre 0 et 2 : pas de dépendance

Si vous avez entre 3 et 4 : dépendance faible

Si vous avez entre 5 et 6 : dépendance moyenne

Si vous avez entre 7 et 10 : dépendance forte ou très forte

Si votre score est supérieur ou égal à 5, vous aurez vraisemblablement besoin d'utiliser un traitement de substitution nicotinique.

