



TEST de FAGERSTRÖM
Questionnaire de dépendance à la nicotine
(Fagerström, 1991)

- Le matin, combien de temps après vous être réveillé, fumez-vous votre première cigarette ?
 - Dans les 5 minutes 3
 - 6-30 minutes 2
 - 31-60 minutes 1
 - Plus de 60 minutes 0

- Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit? (p.ex. cinémas, bibliothèques)
 - Oui 1
 - Non 0

- A quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ?
 - A la première de la journée 1
 - A une autre 0

- Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?
 - 10 ou moins 0
 - 11-20 1
 - 21-30 2
 - 31 ou plus 3

- Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée?
 - Oui 1
 - Non 0

- Fumez-vous lorsque vous êtes malade au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?
 - Oui 1
 - Non 0

Résultats : Faire le total des points

Score de 0 à 2 : Pas de dépendance à la nicotine. L'arrêt du tabac peut se faire sans substituts nicotiques ; néanmoins un accompagnement sera utile en cas de dépendance psychologique ou comportementale forte.

Score de 3 à 4 : Faible dépendance à la nicotine. Quelques substituts oraux peuvent aider en cas de pulsion à fumer. Un accompagnement sera utile en cas de dépendance psychologique ou comportementale forte.

Score de 5 à 6 : Dépendance à la nicotine moyenne ; L'utilisation des substituts nicotiques va augmenter les chances de réussite de l'arrêt.

Score de 7 à 10 : Forte ou très forte dépendance à la nicotine. L'utilisation des substituts nicotiques est fortement recommandée pour surmonter cette dépendance. La dose doit être suffisante et adaptée à la situation de la personne.