

Test de Fagerstrom

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

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