

# TABAC

## Test de FAGERSTROM

Cette auto-évaluation permet de faire le point sur votre consommation de tabac. Il est important de répondre à toutes les questions de façon sincère. Il évalue l'éventuelle présence d'une dépendance ainsi que le degré de celle-ci.

- Dans quel délai après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?
  - Moins de 5 minutes .....3
  - 6 à 30 minutes .....2
  - 31 à 60 minutes .....1
  - Après plus d'une heure ...0
- Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits interdits ?
  - Oui .....1
  - Non .....0
- Quelle cigarette trouvez-vous la plus indispensable ?
  - La première .....1
  - Une autre .....0
- Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?
  - 10 ou moins .....0
  - 11 à 20 .....1
  - 21 à 30 .....2
  - 30 ou plus .....3
- Fumez-vous de façon plus rapprochée dans la première heure après le réveil que pendant le reste de la journée ?
  - Oui .....1
  - Non .....0
- Fumez-vous même si une maladie vous oblige à rester au lit ?
  - Oui .....1
  - Non .....0

**Interprétation :** additionnez les chiffres entourés pour toutes les questions.

**0-2 :** aucune dépendance mais si vous vous posez des questions, on peut en discuter !

**3-4 :** faible dépendance, cela méritent que l'on en parle.

**5-6 :** dépendance moyenne, n'hésitez pas à venir nous voir.

**7 à 10 :** Ce résultat est à prendre au sérieux car il indique une dépendance importante, n'hésitez pas à nous contacter.