Test de FAGERSTRÖM

Pour évaluer le niveau de dépendance à la nicotine

1. Dans quel délai après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?

❒ Moins de 5 minutes 3
❒ De 6 à 30 minutes 2
❒ De 31 à 60 minutes 1
❒ Après 60 minutes 0

2. Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits interdits ?

❒ Oui 1
❒ Non 0

3. Quelle cigarette trouvez-vous comme indispensable ?

❒ La première 1
❒ Une autre 0

4. Combien de cigarettes fumez-vous chaque jour ?

❒ 10 ou moins 0
❒ 11 à 20 1
❒ 21 à 30 2
❒ 31 ou plus 3

5. Fumez-vous de façon plus rapprochée dans la première heure après le réveil que pendant le reste de la journée ?

❒ Oui 1
❒ Non 0

6. Fumez-vous même si une maladie (grippe, angine...) vous oblige à rester au lit ?

❒ Oui 1
❒ Non 0

Résultats

De 0 à 2 points : Il n'y a vraisemblablement pas de dépendance à la nicotine

De 3 à 4 points : Il y a une faible dépendance à la nicotine

De 5 à 6 points : Il y a une dépendance moyenne à la nicotine

De 7 à 8 points : Il y a une forte dépendance à la nicotine

De 9 à 10 points : Il y a une très forte dépendance à la nicotine