

Annexe 3. Test de Fagerström Ce test permet d'évaluer le niveau de dépendance à la nicotine.

1. Le matin, combien de temps après votre réveil allumez-vous

votre première cigarette ? - Dans les 5 minutes : 3 - Entre 6 et 30 minutes : 2 - Entre 31 et 60 minutes : 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 ? - Plus de 30 : 3 - De 21 à 30 : 2 - De 11 à 20 : 1 - Moins de 10 : 0

5. Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la

journée ? - Oui : 1 - Non : 0

6. Fumez-vous lorsque vous êtes malade et alité ? - Oui : 1 - Non : 0

La somme des points obtenus à chaque réponse indique le

degré de dépendance. Si la somme est comprise entre 0 et 2 : pas de dépendance Si la somme est comprise entre 3 et 4 : dépendance faible Si la somme est comprise entre 5 et 6 : dépendance moyenne Si la somme est comprise entre 7 et 10 : dépendance forte