

L'autoévaluation - Tabac (Fagerström)

Test

Dans quel délai fumez après votre réveil votre première cigarette ?

- Moins de 5 minutes..... 3.
- 6 à 30 minutes.....2.
- 31 à 60 minutes..... 1.
- Après 60 minutes..... 0.

Avez-vous des difficultés pour 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.
- 31 ou plus.....4.

Fumez-vous de façon rapprochée ?

- Oui..... 1.
- Non..... 0.

Fumez-vous lorsque vous êtes malade et devez rester couché toute la journée ?

- Oui..... 1.
- Non..... 0.

Résultats

Score de 0 à 2 : Pas de dépendance

Score de 3 à 4 : Dépendance faible

Score de 5 à 6 : Dépendance moyenne

Score de 7 à 10 : Dépendance forte ou très forte