

# Test

## FAGERSTRÖM

*N'hésitez pas à répondre à ce test pour connaître votre niveau de dépendance à la nicotine.*

1. Combien de temps s'écoule entre votre réveil et votre 1<sup>ère</sup> 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 ou c'est interdit ?

- Non 0
- Oui 1

3. Quelle cigarette auriez-vous le plus de mal à ne pas fumer ?

- La 1<sup>ère</sup> 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 les premières heures suivant le réveil qu'au cours du reste de la journée ?

- Non 0
- Oui 1

6. Quand vous êtes malade au lit presque toute la journée ?

- Non 0
- Oui 1

**Votre résultat :**



**Interprétation du résultat, votre niveau de dépendance à la nicotine est :**

*De 0 à 2*    *très faible*  
*De 3 à 4*    *faible*  
*5*             *moyenne*

*De 6 à 7*    *forte*  
*De 8 à 10*    *très forte*