

Test

FAGERSTRÖM SIMPLIFIÉ

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

1. 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

2. Combien de temps s'écoule entre votre réveil et votre première cigarette ? (ou l'envie de votre première cigarette)

- Plus de 60 minutes 0
- Entre 31 et 60 minutes 1
- Entre 6 et 30 minutes 2
- Moins de 5 minutes 3

Votre résultat :



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

De 0 à 1 pas de dépendance

De 2 à 3 dépendance modérée

De 4 à 6 dépendance forte