

Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?

- Dans les 5 premières minutes  3  
Entre 6 et 30 minutes  2  
Entre 31 et 60 minutes  1  
Après 60 minutes  0

Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?

- Oui  1  
Non  0

À quelle cigarette de la journée renoncerez-vous le plus difficilement ?

- La première  1  
N'importe quelle autre  0

Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?

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

Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?

- Oui  1  
Non  0

Fumez-vous lorsque vous êtes malade au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?

- Oui  1  
Non  0

**VOTRE SCORE :**

## TEST DE FAGERSTRÖM

→ Score de 0 à 2

**VOUS N'ÊTES PAS DÉPENDANT À LA NICOTINE.**

Vous pouvez arrêter de fumer sans avoir recours à des substituts nicotiniques. Si toutefois vous redoutez cet arrêt, prenez conseil auprès de votre pharmacien ou de votre médecin.

→ Score de 3 à 4

**VOUS ÊTES FAIBLEMENT DÉPENDANT À LA NICOTINE.**

→ Score de 5 à 6

**VOUS ÊTES MOYENNEMENT DÉPENDANT À LA NICOTINE.**

L'utilisation de substituts nicotiniques va augmenter vos chances de réussite. Le conseil de votre médecin ou de votre pharmacien sera utile pour vous aider à choisir le traitement le plus adapté à votre cas.

→ Score de 7 à 10

**VOUS ÊTES FORTEMENT OU TRÈS FORTEMENT DÉPENDANT À LA NICOTINE.**

L'utilisation de substituts nicotiniques est recommandée pour vous aider à surmonter cette dépendance à la nicotine. Ce traitement doit être utilisé à dose suffisante et adaptée. Prenez conseil auprès de votre pharmacien ou médecin, éventuellement dans le cadre d'une consultation spécialisée d'aide au sevrage tabagique.

Avez-vous déjà essayé d'arrêter de fumer ?

- Oui  
 Non

Avez-vous déjà utilisé des substituts nicotiniques ?

- Oui  
 Non

**Vous avez déjà essayé d'arrêter de fumer avec des substituts nicotiniques, sachez que l'association patch et voie orale peut augmenter vos chances de succès**