

# DEPENDANCE TABAGIQUE

## test de Fagerström

Toutes nos fiches à consulter sur notre site [www.fglmr.org](http://www.fglmr.org)

Le test de Fagerström comporte six questions et permet de mesurer le niveau de dépendance à la nicotine. Le score total est compris entre 0 et 10.

- |   |   |   |                             |
|---|---|---|-----------------------------|
| ① | Le matin, combien de temps après être réveillé(e), fumez-vous votre première cigarette ?  | 3 | Dans les 5 minutes          |
|   |   | 2 | 30 minutes                  |
|   |   | 1 | 60 minutes                  |
|   |   | 0 | Plus de 60 minutes          |
| ② | Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?<br>(ex : cinémas, bibliothèques) | 1 | Oui                         |
|   |   | 0 | Non                         |
| ③ | A quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ?   | 1 | A la première de la journée |
|   |   | 0 | A une autre                 |
| ④ | Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?   | 0 | 10 ou moins                 |
|   |   | 1 | 11 à 20                     |
|   |   | 2 | 21 à 30                     |
|   |   | 3 | 31 ou plus                  |
| ⑤ | Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ?            | 1 | Oui                         |
|   |   | 0 | Non                         |
| ⑥ | Fumez-vous lorsque vous êtes malade au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?                                   | 1 | Oui                         |
|   |   | 0 | Non                         |

INTERPRETATION :      - 0 à 2 : pas de dépendance      - 5 à 6 : dépendance moyenne  
                                   - 3 à 4 : dépendance faible      - 7 à 10 : dépendance forte ou très forte

La  
FGLMR,  
c'est  
aussi...

Etablissements de  
Soins Médicaux et de  
Réadaptation respiratoire  
et cardio-vasculaire



LA PIGNADA - LE HILLOT  
Lège Cap-Ferret • Pessac  
[www.lp-lh.fr](http://www.lp-lh.fr)

Centre de consultations  
LE HILLOT  
Pessac



☎ 05 57 78 10 89

Assistance  
Ventilatoire  
à Domicile



DEMAIN SE PORTE BIEN

[www.avad-assistance.com](http://www.avad-assistance.com)

SOUTENEZ L'ASSOCIATION ! FAITES UN DON