

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 renonceriez-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 situation.

→ 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 nicotinique ?

- Oui
 Non

Vous avez déjà essayé d'arrêter de fumer avec des substituts nicotiniques. Suite à l'avis d'un professionnel de santé ou face à un échec de la monothérapie, sachez que l'association patch et voie orale peut augmenter vos chances de succès