

# TESTS D'ÉVALUATION

## OUTIL TESTS FAGERSTRÖM



**TABAGORA**  
Institut Pierre Fabre de Tabacologie

www.tabagora.fr

### Test de Fagerström en six questions

Outil associé à la recommandation de bonne pratique « Arrêt de la consommation de tabac : du dépistage individuel au maintien de l'abstinence »

**1** Le matin, combien de temps après être réveillé(e), fumez-vous votre première cigarette ?

a	Dans les 5 minutes	3
b	6 - 30 minutes	2
c	31 - 60 minutes	1
d	Plus de 60 minutes	0

**2** Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ? (ex. : cinémas, bibliothèques)

a	Oui	1
b	Non	0

**3** À quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ?

a	À la première de la journée	1
b	À une autre	0

**4** Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?

a	10 ou moins	0
b	11 à 20	1
c	21 à 30	2
d	31 ou plus	3

**5** Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ?

a	Oui	1
b	Non	0

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

a	Oui	1
b	Non	0

#### INTERPRÉTATION SELON LES AUTEURS

**ENTRE  
0 et 2 :**  
Pas de dépendance

**ENTRE  
3 et 4 :**  
Dépendance faible

**ENTRE  
5 et 6 :**  
Dépendance  
moyenne

**ENTRE  
7 et 10 :**  
Dépendance forte  
ou très forte

# TESTS D'ÉVALUATION

## OUTIL TESTS FAGERSTRÖM



**TABAGORA**  
Institut Pierre Fabre de Tabacologie

[www.tabagora.fr](http://www.tabagora.fr)

### Test de Fagerström simplifié en deux questions

Outil associé à la recommandation de bonne pratique « Arrêt de la consommation de tabac : du dépistage individuel au maintien de l'abstinence »

**1**

**Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?**

a	10 ou moins	0
b	11 à 20	1
c	21 à 30	2
d	31 ou plus	3

**2**

**Dans quel délai après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?**

a	Moins de 5 minutes	3
b	6 à 30 minutes	2
c	31 à 60 minutes	1
d	Après plus d'1 heure	0

#### INTERPRÉTATION SELON LES AUTEURS

**0 – 1 :**  
Pas de dépendance

**2-3 :**  
Dépendance modérée

**4-5-6 :**  
Dépendance forte



## La dépendance au tabac est multiple :

- fumer une cigarette entraîne un rituel de gestes automatiques et répétitifs associé à des circonstances particulières (plaisir, réponse au stress, stimulation intellectuelle, soutien pour le moral, besoin du geste de convivialité). Il s'agit de la dépendance psychologique et comportementale.
  - le besoin de l'organisme en nicotine est dû aux effets de cette substance sur le système nerveux central. Il s'agit de la dépendance physique ou pharmacologique. La non-satisfaction de ce besoin entraîne une sensation de manque. Les substituts nicotiques visent à traiter cette dépendance et les manifestations associées.
- Afin d'évaluer le niveau de dépendance physique, le test de Fagerström est recommandé par les autorités de santé et les sociétés savantes. Le test de Fagerström en six questions est complet, et à privilégier.

### INTERPRÉTATION TEST EN 6 QUESTIONS

**SCORE DE 0 À 2 :** Le sujet n'est pas dépendant à la nicotine. Il peut arrêter de fumer sans avoir recours à des substituts nicotiques. Si toutefois le sujet redoute l'arrêt, vous pouvez lui apporter des conseils utiles de type comportementaux (jeter les cendriers, boire un verre d'eau...).

**SCORE DE 5 À 6 :** Le sujet est moyennement dépendant. L'utilisation des traitements pharmacologiques de substitution nicotinique va augmenter ses chances de réussite. Vos conseils seront utiles pour l'aider à choisir la galénique la plus adaptée à son cas.

**SCORE DE 3 À 4 :** Le sujet est faiblement dépendant à la nicotine. Il peut arrêter de fumer sans avoir recours à un substitut nicotinique. En cas de manque ou de difficultés passagères (irritabilité, manque, envie très forte...) vous pouvez éventuellement lui conseiller de prendre un substitut nicotinique par voie orale (comprimé à sucer, gomme à mâcher, comprimé sublingual...). Si le sujet redoute l'arrêt, un conseil avec un professionnel de santé peut s'avérer utile.

**SCORE DE 7 À 10 :** Le sujet est fortement ou très fortement dépendant à la nicotine. L'utilisation de traitements pharmacologiques est recommandée (traitement nicotinique de substitution en première intention, ou varenicline ou bupropion LP en deuxième intention). Ce traitement doit être utilisé à dose suffisante et adaptée. En cas de difficulté, orienter le patient vers une consultation spécialisée.

### INTERPRÉTATION TEST EN 2 QUESTIONS

**SCORE DE 0 À 1 :** Le sujet n'est pas dépendant à la nicotine. Il peut arrêter de fumer sans avoir recours à des substituts nicotiques. Si toutefois le sujet redoute l'arrêt, vous pouvez lui apporter des conseils utiles de type comportementaux (jeter les cendriers, boire un verre d'eau...).

**SCORE DE 4 À 6 :** Le sujet est fortement ou très fortement dépendant à la nicotine. L'utilisation de traitements pharmacologiques est recommandée (traitement nicotinique de substitution en première intention, ou varenicline ou bupropion LP en deuxième intention). Ce traitement doit être utilisé à dose suffisante et adaptée. En cas de difficulté, orienter le patient vers une consultation spécialisée.

**SCORE DE 2 À 3 :** Le sujet est modérément dépendant à la nicotine. L'utilisation des traitements pharmacologiques de substitution nicotinique va augmenter ses chances de réussite. Vos conseils seront utiles pour l'aider à choisir la galénique la plus adaptée à son cas.