

# TEST TABAC

## TEST DE FAGERSTROM (dépendance chimique)

**1/ A quel moment après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?**

- Moins de 5 mns (3 points)       6 à 30 mns (2 points)       31 à 60 mns (1 point)       Après 60 mns (0 point)

**2/ Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits interdits ?**

- Oui (1 point)       Non (0 point)

**3/ Quelle cigarette trouvez-vous la plus indispensable ?**

- La première (1 point)       Une autre (0 point)

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

- 10 ou moins (0 point)       11 à 20 (1 point)       21 à 30 (2 points)       31 ou plus (3 points)

**5/ Fumez-vous de façon plus rapprochée dans les premières heures après le réveil que pendant le reste de la journée ?**

- Oui (1 point)       Non (0 point)

**6/ Fumez-vous même si une maladie vous oblige à rester au lit (fièvre, grippe, angine) ?**

- Oui (1 point)       Non (0 point)