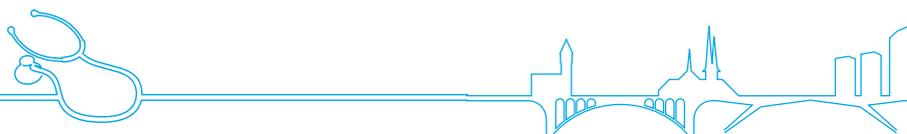




# Le Tabagisme

Testez votre dépendance au tabac



## La dépendance à la Nicotine

La dépendance a la nicotine a une influence majeure sur l'arrêt du tabac. En effet, moins vous êtes dépendant et plus l'arrêt sera facile. A contrario, si votre dépendance est moyenne ou forte, il est important d'en discuter avec votre médecin qui pourra vous proposer des solutions adaptées pour arrêter plus facilement. A noter que la MOTIVATION reste de loin la meilleure des solutions...





[www.astf.lu](http://www.astf.lu)

*Evaluation de la dépendance chimique à la nicotine:*

**Questionnaire de Fagerström :**

Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette?	Dans les 5 premières minutes	3 points
	Entre 6 et 30 minutes	2 points
	Entre 31 et 60 minutes	1 point
	Après 60 minutes	0 point
Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit?	Oui	1 point
	Non	0 point
A quelle cigarette de la journée renonceriez-vous le plus difficilement?	La 1ère du matin	1 point
	N'importe quelle autre	0 point
Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne?	10 ou moins	0 point
	11 à 20	1 point
	21 à 30	2 points
	31 ou plus	3 points
Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi?	Oui	1 point
	Non	0 point
Fumez-vous lorsque vous êtes malade, au point de devoir rester au lit presque toute la journée?	Oui	1 point
	Non	0 point
<b>Total</b>		

- Score de 0 à 2:** pas de dépendance à la nicotine  
**Score de 3 à 4:** faiblement dépendant à la nicotine  
**Score de 5 à 6:** moyennement dépendant à la nicotine  
**Score de 7 à 10:** fortement dépendant à la nicotine