

## Test de dépendance au tabac Test de Fagerström

Ce questionnaire permet d'évaluer par vous-même votre dépendance.

				Score
<b>1</b>	<b>Dans quel délai après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?</b>			
	Moins de 5 mn <input type="checkbox"/>	De 6 à 30 mn <input type="checkbox"/>	De 31 à 60 mn <input type="checkbox"/>	Plus de 60 mn <input type="checkbox"/>
	3	2	1	0
<b>2</b>	<b>Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits interdits ?</b>			
	Oui <input type="checkbox"/>		Non <input type="checkbox"/>	
	1		0	
<b>3</b>	<b>Quelle cigarette trouvez-vous la plus indispensable ?</b>			
	La première <input type="checkbox"/>		Une autre <input type="checkbox"/>	
	1		0	
<b>4</b>	<b>Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?</b>			
	10 ou moins <input type="checkbox"/>	11 à 20 <input type="checkbox"/>	21 à 30 <input type="checkbox"/>	31 ou plus <input type="checkbox"/>
	0	1	2	3
<b>5</b>	<b>Fumez-vous de façon plus rapprochée dans la première heure après le réveil que pendant le reste de la journée ?</b>			
	Oui <input type="checkbox"/>		Non <input type="checkbox"/>	
	1		0	
<b>6</b>	<b>Fumez-vous même si une maladie vous oblige à rester au lit ?</b>			
	Oui <input type="checkbox"/>		Non <input type="checkbox"/>	
	1		0	
				<b>TOTAL</b>

### Interprétation :

- **Score :**
- **0 à 3** peu ou pas de dépendance à la nicotine
- **4 à 6** dépendance à la nicotine
- **7 à 10** forte dépendance à la nicotine
- **9 - 10** très forte dépendance

**A.N.P.A.A.**

20, rue Saint-Fiacre – 75002 Paris

Tél. : 01 42 33 51 04 – Fax : 01 45 08 17 02 – contact@anpaa.asso.fr – www.anpaa.asso.fr

L'AN.P.A.A. est une association loi 1900, reconnue d'utilité publique (décret du 5 février 1880) et agréée d'éducation populaire (arrêté du 6 mai 1974)