

Le test de FAGERSTRÖM permet de mesurer votre dépendance au TABAC.

1. Combien de temps après le réveil fumez-vous votre première cigarette?
 - dans les cinq premières minutes : 3
 - entre 5 et 30 minutes : 2
 - entre 30 et 60 minutes : 1
 - après 60 minutes : 0
 2. Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les lieux où c'est interdit?
 - oui : 1
 - non : 0
 3. À quelle cigarette de la journée vous sera-t-il le plus difficile de renoncer?
 - la première du matin : 1
 - indifférent : 0
 4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour?
 - 10 ou moins : 0
 - 10 à 20 : 1
 - 20 à 30 : 2
 - 30 ou plus : 3
 5. Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi?
 - oui : 1
 - non : 0
 6. Fumez-vous lorsque vous êtes malade et que vous devez rester au lit presque toute la journée?
 - oui : 1
 - non : 0
-

Résultats du test : 1 à 3, faible dépendance; 4 à 6, dépendance moyenne; >7, forte dépendance.

