PROGRAMME Déclic

J'ÉVALUE MA DÉPENDANCE
TEST DE FAGERSTRÖM

Répondez aux questions suivantes, et entourez le chiffre à côté de votre réponse.

Combien de temps après le réveil consommez-vous votre première cigarette ?	- Moins de 5 minutes - Entre 6 et 30 minutes - Entre 31 et 60 minutes - Plus d'1 heure	3 2 1 0
A quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ?	- La première - Une autre	1 0
Est-il difficile de ne pas fumer dans les lieux interdits (lieux publics, cinéma, restaurant...) ?	- Oui - Non	1 0
Fumez-vous même en étant malade ?	- Oui - Non	1 0
Fumez-vous à intervalles plus rapprochés dans les premières heures de la matinée ?	- Oui - Non	1 0
Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?	- moins de 10 - 11 à 20 - 21 à 30 - 30 ou plus	0 1 2 3
	Nombre de points :	

de 0 à 2	**DÉPENDANCE LÉGÈRE**
de 3 à 5	**DÉPENDANCE MOYENNE**
6 ou 7	**DÉPENDANCE FORTE**
de 8 à 10	**DÉPENDANCE TRÈS FORTE**