

## Tabac

### Auto-évaluation du degré de dépendance nicotinique :

D'après le questionnaire de dépendance de Fagerström :	Vos points :
Combien de cigarettes fumez-vous par jour ? Moins de 10 = 0 points ; de 11 à 20 = 1 pt. de 21 à 30 = 2 pts ; plus de 30 = 3 pts	
Quand fumez-vous votre première cigarette après le lever ? Dans les 5 minutes = 3 points ; entre 6 et 30 mn = 2 pts ; entre 30 et 60 mn = 1 pt. ; plus tard = 0 pts	
Inhalez-vous la fumée ? Jamais = 0 point ; souvent = 1 pt ; toujours = 2 pts	
Quel taux de nicotine y a-t-il dans vos cigarettes ? moins de 0.6 mg (ultra-light) = 0 pts de 0.6 à 1 mg (light) = 1 pt ; plus de 1 mg = 2 pts	
Quelle cigarette trouvez-vous la meilleure ? La première = 1 pt. ; n'importe laquelle = 0 pt.	
Vous est-t-il difficile de ne pas fumer après manger ? Oui = 1 pt. ; non = 0 pt.	
Avez-vous du mal à ne pas fumer lorsque c'est interdit ? Oui = 1 pt. ; non = 0 pt	
Continuez-vous à fumer en cas de gros rhume ou de bronchite ? Autant = 2 pts ; moitié moins = 1 pt ; presque plus = 0 pts	
Avez-vous déjà arrêté facilement de fumer ? Oui, facilement = 0 pt. ; non, pas facilement = 1 pt	
Avez-vous déjà arrêté de fumer ? Jamais = 2 pts ; oui, plus de 2 jours = 1 pt ; plus de 10 jours = 0 pt	

Votre total :

#### Interprétation :

- 0 à 3 : vous n'avez pas de dépendance. Quoiqu'il arrive, il devrait vous être facile d'arrêter : pour vous le tabagisme est plus une habitude ou un geste automatique qu'une dépendance réelle.
- 4 à 7 : votre dépendance est faible. Mais attention : ce n'est pas parce que vous sentez que vous pouvez arrêter quand vous voulez qu'il faut alterner les périodes de tabagisme et d'abstinence : le tabac reste tout de même dangereux et jouer au yoyo est aussi néfaste.
- 8 à 11 : votre degré de dépendance est moyen, mais bien réel. On peut s'attendre à un syndrome de sevrage et quelques difficultés.
- 12 à 14 : votre dépendance est dite forte. L'arrêt par vos propres moyens est toujours possible, mais une aide (timbre à la nicotine ou autre) sera appréciable.
- 15 à 18 : votre dépendance à la nicotine est majeure et l'arrêt sans aide serait un bel exploit. N'hésitez pas à consulter, ce ne sera pas du luxe.