

## Questionnaire de FAGERSTROM

Il permet d'évaluer le degré de dépendance tabagique.

- **Court : 2 questions**

### Le Short tabac-test d'après Fagerstrom

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- 10 ou moins.....0
- 11 à 20 ..... 1
- 21 à 30.....2
- 31 ou plus.....3

Dans quel délai après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?

- moins de 5 minutes...3
- 6 à 30 minutes .....2
- 31 à 60 minutes .....1
- après plus d'1 heure. .0

*0-1 pas de dépendance ..... 2-3 dépendance modérée 4-5-6 dépendance forte*

- **Le test :**

### Le Fagerstrom

Dans quel délai après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?

- moins de 5 minutes ..... 3
- 6 à 30 minutes ..... 2
- 31 à 60 minutes ..... 1
- après plus d'1 heure ..... 0

Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits interdits ?

- oui ..... 1
- non ..... 0

Quelle cigarette trouvez-vous la plus indispensable ?

- la première ..... 1
- une autre ..... 0

Score total.....

#### **Interprétation**

*0-2 pas de dépendance 3-4 dépendance faible 5-6 dépendance moyenne  
7-8 dépendance forte 9-10 dépendance très forte*

Combien de cigarettes fumez-vous par Jour ?

- 10 ou moins .....0
- 11 à 20 .....1
- 21 à 30 .....2
- 31 ou plus .....3

Fumez-vous de façon plus rapprochée dans la première heure après le réveil que pendant le reste de la journée ?

- oui ..... 1
- non ..... 0

Fumez-vous même si une maladie vous oblige à rester au lit ?

- oui ..... 1
- non ..... 0