

Evaluation de la dépendance  
chimique à la nicotine  
Questionnaire de Fagerström

1 - Le matin, combien de temps après vous être réveillé fumez-vous votre première cigarette ?

Dans les 5 minutes	3
6 à 30 minutes	2
31 à 60 minutes	1
Plus de 60 minutes	0

2 - Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit (par exemple cinémas, bibliothèques) ?

Oui	1
Non	0

3 - A quelle cigarette renoncerez-vous le plus difficilement ?

A la première de la journée	1
A une autre	0

4 - Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?

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

5 - Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ?

Oui	1
Non	0

6 - Fumez-vous lorsque vous êtes malades au point de rester au lit presque toute la journée ?

Oui	1
Non	0

TOTAL

Faites le total de vos réponses afin de savoir où se situe votre niveau de dépendance à la nicotine

Très faible	de 0 à 2
Faible	de 3 à 4
Moyenne	de 5 à 6
Forte	de 7 à 10