

Tabac

et
vous



Questionnaire Fagerström

SCOREAdditionner
les chiffres en
bleu

1. Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?

 3 2 1 0

≤ 5 min

entre 6

et 30min

entre 31

et 60 min

> 60 min

2. Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?

 0

Non

 1

Oui

3. À quelle cigarette de la journée renonceriez-vous le plus difficilement ?

 0

La première

 1

Une autre

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

 3 2 1 0

> 31

entre 21

et 30

entre 11

et 20 min

< 11

5. Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?

 0

Non

 1

Oui

6. Fumez-vous lorsque vous êtes malade, au point de devoir rester au lit presque toute la journée?

 0

Non

 1

Oui

TOTAL

Score : au-delà de 8, parlez-en à un professionnel de santé.