

Questionnaire

Test de dépendance à la nicotine (Fagerstrom)

	Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?
3	Dans les 5 premières minutes
2	Entre 6 et 30 minutes
1	Entre 31 et 60 minutes
0	Après 60 minutes
	Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?
1	Oui
0	Non
	A quelle cigarette de la journée vous sera-t-il plus difficile de renoncer ?
1	La première le matin
0	N'importe quelle autre
	Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?
0	10 au moins
1	11 à 20
2	21 à 30
3	31 ou plus
	Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?
1	Oui
0	Non
	Fumez-vous lorsque vous êtes si malade que vous devez rester au lit presque toute la journée ?
1	Oui
0	Non

TOTAL :



S.I.I.N.- Scientific Institute for Intelligent Nutrition
Institut Scientifique pour une Nutrition Raisonnée

Interprétation des résultats

0 à 2 : pas de dépendance à la nicotine

3 à 4 : faible dépendance à la nicotine

5 à 6 : moyenne dépendance à la nicotine

7 à 10 : forte ou très forte dépendance à la nicotine.

La dépendance à la nicotine n'est que l'un des aspects à considérer dans le sevrage tabagique.

Si la dépendance physique à la nicotine est évidente (Fagerström > 5), le médecin doit commencer le sevrage par la prescription de substituts nicotiniques.

D'autres aspects du tabagisme doivent être également pris en compte notamment la motivation, l'humeur, le niveau de stress, le mode de vie et le mode alimentaire.

L'accompagnement et le coaching sont indispensables pour optimiser les chances de réussite d'un sevrage tabagique, pour favoriser le sevrage dans des conditions de bien-être et de performance évitant les conséquences de l'arrêt du tabac notamment sur le bien de poids excessif.

