

Questionnaire de FAGERSTROM en six questions



Addict'AIDE
LE VILLAGE DES ADDICTIONS

Le test de Fagerström est un questionnaire qui permet de quantifier son niveau de dépendance au tabac.

<https://www.addictaide.fr/parcours/fagerstrom/>

Question n°1 : Le matin, combien de temps après être réveillé(e), fumez-vous votre première cigarette ?

- Dans les 5 minutes = **3**
- 6 - 30 minutes = **2**
- 31 - 60 minutes = **1**
- Plus de 60 minutes = **0**

Question n°2 : Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ? (ex. cinémas, bibliothèques)

- Oui = **1**
- Non = **0**

Question n°3 : A quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ?

- A la première de la journée = **1**
- A une autre = **0**

Question n°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**

Question n°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**

Question n°6 : Fumez-vous lorsque vous êtes malade au point de rester au lit presque toute la journée ?

- Oui = **1**
- Non = **0**

Interprétation du test de Fagerström

En fonction des réponses, un score de 0 à 10 est obtenu.

- Entre 0 et 2 : pas de dépendance.
- Entre 3 et 4 : dépendance faible.
- Entre 5 et 6 : dépendance moyenne.
- Entre 7 et 10 : dépendance forte ou très forte.

Questionnaire de FAGERSTROM simplifié en deux questions

Question n°1 : Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

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

Question n°2 : Dans quel délai après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?

- Dans les 5 minutes = **3**
- 6 - 30 minutes = **2**
- 31 - 60 minutes = **1**
- Après plus d'1 heure = **0**

Interprétation du test de Fagerström simplifié

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