

## Activité 3

# Diaporama : effets du tabagisme et dépendance



## annexe 1 : Quel est votre degré de dépendance ? TEST DE FAGERSTRÖM

Ce test concerne uniquement la dépendance physique. Une dépendance psychologique peut exister même en cas de faible dépendance physique.

Pour chaque réponse, entourez le chiffre qui correspond à votre réponse.

Quand fumez-vous votre première cigarette après votre réveil ?

- dans les 5 premières minutes            3
- entre 6 et 30 minutes                    2
- entre 31 et 60 minutes                  1
- après 60 minutes                            0

Avez-vous du mal à ne pas fumer lorsque c'est interdit (transport en commun, cinéma ...) ?

- oui    1
- non    0

Quelle est la cigarette à laquelle vous auriez le plus de mal à renoncer ?

- la première le matin                        1
- une autre                                        0

Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- 10 ou moins                                  0
- de 11 à 20                                     1
- de 20 à 30                                     2
- plus de 30                                      3

Fumez-vous davantage les premières heures après le réveil que pendant le reste de la journée ?

- oui    1
- non    0

Fumez-vous si vous êtes malade et alité(e) la majeure partie de la journée ?

- oui    1
- non    0

Faites le total de vos points : **/10**

- **0 à 3 points** ..... dépendance physique nulle ou légère
- **4 à 6 points** ..... dépendance physique moyenne
- **7 à 10 points** ..... forte dépendance physique