LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale

TEST DE FAGERSTRÖM

1. Quand fumez-vous votre première cigarette après votre réveil ?

3 Dans les 5 premières minutes

2 Entre 6 à 30 min après

1 Entre 31 à 60 min après

0 Après une heure ou plus

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

1 Oui

0 Non

3. A quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ?

1 La première cigarette le matin

0 N'importe quelle autre

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

0 Jusqu'à 10

1 De 11 à 20

2 De 21 à 30

3 31 et plus

5. Fumez-vous plus au cours des premières heures suivant le réveil que pendant le reste de la journée ?

1 Oui

0 Non

6. Arrive-t-il que vous fumiez, même si vous êtes malade ?

1 Oui

0 Non

Résultats

0-2 **: pas de dépendance physique**

--> vous n'êtes pas dépendant(e) de la nicotine. Vous pouvez vous arrêter de fumer sans avoir recours à des substituts nicotiniques. Si toutefois vous redoutez cet arrêt, prenez conseil auprès de votre pharmacien ou de votre médecin traitant.

3-4 : **légère dépendance physique**

--> consultation de tabacologie recommandée, vous êtes faiblement dépendant(e) de la nicotine

5-6 : **dépendance physique moyenne**

--> vous êtes moyennement dépendant(e). L'utilisation de substituts nicotiniques va augmenter vos chances de réussite. Demandez conseil à votre médecin traitant ou à votre pharmacien pour choisir le traitement le plus adapté à votre cas

7-10 : **dépendance physique sévère**

--> vous êtes fortement ou très fortement dépendant(e) de la nicotine. L'utilisation de substituts nicotiniques est recommandée pour vous aider à surmonter votre dépendance à la nicotine. Le traitement doit être utilisé à dose suffisante et adaptée. En cas de difficulté, prenez conseil auprès de votre médecin traitant ou de votre pharmacien.

FAGERSTRÖM-TEST

1. Wann rauchen Sie morgens nach dem Aufwachen ihre erste Zigarette?

3 Innerhalb 5 Min.

2 Nach 6 bis 30 Min.

1 Nach 31 bis 60 Min.

0 Nach 60 Min.

2. Finden Sie es schwierig an Orten, wo Rauchen verboten ist, das Rauchen zu unterlassen?

1 Ja

0 Nein

3. Auf welche Zigarette möchten Sie nicht verzichten?

1 Die erste Zigarette am Morgen

0 Andere

4. Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?

0 Bis zu 10

1 11 bis 20

2 21 bis 30

3 31 und mehr

5. Rauchen sie morgens nach dem Aufstehen mehr als am Rest des Tages?

1 Ja

0 Nein

6. Rauchen Sie auch wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

1 Ja

0 Nein

Resultate

0-2 **: keine körperliche Abhängigkeit**

--> keine Nikotinersatzstoffe erforderlich

3-4 : **geringe körperliche Abhängigkeit**

--> Beratungsgespräch

5-6 : **mittlere körperliche Abhängigkeit**

--> die Verwendung von Nikotinersatzstoffen erhöht die Erfolgschancen

7-10 : **starke körperliche Abhängigkeit**

--> die Verwendung von Nikotinersatzstoffen wird empfohlen