



Votre besoin de tabac peut en partie répondre à une dépendance à la nicotine (indépendante de votre volonté) qui correspond au besoin de votre corps vis-à-vis de cette substance (dépendance physique).

Grâce à un questionnaire, il est possible d'évaluer votre dépendance à la nicotine. (En cas d'arrêt, le manque de nicotine peut provoquer des troubles sans danger, mais gênants, appelés [syndrome de sevrage](#)).

Répondez aux questions suivantes. Ensuite, cliquez sur le bouton "calculer".

Test de dépendance à la nicotine (d'après Fagerström)

1 - A quel moment après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?

- moins de 5 minutes
- 6 à 30 minutes
- 31 à 60 minutes
- après 60 minutes

2 - Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits interdits ?

- oui
- non

3 - Quelle cigarette trouvez-vous la plus indispensable ?

- la première
- une autre

4 - Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

- 10 ou moins
- 11 à 20
- 21 à 30
- 31 ou plus

5 - Fumez-vous de façon plus rapprochée dans les premières heures après le réveil que pendant le reste de la journée ?

- oui
- non

6 - Fumez-vous même si une maladie vous oblige à rester au lit (fièvre, grippe, angine ...) ?

oui
non

Interprétation : Dépendance

En cas de dépendance **faible**, vous pouvez tenter d'arrêter de fumer par vous-même.
(Voyez quels sont les [moyens disponibles](#))

Si votre dépendance est **moyenne** ou **forte**, consultez aussi la rubrique "[comment se motiver ?](#)"
sans oublier de voir le chapitre "[Quand recourir au médecin ?](#)"

Source : Ministère français de la Santé (DGS d'après Heatherton T., Fagerström K.O.: The Fagerström test for nicotine dependence; a revision of the Fagerström Tolerance Questionnaire. Brit. J. Addiction 1991;86:1119-1127)

[Test "Motivation"](#)

[Test "Chances de réussite"](#)