ELIKYA
Juliette Hébert · psychologue

DÉPENDANCE AU TABAC

Test de Fagerström

Évaluation de la dépendance à la nicotine (FTND) — adulte

En six questions, le test de Fagerström évalue le degré de dépendance physique à la nicotine. Il aide à comprendre le rôle du tabac dans votre quotidien et à orienter l'accompagnement vers l'arrêt.

CONSIGNE. Pour chaque question, cochez une seule réponse, puis reportez les points indiqués à droite pour obtenir votre total.

1. Le matin, combien de temps après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?
   - ◯ Dans les 5 minutes = 3 pt
   - ◯ 6 à 30 minutes = 2 pt
   - ◯ 31 à 60 minutes = 1 pt
   - ◯ Plus de 60 minutes = 0 pt
2. Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit (cinéma, etc.) ?
   - ◯ Oui = 1 pt
   - ◯ Non = 0 pt
3. À quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ?
   - ◯ La première de la journée = 1 pt
   - ◯ Une autre = 0 pt
4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?
   - ◯ 10 ou moins = 0 pt
   - ◯ 11 à 20 = 1 pt
   - ◯ 21 à 30 = 2 pt
   - ◯ 31 ou plus = 3 pt
5. Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que le reste de la journée ?
   - ◯ Oui = 1 pt
   - ◯ Non = 0 pt
6. Fumez-vous même lorsque vous êtes malade au point de rester au lit presque toute la journée ?
   - ◯ Oui = 1 pt
   - ◯ Non = 0 pt

SCORE TOTAL FAGERSTRÖM (SUR 10) : _____

Cotation & interprétation

Additionnez les points de vos six réponses. Le total varie de 0 à 10.

0 – 2	Pas de dépendance
3 – 4	Dépendance faible
5 – 6	Dépendance moyenne
7 – 10	Dépendance forte à très forte

À PROPOS DE CET OUTIL — AUTEUR, HISTORIQUE & DROITS

Origine. Le test de Fagerström évalue la dépendance physique à la nicotine. Issu du Fagerström Tolerance Questionnaire (1978), il a été révisé par Heatherton et coll. en 1991 (Fagerström Test for Nicotine Dependence) puis actualisé par Fagerström en 2012. C'est l'outil de référence pour graduer la dépendance tabagique et adapter le sevrage.

Statut. Largement diffusé et reproductible librement à des fins cliniques et de prévention.

Référence. Heatherton T.F., Kozlowski L.T., Frecker R.C., Fagerström K.O. (1991). The Fagerström Test for Nicotine Dependence. British Journal of Addiction, 86(9), 1119-1127. — Fagerström K. (2012).

***Important** — Cet auto-questionnaire est un outil de repérage et de suivi, et non un instrument de diagnostic. Un score ne pose pas de diagnostic : seul un professionnel de santé qualifié peut interpréter ces résultats au regard de votre situation. En cas de mal-être important, parlez-en à votre médecin ou à un psychologue.*