

TESTEZ VOTRE DÉPENDANCE



1. Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?

- a. Dans les 5 premières minutes b. Entre 6 et 30 minutes
 c. Entre 31 et 60 minutes d. Après 60 minutes



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

- a. Oui b. Non



3. À quelle cigarette de la journée renoncerez-vous le plus difficilement ?

- a. La première b. Une autre



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

- a. 10 au moins b. 11 à 20 c. 21 à 30 d. 31 ou plus



5. Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?

- a. Oui b. Non



6. Fumez-vous lorsque vous êtes malade au point de devoir rester au lit toute la journée ?

- a. Oui b. Non

SCORE DE 0 À 2



Vous n'êtes pas dépendant de la nicotine !

Vous pouvez arrêter de fumer sans avoir recours à des substituts nicotiniques. Si vous redoutez cet arrêt, prenez conseil auprès de votre pharmacien ou de votre médecin.

SCORE DE 3 À 4



Vous êtes faiblement dépendant de la nicotine.

SCORE DE 5 À 6



Vous êtes moyennement dépendant de la nicotine.

L'utilisation de substituts nicotiniques va augmenter vos chances de réussite. Le conseil de votre médecin ou de votre pharmacien sera utile pour vous aider à choisir le traitement le plus adapté à votre cas.

SCORE DE 7 À 10



Vous êtes fortement ou très fortement dépendant de la nicotine.

L'utilisation de substituts nicotiniques est recommandée pour vous aider à surmonter cette dépendance à la nicotine. Ce traitement doit être utilisé à dose suffisante et adaptée. Prenez conseil auprès de votre pharmacien ou médecin, éventuellement dans le cadre d'une consultation spécialisée d'aide à l'arrêt du tabac.

1a = 3 • 1b = 2 • 1c = 1 • 1d = 0 2a = 1 • 2b = 0 3a = 1 • 3b = 0
4a = 0 • 4b = 1 • 4c = 2 • 4d = 3 5a = 1 • 5b = 0 6a = 1 • 6b = 0