



## ÉCHELLE D'ÉVALUATION DE LA DÉPENDANCE À LA NICOTINE

Le test qui suit est conçu pour vous aider à déterminer votre niveau de dépendance physique à la nicotine.

Inscrivez dans la case « **SCORE** » les points correspondants à vos réponses. Faites ensuite le total de vos points pour obtenir votre « **SCORE** » final. Le nombre maximum de points est 10.

	QUESTIONS	CHOIX DE RÉPONSES	POINTAGE	SCORE
<b>1</b>	Combien de temps après le réveil fumez-vous votre première cigarette?	Dans les 5 minutes	<b>3</b>	
		6 à 30 minutes	<b>2</b>	
		31 à 60 minutes	<b>1</b>	
		Plus de 60 minutes	<b>0</b>	
<b>2</b>	Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit, tels le métro, le cinéma, l'hôpital, les restaurants?	Oui	<b>1</b>	
		Non	<b>0</b>	
<b>3</b>	À quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement?	La première du matin	<b>1</b>	
		À une autre	<b>0</b>	
<b>4</b>	Combien de cigarettes fumez-vous par jour?	10 ou moins	<b>0</b>	
		11 à 20	<b>1</b>	
		21 à 30	<b>2</b>	
		31 ou plus	<b>3</b>	
<b>5</b>	Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée?	Oui	<b>1</b>	
		Non	<b>0</b>	
<b>6</b>	Fumez-vous lorsque vous êtes malade au point de devoir rester au lit presque toute la journée?	Oui	<b>1</b>	
		Non	<b>0</b>	

Source : Fagerström (traduction par les traducteurs officiels de l'OMS, JF Etter + Conférence Consensus 1998)

**TOTAL :**

### VOTRE SCORE

**7 ou plus :** Vous êtes fortement dépendant à la nicotine.

**6 ou moins :** Vous éprouvez une dépendance faible ou modérée à la nicotine mais vous pouvez être fortement dépendant psychologiquement. Nous vous invitons à faire le test de Horn pour en savoir plus.

➤ **NOTE :** Le fait de combiner une intervention téléphonique à une aide pharmacologique augmente vos chances de réussite!

## Vous voulez cesser de fumer, vous n'êtes pas seul!

Les conseillers de la ligne j'Arrête et des centres d'abandon du tabagisme sont là pour vous aider dans votre démarche. Téléphonez au **1 866 JARRETE** (1 866 527-7383). Visitez également notre site [jarrete.qc.ca](http://jarrete.qc.ca)