

## QUESTIONNAIRE DE DÉPENDANCE DE FAGERSTRÖM

**Dans quel délai, après le réveil, fumez -vous  
votre première cigarette ?**

Moins 5 minutes	3
6 à 30 minutes	2
31 à 60 minutes	1
Après 60 minutes	0

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

Oui	1
Non	0

**Quelle cigarette trouvez-vous la plus indispensable ?**

La première de la journée	1
Une autre	0

**Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?**

10 ou moins	0
11 à 20	1
21 à 30	2
31 ou plus	3

**Fumez -vous de façon plus rapprochée dans la première heure  
après le réveil que pendant le reste de la journée ?**

Oui	1
Non	0

**Fumez-vous même si une maladie vous oblige à rester au lit ?**

Oui	1
Non	0

**TOTAL** .....

### Interprétation du score

#### Score de 0 à 2 - pas de dépendance

*Votre patient peut arrêter de fumer sans avoir recours à des substituts nicotinniques. Si toutefois le patient redoute cet arrêt, vous pouvez lui apporter des conseils utiles de type comportemental (jeter les cendriers, boire un verre d'eau...).*

#### Score de 3 à 4 - dépendance faible

*Votre patient peut arrêter de fumer sans avoir recours à des substituts nicotinniques, mais ils peuvent être nécessaires en cas d'apparition de difficultés.*

#### Score de 5 à 6 - dépendance moyenne

*L'utilisation des substituts nicotinniques va augmenter les chances de réussite. Vos conseils seront utiles pour l'aider à choisir la galénique la plus adaptée à son cas.*

#### Score de 7 à 10 - dépendance forte ou très forte

*L'utilisation des traitements pharmacologiques est recommandée. Ce traitement doit être utilisé à dose suffisante et adaptée. En cas de difficulté, orienter le patient vers une consultation spécialisée.*



## TEST D'ÉVALUATION DE LA MOTIVATION D'APRÈS R.I RICHMOND

Aimeriez-vous arrêter de fumer si vous pouviez le faire facilement ?

Oui	1
Non	0

Avez-vous réellement envie de cesser de fumer ?

Pas du tout	0
Un peu	1
Moyen	2
Beaucoup	3

Pensez-vous réussir à cesser de fumer les 2 semaines à venir ?

Non	0
Peut-être	1
Vraisemblablement	2
Certainement	3

Pensez-vous être un ex fumeur dans les 6 mois ?

Non	0
Peut-être	1
Vraisemblablement	2
Certainement	3

**Score > 8** = Bonne motivation  
**Score 6-8** = Moyenne motivation  
**Score <5** = Motivation faible

**TOTAL** .....