

**MOIS  
SANS  
TABAC**



**Envie d'arrêter de  
fumer ?**



Pr

**Respirer mieux, vivre mieux : Relevez le défi !**



**Demandez des conseils  
à votre professionnel de santé**



Pour **MA** santé,  
et celle de **MES**  
proches

# Test de Fagerström

(simplifié en deux questions)

1. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

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

2. Dans quel délai après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?

- Moins de 5min 3
- 6 à 30 min 2
- 31 à 60 min 1
- Après plus d'une heure 0

## Interprétation :

Additionner les points de la Q1 et Q2

- 0-1 : pas de dépendance ;
- 2-3 : dépendance modérée ;
- 4-5-6 : dépendance forte.

Commander un kit :

