

Mesurez votre dépendance au tabac (selon le test de FAGERSTROM)

- Le matin, combien de temps après vous être réveillé fumez-vous votre première cigarette ?
 - Dans les 5 minutes : 3 points
 - 6 à 30 minutes : 2 points
 - 31 à 60 minutes : 1 point
 - Plus de 60 minutes : 0 point

- Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?
 - 31 ou plus : 3 points
 - 21 à 30 : 2 points
 - 11 à 20 : 1 point
 - 10 ou moins : 0 point

Si votre score est **égal ou supérieur à 5 points**, votre dépendance physique est importante, il est temps de consulter le Centre d'Aide aux Fumeurs (CAF).