

# Test dépendance

## Testez votre dépendance au tabac!

Ce test va vous permettre de connaître votre dépendance au tabac. Il vous suffit de remplir les différents champs ci-dessous. Pour que le test soit valable, il est indispensable de répondre à toutes les questions.

**Le matin, combien de temps après vous être réveillé, fumez-vous votre première cigarette?**

- Dans les premières 5 minutes 3 points
- 6 - 30 minutes 2 points
- 31 - 60 minutes 1 point
- Plus de 60 minutes 0 point

**Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne?**

- 10 ou moins 0 point
- 11 - 20 1 point
- 21 - 30 2 points
- 31 ou plus 3 points

**Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit? (p.ex. cinémas, bibliothèques)**

- Oui 1 point
- Non 0 point

**Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée?**

- Oui 1 point
- Non 0 point

**A quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement?**

- A la première de la journée 1 point
- A une autre 0 point

**Total points:**

- Résultats: 0 - 3 points: dépendance faible  
4 - 7 points: dépendance moyenne  
8 - 10 points: dépendance forte

PROGRAMME NATIONAL  
D'ARRÊT DU TABAGISME



Ligue suisse contre le cancer  
Fondation Suisse de Cardiologie  
Association suisse pour la prévention du tabagisme AT