

# Test de Fagerström **Évaluation** de votre DÉPENDANCE À LA NICOTINE



Questions	Réponses	Points
1. Combien de temps après votre réveil allumez-vous votre première cigarette ?	<input type="checkbox"/> 5' ou moins	3
	<input type="checkbox"/> 6 à 30'	2
	<input type="checkbox"/> 31 à 60'	1
	<input type="checkbox"/> Après 60'	0
2. Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où cela est interdit (cinéma, église...) ?	<input type="checkbox"/> Oui	1
	<input type="checkbox"/> Non	0
3. A quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ?	<input type="checkbox"/> La première du jour	1
	<input type="checkbox"/> N'importe quelle autre	0
4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?	<input type="checkbox"/> 31 ou plus	3
	<input type="checkbox"/> 21 à 30	2
	<input type="checkbox"/> 11 à 20	1
	<input type="checkbox"/> 10 ou moins	0
5. Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?	<input type="checkbox"/> Oui	1
	<input type="checkbox"/> Non	0
6. Fumez-vous lorsque vous êtes malade, au point de rester au lit presque toute la journée ?	<input type="checkbox"/> Oui	1
	<input type="checkbox"/> Non	0

**Score**                      **Dépendance**

0 à 2	Très faible
3 à 4	Faible
5	Moyen
6 à 7	Forte
8 à 10	Très forte

**TOTAL = .....**

*Parlez-en avec votre médecin  
ou votre tabacologue*

# Besoin d'un second souffle ?

Faites appel à notre centre d'aide aux fumeurs !

- ✓ Thérapie cognitivo-comportementale
- ✓ Hypnose Ericksonienne
- ✓ Entretien motivationnel



Combien cela va-t-il me coûter ?

## L'ÉQUIPE MÉDICALE

Dr Jean-Louis Christophe  
Néphrologie-Tabacologie (responsable)

Dr Antoine Fremault  
Pneumologie-Tabacologie

## CONSULTATION

Les tabacologues consultent sur les sites Saint-Joseph et Notre Dame

Marc Moers  
Tabacologie-Hypnose

Bénédicte Bruyr  
Tabacologie-Psychologie-Hypnose

Colette Gillet\*\*  
Tabacologie-Diététique

## PRISE DE RENDEZ-VOUS

071 10 20 20

\* Prendre rendez-vous avec la diététicienne après avoir rencontré le tabacologue (Marc Moers ou Bénédicte Bruyr).

	Payé	Remboursé
1 <sup>ère</sup> consultation	30€	30€
2 <sup>ème</sup> à 8 <sup>ème</sup> consultation	30€	20€
8 consultations pour les femmes enceintes	30€	30€