



AITA TABAC

JE MESURE MA DÉPENDANCE

TEST POUR LES ADOLESCENTS

ENSEMBLE, ARRÊTONS LE TABAC
WWW.AITA-TABAC.PF

JE MESURE MA DÉPENDANCE : TEST DE FAGERSTRÖM (ADOLESCENTS)

À quel moment de la journée prends-tu ta première cigarette ?

POINTS

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Avant de quitter la maison | 3 |
| <input type="checkbox"/> Après avoir quitté la maison | 2 |
| <input type="checkbox"/> Après le repas de midi | 1 |
| <input type="checkbox"/> Plus tard | 0 |
-

Combien de temps peux-tu rester sans ressentir le besoin de fumer, quelque soit l'activité ?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Moins de 2 heures | 2 |
| <input type="checkbox"/> Entre 2 et 4 heures | 1 |
| <input type="checkbox"/> Plus d'une matinée ou d'une après-midi | 0 |
-

Combien de cigarettes fumes-tu par jour ?

- | | |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 1 à 5 | 0 |
| <input type="checkbox"/> 6 à 9 | 1 |
| <input type="checkbox"/> 10 à 15 | 2 |
| <input type="checkbox"/> Plus de 15 | 3 |
-

Fumes-tu même si une maladie t'oblige à rester au lit ou à la maison, toute la journée ?

- | | |
|------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> OUI | 1 |
| <input type="checkbox"/> NON | 0 |
-

FAIS LE TOTAL DES POINTS :

• Si tu as de 0 à 2 : Tu n'es pas dépendant au tabac.

Tu peux arrêter sans substituts nicotiques. Pour t'aider, tu peux utiliser le programme des 30 jours sans tabac ou les conseils que tu trouveras sur le site www.aita-tabac.pf

• Si tu as 3 ou 4 : Ta dépendance au tabac est faible.

Tu pourrais avoir besoin de substituts nicotiques (gommes et pastilles). En cas de manque, de difficultés passagères (irritabilité, envie très forte), ou de grossesse, tu peux te rapprocher de ton toate ou prendre rendez-vous au Centre de Prévention et de Soins des Addictions (CPSA) au 40 46 00 67.

• Si tu as 5 ou 6 : Ta dépendance au tabac est moyenne.

Les substituts nicotiques vont augmenter tes chances de réussite. Tu peux te rapprocher de ton toate ou prendre rendez-vous au Centre de Prévention et de Soins des Addictions (CPSA) au 40 46 00 67.

• Si tu as 7 à 10 : Ta dépendance au tabac est forte ou très forte.

Les substituts nicotiques sont recommandés. N'hésite pas à prendre RDV avec un spécialiste addictologue au Centre de Prévention et de Soins des Addictions au 40 46 00 67.