

VERSION SIMPLIFIÉE :

1. Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?

<input type="checkbox"/> Dans les 5 minutes	3
<input type="checkbox"/> Après 6 à 30 minutes	2
<input type="checkbox"/> Après 31 à 60 minutes	1
<input type="checkbox"/> Au delà d'une heure	0

2. Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

<input type="checkbox"/> 10 ou moins	0
<input type="checkbox"/> 11 à 20	1
<input type="checkbox"/> 21 à 30	2
<input type="checkbox"/> 31 ou plus	3

Score total : . / 6

INTERPRÉTATION :

0-1 : pas de dépendance

La personne n'est pas dépendante à la nicotine. Elle peut arrêter de fumer sans avoir recours à des substituts nicotiques mais des conseils de type comportementaux peuvent être utiles.

2-3 dépendance modérée

La personne est moyennement dépendante à la nicotine. L'utilisation de substituts nicotiques est conseillée.

4-5-6 : dépendance forte

La personne est fortement dépendante à la nicotine. L'utilisation de substituts nicotiques est conseillée.