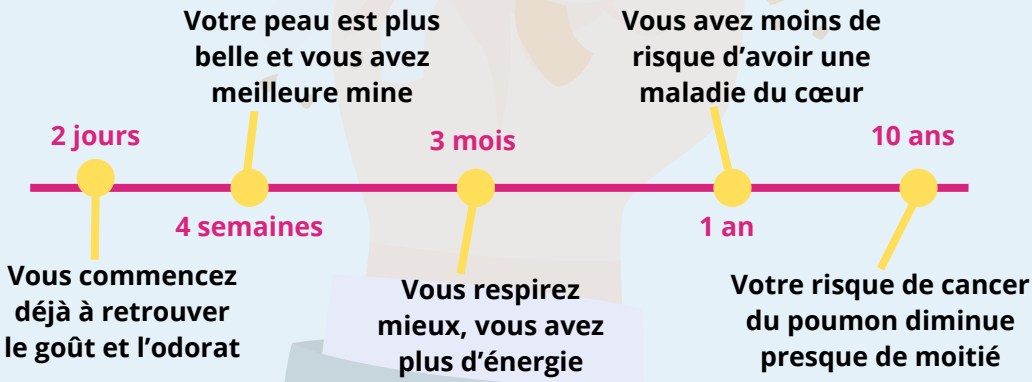
Avec Mois sans tabac, augmentez vos chances de devenir ex-fumeur !

J'appelle le 3989 pour être gratuitement accompagné(e) par un tabacologue



Votre Médecin, Sage femme, Kiné, Infirmier(e) ou Dentiste sont autorisés à prescrire et à délivrer des traitements de substitution nicotinique.

Ne pas jeter sur la voie publique - cpts nice nord et ses collines - 164 bd de cessole 06100 Nice - RCS Nice - imprimé par Vistaprint

Test de Fagerström: Six questions permettant de faire le point sur sa dépendance physique à la nicotine

Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette?	• Dans les 5 premières minutes	3
	• Entre 6 et 30 minutes	2
	• Entre 31 et 60 minutes	1
	• Après 60 minutes	0
Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit?	• Oui	1
	• Non	0
À quelle cigarette de la journée renonceriez-vous le plus difficilement?	• La première, le matin	1
	• N'importe quelle autre	0
Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne?	• 10 ou moins	0
	• Entre 11 et 20	1
	• Entre 21 et 30	2
	• 31 ou plus	3
Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi?	• Oui	1
	• Non	0
Fumez-vous lorsque vous êtes malade, au point de devoir rester au lit presque toute la journée?	• Oui	1
	• Non	0

Score de 0 à 2 : vous n'êtes pas dépendant(e) de la nicotine. Vous pouvez vous arrêter de fumer sans avoir recours à des substituts nicotiniques. Si toutefois vous redoutez cet arrêt, prenez conseil auprès de votre pharmacien ou de votre médecin traitant.

Score de 3 à 4 : vous êtes faiblement dépendant(e) de la nicotine.

Score de 5 à 6 : vous êtes moyennement dépendant(e). L'utilisation de substituts nicotiniques va augmenter vos chances de réussite. Demandez conseil à votre médecin traitant ou à votre pharmacien pour choisir le traitement le plus adapté à votre cas.

Score de 7 à 10 : vous êtes fortement ou très fortement dépendant(e) de la nicotine. L'utilisation de substituts nicotiniques est recommandée pour vous aider à surmonter votre dépendance à la nicotine. Le traitement doit être utilisé à dose suffisante et adaptée. En cas de difficulté, prenez conseil auprès de votre médecin traitant ou de votre pharmacien.

Ne pas jeter sur la voie publique - cpts nice nord et ses collines - 164 bd de cessole 06100 Nice - RCS Nice - imprimé par Vistaprint