

# Je l'aime...

un peu, beaucoup, passionnément, à la folie...pas du tout !



Êtes-vous dépendant à la nicotine ?

Faites le  
**TEST!**

Répondez aux questions et additionnez votre score pour connaître votre niveau de dépendance.

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

Dans les 5 premières minutes.....	<b>3</b>
Entre 6 et 30 minutes.....	<b>2</b>
Entre 31 à 60 minutes.....	<b>1</b>
Après 60 minutes.....	<b>0</b>

### Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans des endroits où c'est interdit ?

Oui.....	<b>1</b>
Non.....	<b>0</b>

### À quelle cigarette de la journée renoncerez-vous le plus difficilement ?

La première du matin.....	<b>1</b>
N'importe quelle autre.....	<b>0</b>

### Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?

10 ou moins.....	<b>0</b>
11 à 20.....	<b>1</b>
21 à 30.....	<b>2</b>
31 ou plus.....	<b>3</b>

### Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?

Oui.....	<b>1</b>
Non.....	<b>0</b>

### Fumez-vous lorsque vous êtes malade, au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?

Oui.....	<b>1</b>
Non.....	<b>0</b>

#### 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 nicotiques. 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 nicotiques 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 nicotiques 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.

**Vous voulez arrêter de fumer ?**  
Parlez-en à votre médecin du travail !

