

L'intérêt d'une intervention « brève »

Une intervention brève consiste à demander systématiquement à chaque patient s'il est fumeur et s'il a envisagé la possibilité de s'arrêter de fumer. Cette intervention est efficace : elle conduit à 2 à 5 % d'arrêts soutenus. Si tous les médecins la mettaient en oeuvre, 200 000 fumeurs de plus arrêteraient de fumer chaque année en France.

Test de Fagerström (version abrégée)

il permet une évaluation rapide du degré de la dépendance à la nicotine

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

- Dans les cinq minutes (3 points)
- De 6 à 30 minutes (2 points)
- De 31 à 60 minutes (1 points)
- Plus de 60 minutes (0 points)

Combien de cigarettes fumez-vous par jour?

- 10 ou moins (0 points)
- De 11 à 20 (1 points)
- De 21 à 30 (2 points)
- 31 ou plus (3 points)

Score total :

- 0 à 2 points : pas de dépendance à la nicotine
- 3 à 4 points : il existe une dépendance à la nicotine
- 5 à 6 points : il existe une forte dépendance à la nicotine.

Test de Fagerström

il permet d'évaluer le degré de la dépendance à la nicotine

- Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette?
 - Dans les cinq minutes 3
 - De 6 à 30 minutes 2
 - De 31 à 60 minutes 1
 - Plus de 60 minutes 0
 -
- Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit?
 - Oui 1
 - Non 0
 -
- A quelle cigarette de la journée vous serait-il le plus difficile à renoncer?
 - La première 1
 - N'importe quelle autre 0
 -
- Combien de cigarettes fumez-vous par jour?
 - 10 ou moins 0
 - De 11 à 20 1
 - De 21 à 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 même quand vous êtes si malade que vous devez rester au lit presque toute la journée?
 - Oui 1
 - Non 0

- 0 à 2 points : pas de dépendance à la nicotine
- 3 à 4 points : faible dépendance à la nicotine
- 5 à 6 points : dépendance moyenne à la nicotine
- 7 à 8 points : forte dépendance à la nicotine
- 9 à 10 points : très forte dépendance à la nicotine