

Le tabagisme est entretenu par trois types de dépendance :

la dépendance comportementale, liée au geste, à l'habitude à la pression sociale ou à la convivialité,

la dépendance psychique, qui se manifeste par la recherche d'un plaisir, d'une détente ou d'une stimulation intellectuelle,

la dépendance physique qui se traduit par un syndrome de manque lié à la nicotine (anxiété, agitation, agressivité, tremblements).

Face à la dépendance physique : le traitement de substitution :

Le test de Fagerström permet de mesurer simplement l'intensité de la dépendance nicotinique et de définir la posologie de départ du traitement de substitution.

La mesure du taux de monoxyde de carbone dans l'air expiré peut être réalisé pour confirmer le degré de dépendance nicotinique et pour adapter la posologie du traitement de substitution nicotinique.

Le dosage de cotinine urinaire est également parfois employé pour ajuster les doses du traitement.

Si vous êtes un fumeur insouciant, un arrêt brutal a peu de chance d'être réussi.

Si vous êtes un fumeur devenu hésitant à cause d'une accumulation d'arguments ou d'événements, vous pouvez envisager plus sérieusement une tentative d'arrêt.

La maturation de l'arrêt du tabac s'effectue d'autant mieux qu'elle est progressive et argumentée par un médecin : parlez-en régulièrement pour renforcer votre conviction.

>>> Signification de votre score au test en page 2

Test de Fagerström.

Répondez à ces 6 questions :

1/ Dans quel délai après le réveil fumez-vous votre première cigarette ?

- moins de 5 minutes      3 points
- 6 à 30 minutes    2 points
- 31 à 60 minutes      1 point
- après 60 minutes      0 point

2/ Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits interdits ?

- oui      1 point
- non      0 point

3/ Quelle cigarette trouvez-vous la plus indispensable ?

- la première      1 point
- une autre      0 point

4/ Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?

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

5/ Fumez-vous de façon plus rapprochée dans la première heure après le réveil que pendant le reste de la journée ?

- oui    1 point
- non    0 point

6/ Fumez-vous même si une maladie vous oblige à rester au lit ?

- oui    1 point
- non    0 point

Total de vos points :