



**FICHE
PRATIQUE**

Tabac : mesurer la dépendance au tabac de vos patients.

Le test de Fagerström est un test permettant de quantifier le niveau de la dépendance.

En complément de ce test, il est recommandé de repérer également les critères de dépendance ignorés. Ainsi, la CIM 10 indique d'autres critères de dépendance tels que le syndrome de sevrage, la perte de contrôle, le désir persistant ou l'incapacité à réduire ou arrêter sa consommation.

Ces informations peuvent être obtenues facilement au cours de l'anamnèse.

Comment déterminer la dépendance de votre patient ?

En comptant les points associés aux deux questions suivantes, vous pouvez déterminer sa dépendance et identifier l'accompagnement le plus adapté pour l'aider à arrêter de fumer. ↴

Combien de cigarettes fume-t-il par jour ?	Points	Son Résultat
10 ou moins	0	
11 à 20	1	
21 à 30	2	
31 ou plus	3	
Combien de temps après le réveil fume-t-il sa première cigarette ?	Points	Son Résultat
Après plus d'une heure	0	
31 à 60 minutes	1	
5 à 30 minutes	2	
Moins de 5 minutes	3	

Résultats

Score entre 0 et 1

La dépendance est faible :

- Un essai sans substitut nicotinique peut être engagé. Néanmoins leur prescription reste possible pour éviter de mettre le patient en échec.
- Les habitudes liées au tabac peuvent être importantes y compris si la dépendance est faible. *Cf. Fiche dédiée.*

Score entre 2 et 3

La dépendance est modérée :

- Un essai sans substituts nicotiniques peut être engagé. Néanmoins leur prescription peut être utile pour aider le patient à gérer des manques. Elle peut comporter uniquement des formes orales.
- Les habitudes liées au tabac peuvent être importantes y compris si la dépendance est modérée. *Cf. Fiche dédiée.*

Score entre 4 et 6

La dépendance est forte à très forte :

- La prescription de substituts nicotiniques est recommandée, avec une association de formes orale et transdermique (forme orale pour les envies ponctuelles et transdermique pour une diffusion continue de nicotine).
- Les habitudes liées au tabac peuvent être importantes quel que soit le niveau de dépendance. *Cf. Fiche dédiée.*

On considère qu'une cigarette vaut 1 mg de nicotine : un patient fumant un paquet par jour nécessitera donc un dosage de substitution proche de 20 mg/jour.