

Suis-je dépendant ? Test sur la dépendance physique à la nicotine, dit «test de Fagerström»

Cochez les cases et comptabilisez vos points

1. Le matin, combien de temps après votre réveil allumez-vous votre première cigarette ?

- Dans les cinq minutes 3
Entre 6 et 30 minutes après 2
Entre 31 et 60 minutes après 1
Après 1 heure ou plus 0

2. Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?

- Oui 1 Non 0

3. À quelle cigarette renoncerez-vous le plus difficilement ?

- La première de la journée 1
Une autre 0

4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?

- 10 ou moins 0
de 11 à 20 1
de 21 à 30 2
plus de 30 3

5. Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ?

- Oui 1 Non 0

6. Fumez-vous lorsque vous êtes malade et alité ?

- Oui 1 Non 0

NB : ce test a été validé par l'ensemble de la communauté scientifique au niveau international.

INTERPRÉTATION DU TEST

Additionnez le total des points correspondant à vos réponses.

Résultats :

- Si vous avez entre 0 et 2 : pas de dépendance
- Si vous avez entre 3 et 4 : dépendance faible
- Si vous avez entre 5 et 6 : dépendance moyenne
- Si vous avez entre 7 et 10 : dépendance forte ou très forte

Si votre score est supérieur ou égal à 5, vous aurez vraisemblablement besoin d'utiliser un traitement de substitution nicotinique (timbre ou gomme à mâcher)

Pour vous aider à arrêter :

Pour vous aider à arrêter de fumer, vous pouvez vous adresser à votre médecin traitant, à votre pharmacien, à l'équipe chirurgicale ou à un tabacologue.

Vous trouverez la liste des consultations de tabacologie sur le site www.tabac-info-service.fr

Vous pouvez aussi contacter **Tabac info service** :

- par téléphone au **3989** (8h - 20h du lundi au samedi, 0,15€/mn.) : des tabacologues sont à votre écoute pour vous conseiller et vous aider à arrêter de fumer ;

- par internet : www.tabac-info-service.fr

le site offre des astuces et des tests pour faire le point sur sa dépendance. Vous pouvez déposer un témoignage, poser une question à un tabacologue ou vous inscrire gratuitement au coaching pour recevoir des conseils personnalisés par courriel.



Une opération se vit mieux sans tabac



Pourquoi arrêter de fumer avant une intervention chirurgicale ?

Lorsque l'on va être opéré, il est important de savoir que le tabagisme augmente les risques de complications, comme par exemple : les problèmes respiratoires, les risques infectieux, mais aussi les complications de cicatrifications.

Arrêter de fumer 6 à 8 semaines avant une opération et jusqu'à la cicatrisation garantit :

- trois fois moins de complications chirurgicales ;
- deux fois moins de passages en unité de réanimation ;
- un séjour plus court à l'hôpital.



Votre enfant va être opéré et vous fumez ?

Chez l'enfant, le tabagisme passif est facteur d'aggravation du risque opératoire. Pour le bien de votre enfant, il vous est recommandé plus que jamais :
- au mieux, l'arrêt du tabac ;
- a minima, de ne pas fumer en sa présence et d'attendre au moins 2 heures avant de le laisser accéder à une pièce où vous avez fumé.

L'arrêt du tabac : c'est plus facile avec un peu d'aide

Une intervention chirurgicale est un moment propice pour mieux prendre en compte sa santé. Peut-être êtes-vous prêt à cette occasion à changer votre comportement pour préserver votre santé et diminuer autant que possible les risques opératoires.

Votre intervention chirurgicale est programmée depuis plusieurs semaines.

Votre médecin traitant ou votre médecin spécialiste peut vous accompagner dans une démarche d'arrêt du tabac ou vous orienter vers un tabacologue. Par ailleurs, vous pouvez demander de l'aide à votre anesthésiste lors de la consultation.



La stratégie de prise en charge.

L'évaluation de votre dépendance au tabac est un élément essentiel et facilement réalisable à l'aide du test de Fagerström (voir au dos). Le résultat de ce test va guider votre stratégie de sevrage.

Pour une chirurgie en urgence.

Le personnel soignant des services de chirurgie et d'anesthésie est à même de vous aider au cours de votre sevrage.

Quand faut-il arrêter de fumer ?

Il est souhaitable de s'arrêter le plus tôt possible avant une opération.

- **Arrêt plus de 6 semaines avant l'intervention :**
le risque opératoire dû au tabac a disparu.
- **Arrêt plus de 2 jours à 6 semaines avant l'intervention :**
le risque opératoire dû au tabac diminue d'autant plus que le délai entre l'arrêt et l'intervention sera long.
- **Un arrêt même 12 à 48 heures avant une intervention** est bénéfique. Il permet une baisse du CO circulant, donc une meilleure oxygénation.

- **Réduction du tabagisme sans arrêt total du tabagisme :**
la réduction du nombre de cigarettes grâce à une substitution orale réduit le risque mais l'arrêt complet est préférable.

Et après l'opération ?

L'arrêt du tabac est aussi important après qu'avant une opération, et ce au moins jusqu'à la fin de la cicatrisation de la peau (3 semaines après l'intervention) et éventuellement de la consolidation osseuse (3 mois après l'intervention). **Profitez-en pour rester un non-fumeur pour toujours :** vous avez tellement à y gagner !