

Test d'évaluation de la titration et de la dépendance à la nicotine¹

dit Test de FaDiRoq (pour Fagerström, Di Clemente & Roquet)

Le fumeur effectue une «titration» de son absorption de nicotine. C'est-à-dire qu'il modifie sa façon de fumer (intensité, durée et nombre de bouffées, profondeur d'inhalation, degré de dilution de la fumée avec l'air inspiré) afin d'obtenir la quantité de nicotine nécessaire à sa satisfaction.²

Ce test prend donc en compte l'intensité, la durée, le nombre de bouffées et la profondeur d'inhalation du fumeur, pour préciser sa titration, et y associe le test de Fagerström et Di Clemente pour l'évaluation de la dépendance.

Merci de bien vouloir cocher dans le tableau qui suit la case qui vous semble la plus proche de votre cas pour chaque catégorie de questions.			
Le matin, combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?	Moins de 5 minutes	<input type="checkbox"/>	3
	6 à 30 minutes	<input type="checkbox"/>	2
	31 à 60 minutes	<input type="checkbox"/>	1
	Après plus d'une heure.	<input type="checkbox"/>	0
Trouvez-vous qu'il est difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?	Oui	<input type="checkbox"/>	1
	Non	<input type="checkbox"/>	0
A quelle cigarette renoncerez-vous le plus difficilement ?	A la première de la journée	<input type="checkbox"/>	1
	A une autre	<input type="checkbox"/>	0
Combien de cigarettes fumez-vous par jour ?	10 ou moins	<input type="checkbox"/>	0
	11 à 20	<input type="checkbox"/>	1
	21 à 30	<input type="checkbox"/>	2
	31 ou Plus	<input type="checkbox"/>	3
Fumez-vous à intervalles plus rapprochés durant les premières heures de la matinée que durant le reste de la journée ?	Oui	<input type="checkbox"/>	1
	Non	<input type="checkbox"/>	0
Fumez-vous lorsque vous êtes malade au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?	Oui	<input type="checkbox"/>	1
	Non	<input type="checkbox"/>	0
Lorsque vous n'avez pas fumé depuis plus de 3 heures, le plus souvent, sur une échelle de 0 à 10 : <i>*(inconfort physique et/ou psychique)</i>	Vous n'avez aucun inconfort*	<input type="checkbox"/>	0
	Vous ressentez un inconfort évalué de 1 à 3	<input type="checkbox"/>	1
	Vous ressentez un inconfort évalué de 4 à 6	<input type="checkbox"/>	2
	Vous ressentez un inconfort évalué de 7 à 8	<input type="checkbox"/>	3
	Vous ressentez un inconfort évalué de 9 à 10	<input type="checkbox"/>	4

¹ Elaboré par Jean-Luc ROQUET, Tabacologue

² Pharmacologie de la nicotine et dépendance au tabac J. Le Houezec (Rev Med Suisse 2003; volume -1. 23277)

Lorsque vous tirez sur la cigarette, le plus souvent :	Vous aspirez des bouffées rapides et intenses		3
	Vous aspirez lentement et profondément		2
	Vous aspirez lentement et légèrement		1
	Vous aspirez très peu		0
Quand vous avez inhalé la fumée, le plus souvent :	Vous n'inhalez pas la fumée		0
	Vous la recrachez très rapidement		1
	Vous la gardez plusieurs secondes		2
	Vous la gardez plus d'une dizaine de secondes		3
Pour fumer, le plus souvent :	Vous enchaînez les bouffées rapidement		1
	Vous prenez votre temps		0
Entre deux bouffées, le plus souvent :	Vous gardez la cigarette entre les doigts		1
	Vous posez la cigarette dans un cendrier		0
Pour terminer votre cigarette, le plus souvent :	Vous l'écrasez après 3 bouffées		1
	Vous l'écrasez après 5 à 6 bouffées		2
	Vous la fumez jusqu'au filtre		3
Après la consommation, quelle est la couleur du filtre, le plus souvent :	Jaune pâle		0
	Jaune foncé		1
	Marron		2
	Marron foncé		3
Total			

Calcul des résultats et évaluation de la dépendance

Entre 25 et 28 points : Très forte dépendance

Entre 19 et 24 points : Forte dépendance

Entre 14 et 18 points : Dépendance moyenne

Entre 8 et 13 points : Faible dépendance

Entre 4 et 7 points : Très légère dépendance

Entre 0 et 3 points : Aucune dépendance