

## ÉVALUEZ VOTRE DÉPENDANCE À LA NICOTINE

<b>Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette ?</b>	Dans les 5 premières minutes	<b>3</b>
	Entre 6 et 30 minutes	<b>2</b>
	Entre 31 et 60 minutes	<b>1</b>
	Après 60 minutes	<b>0</b>
<b>Trouvez-vous difficile de vous abstenir de fumer dans les endroits où c'est interdit ?</b>	Oui	<b>1</b>
	Non	<b>0</b>
<b>À quelle cigarette de la journée renoncerez-vous le plus difficilement ?</b>	La première le matin	<b>1</b>
	N'importe quelle autre	<b>0</b>
<b>Combien de cigarettes fumez-vous par jour en moyenne ?</b>	10 ou moins	<b>0</b>
	11 à 20	<b>1</b>
	21 à 30	<b>2</b>
	31 ou plus	<b>3</b>
<b>Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi ?</b>	Oui	<b>1</b>
	Non	<b>0</b>
<b>Fumez-vous lorsque vous êtes malade au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?</b>	Oui	<b>1</b>
	Non	<b>0</b>

### DE FAÇON GÉNÉRALE, VOICI COMMENT INTERPRÉTER VOTRE SCORE

#### SCORE DE 0 À 2

Vous n'êtes pas dépendant à la nicotine. Vous pouvez arrêter de fumer sans avoir recours à des substituts nicotiques. Si, toutefois, vous redoutez l'arrêt, vous pouvez recevoir de votre chirurgien-dentiste des conseils utiles de type comportemental (jeter les cendriers, boire un verre d'eau...). Vous pouvez également appeler Tabac Info Service au 39 89.

#### SCORE DE 3 À 4

Vous êtes faiblement dépendant à la nicotine. Vous pouvez arrêter de fumer sans avoir recours à un substitut nicotique. En cas de manque ou de difficultés passagères (irritabilité, manque, envie très forte...), vous pouvez éventuellement discuter avec un professionnel de santé pour prendre un substitut nicotinique par voie orale (comprimé à sucer, gomme à mâcher, comprimé sublingual...). Si vous redoutez l'arrêt, vous pouvez appeler Tabac Info Service au 39 89 pour recevoir des conseils et du soutien.

#### SCORE DE 5 À 6

Vous êtes moyennement dépendant. L'utilisation des traitements pharmacologiques de substitution nicotinique va augmenter vos chances de réussite. Les conseils de votre chirurgien-dentiste seront utiles pour vous aider à choisir la forme médicamenteuse la plus adaptée à votre cas.

#### SCORE DE 7 À 10

Vous êtes fortement ou très fortement dépendant à la nicotine. L'utilisation de traitements pharmacologiques est recommandée (traitement nicotinique de substitution ou bupropion LP ou varénicline). Ce traitement doit être utilisé à dose suffisante et adaptée; vous devez en discuter avec votre chirurgien-dentiste. En cas de difficulté, il pourra vous orienter vers une consultation spécialisée.