

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	8
Chapitre 1 Les principales spécificités du tabagisme féminin.....	11
Les maladies cardio-vasculaires	12
Les cancers.....	14
Les maladies neuropsychiatriques	15
Les autres maladies, désagréments ou méfaits	15
Tabac et grossesse	17
Chapitre 2 Les idées reçues	21
Si je prends des substituts nicotiques pour m'aider à arrêter de fumer, je vais rester dépendante à la nicotine et si je fume alors que je porte un patch, je risque de faire une crise cardiaque !.....	22
J'ai pu vérifier à de nombreuses reprises que je n'ai pas assez de volonté pour arrêter de fumer.....	23
Je ne suis pas assez motivée pour arrêter de fumer.....	25
Je suis enceinte et je fume. Je voudrais arrêter de fumer mais je ne veux pas mettre la vie de mon bébé en danger en prenant des substituts nicotiques	27
Chapitre 3 Les bienfaits à l'arrêt et les traitements.....	29
Que va-t-il vous arriver si vous arrêtez de fumer ?	30
Les substituts nicotiques.....	31
Les autres aides médicamenteuses	33
Les thérapies comportementales et cognitives (TCC)	33
Les autres méthodes.....	34
Conclusion	35
Ressources	36
Pour aller plus loin, toute seule.....	36