

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	8
Chapitre 1	13
Pourquoi est-ce judicieux d'arrêter de fumer quand on doit se faire opérer ?	13
Chapitre 2	17
Quand faut-il arrêter de fumer : avant ou après l'opération ?	17
Grossesse et tabac	19
Chapitre 3	23
Comment faire pour arrêter de fumer ?	23
Arrêter de fumer peut générer du stress, se faire opérer aussi. Comment concilier les deux ?	24
Comment arrêter de fumer en optimisant ses chances de succès ?	24
Les substituts nicotiques	26
Les autres aides médicamenteuses	28
Les thérapies comportementales et cognitives (TCC)	28
Les autres méthodes	29
Chapitre 4	31
Quelques conseils pour essayer de rester non fumeur	31
Conclusion	34
Ressources	35
Pour aller plus loin, tout seul	35