

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	6
Chapitre 1 Comportement alimentaire et comportement tabagique : de grandes ressemblances	9
Nourriture et tabac : la même recherche de récompense	11
Quelle relation entre le tabac et le poids ?	12
Nicotine et bilan énergétique	12
Que se passe-t-il à l'arrêt du tabac ?	14
Tabac et préférences alimentaires : problèmes en cascades	14
Quelles sont les explications de ces choix alimentaires ?	14
Chapitre 2 Où le fumeur regarde d'un peu plus près dans son assiette	19
Au menu, quelques pistes de réflexion pour passer du stade de l'indécision à celui de la préparation	20
Bien se préparer, c'est aussi mieux évaluer vos facteurs de risque de prise de poids	21
Se mettre au clair avec soi-même pour avancer plus sûrement	22
S'engager dans l'action avec des objectifs réalistes	22
Trucs et astuces à suivre dès le début de l'arrêt	23