

SOMMAIRE



■	ÉDITO	3
■	CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR SUR LE TABAC	4
	Tabac et idées reçues	4
	Que contient la fumée de cigarette ?	7
	Qu'est-ce qui vous rend accro à la cigarette ?	8
	Des bénéfices à l'arrêt immédiats	11
■	ET VOUS, OÙ EN ÊTES-VOUS AVEC LE TABAC ?	12
	Test de Fagerström : mesurez votre dépendance	12
	Test de motivation : êtes-vous prêt pour l'arrêt ?	13
■	LES SOLUTIONS POUR ARRÊTER	14
	Les substituts nicotiques	14
	Les autres aides médicamenteuses	14
	Les thérapies comportementales et cognitives	16
	Les autres méthodes sont-elles efficaces ?	17
	Faites-vous accompagner par un tabacologue	17
■	10 CONSEILS PRATIQUES POUR RÉUSSIR VOTRE SEVRAGE	18
■	EN SAVOIR PLUS	20