

## Présentation de l'éditeur

La cigarette nuit gravement à la santé, ce n'est pas un révélation. Mais on a beau le savoir, le tabac est un piège dont il est difficile de s'échapper, et nombreux sont les fumeurs qui échouent dans leurs tentatives de sevrage tabagique. Car c'est bien de sevrage qu'il s'agit et pas uniquement de manque de volonté.

Ce livre permet à chacun de comprendre les mécanismes de la dépendance tabagique pour parvenir à se libérer et à ne pas « craquer » : la dépendance est physique, mais elle est aussi psychologique et comportementale.

Trois grands spécialistes conjuguent leurs compétences pour proposer un véritable programme d'action, étape par étape. Ce sont des stratégies validées par plusieurs années de recherche et de pratique du sevrage tabagique à l'hôpital.

- Quel fumeur êtes-vous ? Quel est votre degré de dépendance ?
- Comment se motiver pour arrêter ? Évaluez votre motivation. Renforcez-la
- Comment lutter contre la dépendance physique ? Quels sont les meilleurs patchs ? les médicaments ?
- Comment lutter contre la dépendance psychologique ? Comment résister à l'envie de fumer ?
- Comment ne pas prendre de poids ?
- Comment ne pas rechuter ?

## L'auteur vu par l'éditeur

Le Pr Gilbert Lagrue, spécialiste des maladies vasculaires, se consacre depuis plus de dix ans à la lutte contre la dépendance tabagique. Il a créé l'un des premiers centres d'aide à l'arrêt du tabac. Il est l'auteur d'*Arrêter de fumer ?*

Le Dr Henri-Jean Aubin, psychiatre, chef de service d'un centre de traitement des addictions, a développé des programmes de traitement cognitivo-comportemental dans les addictions.

Le Dr Patrick Dupont se consacre à la lutte contre le tabagisme au sein de l'Office français de prévention du tabagisme.

