

Sommaire

Introduction	9
1 Pourquoi fumer est nocif?	15
2 Pourquoi fume-t-on?	25
3 Les étapes du sevrage tabagique	31
4 Les thérapies de substitution de la nicotine (les TSN)	37
5 Les médicaments pour se sevrer	47
6 La cigarette électronique	55
7 Les aides psychologiques pour cesser de fumer	63
8 Les méthodes alternatives de sevrage tabagique	71
9 Les premiers symptômes du manque	81
10 Les effets bénéfiques de l'arrêt du tabac sur votre santé	89
Bonne route vers un avenir meilleur!	97
Annexe A: Anatomie d'une cigarette	99
Annexe B: Ressources	103