

Livre

**Auteur(s)** : Aubin, Henri-Jean (Auteur) ;Dupont, Patrick (1955-...)

(Auteur) ;Lagrue, Gilbert (1922-...) (Auteur)

**Titre(s)** : Comment arrêter de fumer ? [Texte imprimé] / Henri-Jean Aubin, Patrick Dupont, Gilbert Lagrue.

**Editeur(s)** : Paris : O. Jacob, 2003 (18-Saint-Amand-Montrond : Bussière Camedan impr.).

**Collection(s)** : (Guide pour s'aider soi-même, ISSN 1620-0853).

**Résumé** : Présente les mécanismes des dépendances au tabac : physique, comportementale et psychologique. Détaille les différentes étapes d'un sevrage tabagique : évaluation du degré de dépendance, moyens pour trouver la motivation pour arrêter, différentes techniques pour vaincre les dépendances physique et psychologique, moyens pour éviter la prise de poids et la rechute.

**Notes** : Bibliogr. p. 183-185.

**Sujet(s)** : Tabagisme \*\* Thérapeutique



## Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Saint-Corneille	Adulte		Livre	613.8 AUB	Prêt normal	En rayon		