

Livre

Auteur(s) : Dautzenberg, Bertrand (1948-...) (Auteur) ;Brizer, David A. (1953-...) (Auteur)

Titre(s) : S'arrêter de fumer pour les nuls / Pr. B. Dautzenberg,... Dr D. Brizer.

Editeur(s) : Paris : First éd., 2004 (14-Condé-sur-Noireau : Impr. Corlet).

Autres : XIV-334 p. . ill., couv. ill. en coul. . 23 cm

Résumé : Ce guide explique, étape par étape, pourquoi vous êtes devenu dépendant et comment vous allez vous débarrasser du tabac au quotidien. Il s'adresse à toutes et à tous (jeunes, adultes, femmes enceintes...), décrit les pathologies liées au tabagisme, mais aussi les effets psychologiques et la dépendance. Il expose bien sûr toutes les thérapies de substitution et les alternatives douces pour arrêter de fumer, et explique comment juguler les effets postérieurs à l'arrêt : prise de poids, stress, rechute... [infos éditeur].

Notes : Index.

Lien(s) : Traduit de : Quitting smocking for dummies.

Sujet(s) : Tabagisme ** Thérapeutique



Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	616.865 DAU	Prêt normal	Disponible	Trégueux