



## Arrêter de fumer ?

*Gilbert Lagrue*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Arrêter de fumer ? Gilbert Lagrue

 [Download Arrêter de fumer ? ...pdf](#)

 [Read Online Arrêter de fumer ? ...pdf](#)

# **Arrêter de fumer ?**

*Gilbert Lagrue*

**Arrêter de fumer ?** Gilbert Lagrue

## Téléchargez et lisez en ligne Arrêter de fumer ? Gilbert Lagrue

---

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Pourquoi fume-t-on ? Comment agit la nicotine, ce psychotrope puissant, responsable de toutes les sensations produites par l'inhalation de la fumée ? Pourquoi est-il si difficile de s'arrêter, alors que la santé et parfois même la vie sont en jeu ? Ces dernières années, des progrès importants ont été réalisés dans la prise en charge de l'arrêt du tabac et une aide efficace peut maintenant être apportée même aux fumeurs « résistants ». - Les résultats du traitement nicotinique, utilisé plus rationnellement, sont bien meilleurs. - De nouvelles médications, les psychotropes, sont apparues. - On sait mieux comment lutter contre la dépendance psychologique. Toutes ces données sont décrites dans cette nouvelle édition d'Arrêter de fumer ? qui va ainsi permettre à de nombreux fumeurs de trouver les conseils nécessaires pour se motiver et se libérer de leur drogue. Le professeur Gilbert Lagrue, spécialiste des maladies vasculaires, se consacre depuis plus de quinze ans aux problèmes de la dépendance physique et psychologique. Il a créé l'un des premiers centres d'aide à l'arrêt du tabac. Amazon.fr

Fumer est un piège mais nous avons beau tous le savoir, le tabagisme ne régresse pas : le fléau s'est banalisé. Dans cette nouvelle édition, l'auteur, qui a créé l'un des premiers centres antitabac, nous explique pourquoi le tabac est un poison violent, quelles sont les maladies qu'il provoque et esquisse un portrait assez poussé des fumeurs. Bien sûr son but est avant tout de vous faire stopper le tabac ! Après avoir lu la première partie, vous êtes motivé, et vous vous prêtez au jeu des tests : à quel stade en êtes-vous ? Quel est votre degré de motivation ? Et de dépendance ? Quand souhaitez-vous arrêter ? L'auteur fait ensuite le tour des méthodes "obsolètes", comme les thérapies de groupe ou les traitements pharmacologiques, afin que vous puissiez vous concentrer sur "ce qui marche" : maîtriser son environnement, trouver des compensations, gérer le sevrage. Vous avez entre les mains un vrai programme antitabac, intelligemment conçu, qui n'est pas là pour vous culpabiliser mais pour vous aider, vous ou l'un de vos proches, à arrêter. Voici probablement l'un des livres les plus complets et recommandables sur le sujet, qui aborde les cas particuliers comme le tabac et la grossesse, les affections psychiatriques, les vacances, le sport et les autres drogues... en passant même par les *bidies*, ces petites cigarettes exotiques offertes dans les restaurants indiens ! --Anne Dufour Présentation de l'éditeur

Pourquoi fume-t-on ? Comment agit la nicotine, ce psychotrope puissant, responsable de toutes les sensations produites par l'inhalation de la fumée ? Pourquoi est-il si difficile de s'arrêter, alors que la santé et parfois même la vie sont en jeu ? Ces dernières années, des progrès importants ont été réalisés dans la prise en charge de l'arrêt du tabac et une aide efficace peut maintenant être apportée même aux fumeurs « résistants ». - Les résultats du traitement nicotinique, utilisé plus rationnellement, sont bien meilleurs. - De nouvelles médications, les psychotropes, sont apparues. - On sait mieux comment lutter contre la dépendance psychologique. Toutes ces données sont décrites dans cette nouvelle édition d'Arrêter de fumer ? qui va ainsi permettre à de nombreux fumeurs de trouver les conseils nécessaires pour se motiver et se libérer de leur drogue. Le professeur Gilbert Lagrue, spécialiste des maladies vasculaires, se consacre depuis plus de quinze ans aux problèmes de la dépendance physique et psychologique. Il a créé l'un des premiers centres d'aide à l'arrêt du tabac.

Download and Read Online Arrêter de fumer ? Gilbert Lagrue #24F8CO6KXA0

Lire Arrêter de fumer ? par Gilbert Lagrue pour ebook en ligne Arrêter de fumer ? par Gilbert Lagrue  
Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres,  
livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne,  
bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les  
livres Arrêter de fumer ? par Gilbert Lagrue à lire en ligne. Online Arrêter de fumer ? par Gilbert Lagrue  
ebook Téléchargement PDF Arrêter de fumer ? par Gilbert Lagrue Doc Arrêter de fumer ? par Gilbert Lagrue  
Mobipocket Arrêter de fumer ? par Gilbert Lagrue EPub  
**24F8CO6KXA024F8CO6KXA024F8CO6KXA0**