

Quelle alimentation adopter lors d'un sevrage tabagique ?

*Une sélection documentaire proposée par la **Cité de la santé**   l'occasion du webinaire organisé par l'association **Miam** le 9 décembre 2020.*

SOMMAIRE

- LE TABAC EN CHIFFRES
- SANTÉ ET TABAC
- LE MOIS SANS TABAC
- LE SEVRAGE TABAGIQUE
- LE TABAC, UNE ADDICTION
- TABAC ET ALIMENTATION
- LIVRES DE RECETTES

Les ouvrages présentés sont extraits des collections documentaires de la Cité de la santé. Ils peuvent être consultés sur place et empruntés.

Pour consulter les livres numériques, il faut être abonné et se connecter sur [l'Espace personnel de la Bibliothèque](#) pour accéder aux plateformes de livres numériques [rubrique Bibliothèque numérique-Livres numériques].

LE TABAC EN CHIFFRES

Journée mondiale sans tabac 2020. Bulletin épidémiologique hebdomadaire, n° 14, 26 mai 2020.



La lutte contre le tabac, les chiffres de la consommation de tabac, qui sont les fumeurs français.

Texte intégral en ligne.

[Lien vers la ressource](#)

Le tableau de bord Tabac de l'Office français des drogues et des toxicomanies (OFDT). 2019.



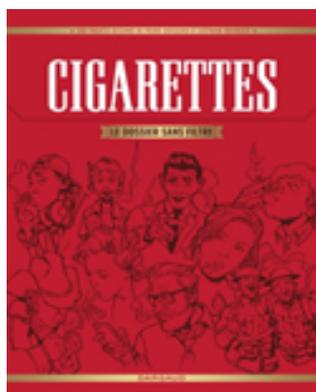
Ce tableau de bord des indicateurs relatifs au tabac et au tabagisme en France a été réalisé par l'OFDT à la demande de la Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives (MILDECA).

[Lien vers la ressource](#)

SANTÉ ET TABAC

Cigarettes : le dossier sans filtre : une enquête dessinée.

Pierre Boisserie et Stéphane Brangier. Dargaud, 2019. 151 p.



« Cigarettes, le dossier sans filtre », est une enquête fouillée, basée sur des faits avérés, qui met en lumière le business du tabac sous tous ces aspects: historique, économique, marketing, médical, politique, environnemental, etc.».

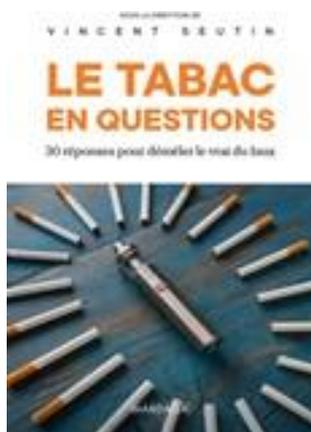
A consulter sur place ou à emprunter.

*Cote bibliothèque: **S33BOISP.***

[Visualiser la référence sur le catalogue de la bibliothèque](#)

Le tabac en questions : 30 réponses pour démêler le vrai du faux.

Sous la direction de Vincent Seutin Mardaga, 2020. 252 p.



« Ce livre répond à 30 questions afin de mieux comprendre les effets du tabac sur l'organisme du fumeur ainsi que sur celui de son entourage et donne des conseils pratiques au lecteur pour en finir avec le tabac. Quels produits retrouve-t-on dans le tabac ? Quel est l'effet de la nicotine sur le cerveau ? Quels sont les effets néfastes du tabac sur le fœtus durant la grossesse ? Si vous pensez qu'arrêter de fumer est mission impossible, cet ouvrage est l'outil idéal pour vous prouver le contraire ! »

A consulter sur place ou à emprunter.

Cote bibliothèque: S33TABAC.

[*Visualiser la référence sur le catalogue de la bibliothèque*](#)

Livre numérique

La tabacologie : aspects théoriques, cliniques et expérimentaux.

Farzam Ghaemmaghani. EDP sciences, 2017. 385 p.



"Ce livre présente l'ensemble des connaissances actuelles fondamentales concernant le tabac et le tabagisme. Il est également destiné à éclairer le lecteur sur les phénomènes de dépendance en général, en se concentrant par essence sur le tabac."

[Lien vers le livre numérique](#)

Arrêter de fumer : pour comprendre.

Brochure de Santé publique France. 2020. 32 p.



Cette brochure d'information a pour objectif de présenter les grands principes de l'arrêt du tabac : pourquoi arrêter de fumer, comment y parvenir, arrêter de fumer quand on veut un enfant, arrêter sans grossir et sans stress... Elle prend en compte les différentes étapes du processus qui mène à l'arrêt du tabac et donne des conseils concrets. Cette brochure simple et illustrée fait partie de la collection " Pour comprendre", conçue dans une démarche d'accessibilité de l'information à tous. Elle est aussi disponible en braille.

[Lien vers la brochure](#)

LE MOIS SANS TABAC

Tabac Info-Service.



Le site de la campagne #MoisSansTabac.

[Lien vers le site](#)

LE SEVRAGE TABAGIQUE

Tobaccolibris : Comment se libérer facilement du tabac, pour soi, pour ses proches, et...pour la planète.

Dr Olivier Galera. HDiffusion, 2019. 155 p.



« Vous allez comprendre ce qui se passe lorsque vous allumez une cigarette, comprendre les enjeux de l'arrêt du tabac, comprendre les origines de votre inconfort lorsque vous essayez d'arrêter de fumer, comprendre pourquoi vos précédentes tentatives n'ont pas été aussi efficaces que vous le souhaitez, et comprendre comment vous allez pouvoir vous libérer du tabac. »

A consulter sur place ou à emprunter.

Cote bibliothèque : S33 GALEO.

[Visualiser la référence sur le catalogue de la bibliothèque](#)

J'arrête de fumer : comprendre son addiction pour mieux la vaincre.

Sous la direction de Vincent Seutin. Mardaga, 2019. 252 p. (Santé en soi)



Décryptage des effets du tabac sur l'organisme du fumeur et sur celui de son entourage suivi d'informations et de conseils pratiques pour aider à l'arrêt de la cigarette.

A consulter sur place ou à emprunter.

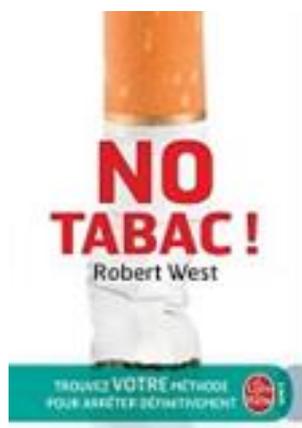
Cote bibliothèque : S33 SEUTV.

[Visualiser la référence sur le catalogue de la bibliothèque](#)

Livres numériques

No tabac.

Robert West. Le livre de poche, 2015.



Selon Robert West pour en finir avec le tabac, le fumeur doit d'abord connaître les méthodes qui fonctionnent réellement puis trouver, parmi elles, celle qui répond à son type de dépendance. Ce guide présente ainsi toutes les techniques, validées scientifiquement, pour cesser de fumer.

[Lien vers le livre numérique](#)

J'arrête enfin de fumer, facilement et pour de bon ! 21 jours pour avoir le déclic.

Alice Denoize. Editions Eyrolles, 2021.



« Dans ce livre, vous trouverez un programme complet en 21 jours pour vous aider, pas à pas, à comprendre les mécanismes de votre addiction, balayer vos craintes, détricoter vos fausses croyances et gagner en confiance en vous afin d'arrêter de fumer, sereinement et définitivement ! ».

[Lien vers le livre numérique](#)

LE TABAC UNE ADDICTION

Addictions : dites-leur adieu.

Laurent Karila. Mango, 2019. 127 p. (Connaître, comprendre, optimiser).



L'auteur propose des informations sur les mécanismes de diverses addictions telles que la cigarette, le sucre etc. Il donne des conseils pour mieux les comprendre et s'en libérer.

A consulter sur place ou à emprunter.

Cote bibliothèque : S 3 KARIL.

[Visualiser la référence sur le catalogue de la bibliothèque](#)

Nicotine : récit

Gregor Hens. Autrement, 2018. 220 p. (Essais-documents)



Ancien fumeur, l'auteur explore le mécanisme de l'obsession et le plaisir destructeur de sa relation à la nicotine. De la révélation de la première bouffée à la toute dernière clope, Gregor Hens retrace les origines de sa longue relation à la nicotine et détaille ses multiples tentatives pour s'en défaire.

A consulter sur place ou à emprunter.

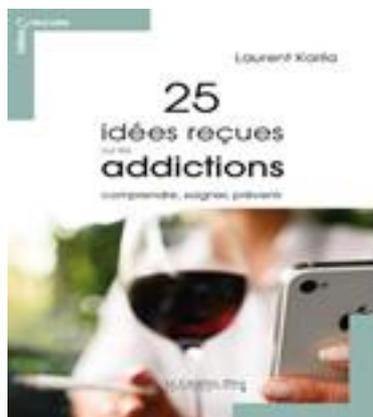
Cote bibliothèque : S 3 3 HENSG.

[Visualiser la référence sur le catalogue de la bibliothèque](#)

Livre numérique

25 idées reçues sur les addictions : Comprendre, soigner, prévenir.

Laurent Karila. Le Cavalier bleu, 2017.



Cet ouvrage permet de mieux comprendre les addictions afin de mieux les prévenir et les soigner.

[Lien vers le livre numérique](#)

Site web

Stop tabac : degré et types de dépendance.

Stop-tabac.ch Aides et conseils pour arrêter de fumer

« Connaître votre degré de dépendance à la cigarette vous permettra d'anticiper vos symptômes de sevrage et surtout de mieux y faire face, notamment en ajustant le dosage de votre substitution à la nicotine. Proposition de test. »

[Lien vers le site](#)

TABAC ET ALIMENTATION

Mon programme gourmand pour arrêter de fumer sans grossir.

Virginie Bales, Christophe Pichon, Nathalie Carnet, Audrey Cosson - Mango, 2018. (Mon programme).



Un programme de 21 jours pour accompagner un sevrage tabagique sans prendre de poids. Les auteurs proposent des menus, des recettes, des conseils, des témoignages et des exercices de relaxation pour pallier l'addiction et les sensations de dépendance.

A consulter sur place ou à emprunter.

Cote bibliothèque : S 3 3 BALEV

[Visualiser la référence sur le catalogue de la bibliothèque](#)

Osez manger, libérez-vous du contrôle.

Jean-Philippe Zermati. O. Jacob, 2019. 203 p. (Vie pratique)

Dr Jean-Philippe Zermati

**Osez
manger**



"Médecin nutritionniste, l'auteur, fort de son expérience, souligne l'inefficacité de tous les régimes destinés à lutter contre le surpoids. Il préconise de chercher à se libérer du contrôle mental et des idées qui contribuent à désorganiser le comportement alimentaire, un psychisme apaisé étant le meilleur allié pour maigrir ou ne plus grossir. »

A consulter sur place ou à emprunter.

Cote bibliothèque : H 4 42 ZERMJP

[Visualiser la référence sur le catalogue de la bibliothèque](#)

Livres numériques

Le surpoids, c'est dans la tête ou dans l'assiette ? : s'en sortir, c'est possible !

Jean-Michel Lecerf. Editions Quae, 2019. 155 p.



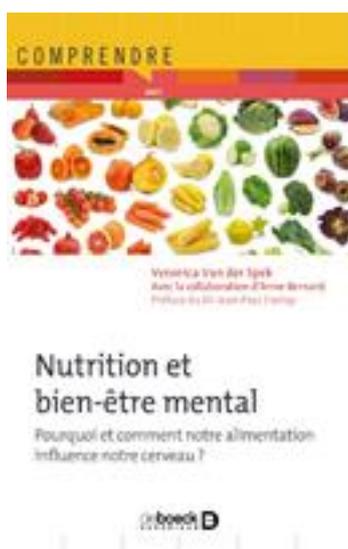
"Pourquoi certains grossissent et d'autres pas ? Pourquoi est-il difficile, mais pas impossible, de maigrir durablement ? Pourquoi est-ce dans la tête mais pas seulement ? Pourquoi les fausses routes

ja lonnent- e l l es la préven ti on ? Comment apprendre à manger des aliments bons et riches ? Au- delà des idées reçues et des raccourcis, ce livre souligne la complexité d' un problème de société où chaque histoire et chaque situation sont différentes. Changer notre regard, apporter des réponses pour prévenir le surpoids et le guérir, voici les dessous d'un livre qui fait du bien."

[Lien vers le livre numérique](#)

Nutrition et bien-être mental : pourquoi et comment notre alimenta+on influence notre cerveau.

Veronica Van der Spek, Anne Bernard, Jean- Paul Curtay. De Boeck supérieur, 2017. 359 p.



"Un guide du mieux manger pour améliorer son bien-être mental". Pourquoi ne résistons-nous pas au sucré ou aux mauvaises graisses ? Pourquoi sommes-nous si vite fatigués, excédés, agressifs ? Pourquoi n'arrivons- nous pas à contrôler nos désirs de bouffe au point de se sentir mal physiquement et même mentalement ? Pourquoi avons-nous envie de fumer ? Pourquoi de telles pulsions ?"

[Lien vers le livre numérique](#)

Brochure

50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus.

Santé publique France, 2020. 32 p.



« Une brochure pour promouvoir les dernières recommandations nutritionnelles pour les adultes parues en 2019. Elle a pour objectif d'aider la population à améliorer son alimentation au quotidien par des conseils simples, des astuces ludiques et des recettes bon marché, dans une démarche de changement progressif. »

[Lien vers la brochure](#)

LIVRES DE RECETTES

Mon épicerie maison : plus de 50 recettes saines, faciles et gourmandes pour faire tous les basiques du placard.

Louise Browaey, Hélène Schernberg. Editions Alternatives, 2018. 144 p.



Des recettes faciles à réaliser à partir des condiments de ses placards, avec des suggestions pour les accommoder dans des plats plus élaborés.

L'industrie agro-alimentaire a investi nos placards. Et si l'on réapprenait à faire sans ? Avec un peu de pratique, fabriquer les aliments de base – biscuits apéritif, moutarde, laits végétaux, vinaigre, sirops, bonbons... – est créatif, bon, économique et sain. En maîtrisant les quantités de sucre, de sel et en évitant les additifs, notre santé s'améliore.

A consulter sur place ou à emprunter.

*Cote bibliothèque : **ALO 8 BROWL.***

[Visualiser la référence sur le catalogue de la bibliothèque](#)

Toute la cuisine facile, saine & naturelle : pour être au top de la forme !

Véronique Liégeois. Solar, 2016. 379 p.



Plus de 200 recettes simples et équilibrées pour cuisiner au quotidien de façon saine et avec des aliments naturels. Certaines sont conçues sans gluten, sans lactose, avec un index glycémique bas et d' autres sont végétariennes, végétaliennes ou détox.

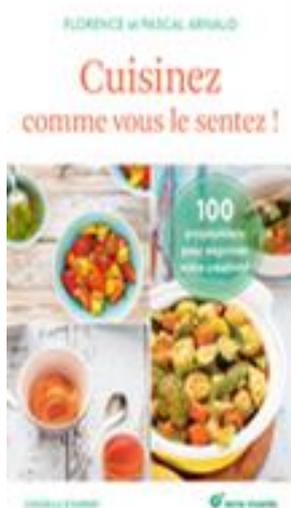
A consulter sur place ou à emprunter.

*Cote bibliothèque : **BE 3 TOUTE.***

[Visualiser la référence sur le catalogue de la bibliothèque](#)

Cuisinez comme vous le sentez : 100 recettes pour s'exprimer en cuisine

Florence Arnaud, Pascal Arnaud, Delphine Paslin. Terre vivante, 2019. 205 p. (Conseil d'experts)



Cent recettes pour s'appropriier les savoir-faire culinaires et apprendre à cuisiner en se détachant des livres de cuisine. Avec des informations sur la provenance des produits, leur conservation et leur préparation sans omettre les contraintes d'une cuisine durable (saisons, impact sur l'environnement et le corps).

A consulter sur place ou à emprunter.

*Cote bibliothèque : **ALO 8 ARNAF***

[Visualiser la référence sur le catalogue de la bibliothèque](#)

> *L'abonnement au Pass BSI*

Empruntez des documents (livres, DVD ou revues):

- 10 documents, dont 4 cédéroms et 3 DVD avec le [Pass BSI](#), pour une durée de 3 semaines;
- 20 documents, dont 8 cédéroms et 3 DVD avec le [Pass Universcience Famille](#), pour une durée de 3 semaines.

Accédez à distance aux:

- [Livres numériques](#);
- [Bases de données](#) (EM Premium, Xerfi 7000, Références Plus) ;
- [Cours en ligne / autoformation](#) (Toutapprendre.com, Vodeclit).