

MIEUX SE PROTÉGER DE LA DÉPENDANCE À L'ALCOOL

Dr Christelle Peybernard

En librairie le 2 janvier 2025

**Comment éviter les mésusages de l'alcool
et rester en bonne santé !**

« Un verre ça va, deux verres, bonjour les... ».

C'est vrai que les dégâts sont nombreux. Si le slogan a marqué les esprits, il n'a pas donné les résultats escomptés. Depuis quelques années, on nous invite à consommer avec modération. Mais où placer le curseur ? Comment savoir si notre consommation est raisonnable ou pas ? Et que faire en cas de dépendance ?

Les dangers liés aux mésusages de l'alcool sont fréquemment sous-évalués, banalisés, ignorés ou identifiés trop tard. De plus, les personnes souffrant d'une addiction à l'alcool sont durement jugées par l'entourage. Quelle que soit la difficulté à laquelle nous sommes confrontés, reprenez qu'il existe des solutions.

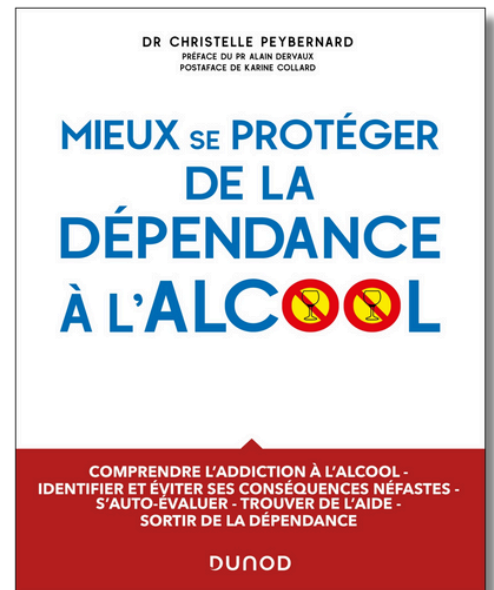
Les réponses à nos questions, et tous les espoirs qui y sont liés, ont motivé le Dr Christelle Peybernard, médecin psychiatre addictologue, à rédiger ce guide d'accompagnement. Elle l'a conçu dans un style accessible à toutes et tous.

Un ouvrage à lire sans modération pour être en mesure d'évaluer sa consommation et son rapport à l'alcool, car c'est le meilleur moyen pour continuer à profiter des moments festifs.

Préface du Pr Alain Dervaux, professeur de psychiatrie et addictologie à l'université Paris-Saclay.

Postface de Karine Collard, Psycho-praticienne certifiée par la Fédération française de psychothérapie et psychanalyse.

Christelle Peybernard est docteure en médecine, spécialisée en psychiatrie et en addictologie, praticien hospitalier, titulaire de la capacité parisienne d'addictologie clinique (Sainte-Anne) et cheffe de service du Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) l'ESPACE, rattaché à l'Etablissement Public de Santé Barthélémy Durand (Etampes).



Prix : 23.90 €

Pages : 192

EAN : 9782100872701

Contact presse :

Estelle Drouard : edrouard@dunod.com - 01 41 23 66 11 - 06 83 99 35 57

DUNOD