

Sommaire

Préface	9
Introduction.....	11
1. Le vrai visage de l'alcool	15
2. Évaluer sa consommation et en connaître les risques....	35
3. De la consommation à risque à la dépendance	59
4. Préparer le changement	77
5. En route pour le changement.....	91
Conclusion	149
Annexes	151
Bibliographie	157