



## Aujourd'hui, j'arrête de fumer !

Rubrique : actualités - Date : mardi 4 janvier 2005

---

Sous le titre « le dernier mégot » France Soir de lundi annonce la diffusion ce soir à 20H15 sur Arte de « Aujourd'hui, j'arrête de fumer » « une série pour suivre le calvaire de douze accros à la cigarette ». Portraits de douze Berlinoïsi qui « essaient de briser leur relation de dépendance au mégot » par un sevrage fondé sur « des techniques de relaxation et d'identification des comportements tabagiques ». Gros plans aussi sur leurs « confessions intimes » et les façons dont ils compensent le manque de nicotine. A en croire le journal « les accros du mégot n'y trouveront pas de solution miracle mais peut être une dose de courage pour arrêter de fumer ».

Parmi les « 10 bonnes résolutions de l'année » le Figaro de lundi fait figurer en deuxième position « S'arrêter de fumer » (entre « Nager, éliminer » et « Soigner son look »). Le journal qui compatit « le prix prohibitif du paquet, les slogans terroristes « fumer tue » n'y ont rien fait », propose « deux nouveautés » : « « Pose cigarette » du Dr Michel Guibert et surtout Nicotime, un mini ordinateur, top tendance » qui « vous créé un programme de sevrage progressif » en vous bipant quand il est temps de fumer une cigarette et en espaçant les prises de jour en jour. A en croire le quotidien, c'est la dernière méthode à la mode aux Etats-Unis « testée et approuvée par les instituts de santé et par deux millions d'ex fumeurs ».