



## Sevrage

Rubrique : actualités - Date : vendredi 16 décembre 2005

---

Le magazine **BIBA de janvier propose à ses lectrices « 10 façons d'être heureuse & sans tabac »**. Le journal qui affirme que penser à arrêter « c'est déjà commencer », propose l'autohypnose « pour mettre toutes les chances de son côté ». Observant que « certes on peut lutter » contre l'envie de fumer, le magazine précise que l'on a aussi « le droit de se faire aider » par un tabacologue ou un nutritionniste, et que « l'idée c'est de ne pas hésiter à atténuer sa souffrance » avec des patchs, des calmants voire des antidépresseurs. Le mensuel conseille « cessez de raconter que vous ne fumez plus car en cas de rechute ce serait la honte » et dites vous tous les soirs en vous couchant « c'est bien aujourd'hui, je n'ai pas craqué, demain on verra.. ». Biba juge « inutile de préciser » que la pratique d'un sport est « indispensable » car elle brûle les graisses et parce que le changement du rythme des habitudes est « excellent ». « Dernier point » selon la revue « la positive attitude en cas de rechute » soit on se remet sur les rails le lendemain, soit on se rappelle qu'il faut deux à trois tentatives pour arrêter définitivement.