



## sevrage : en 2006, j'arrête ..

Rubrique : actualités - Date : vendredi 13 janvier 2006

---

« Cette année j'arrête » titre FRANCE SOIR qui propose pour arrêter de fumer la méthode « Stop dépendance » fondée sur l'auriculothérapie et basée sur un protocole de quatre séances de vingt minutes chez un kiné. D'après le journal, « c'est du sérieux », le seul impératif étant d'être fermement motivé. La première séance consiste en une analyse du degré de motivation, du niveau d'anxiété et des habitudes comportementales ainsi qu'en l'étude du souffle à l'aide d'un spiromètre avant d'établir la cartographie d'une vingtaine de points à stimuler. D'après le quotidien, le but est de provoquer la sécrétion d'endorphines et de neuromédiateurs qui doivent calmer la dépendance. Lors de la deuxième séance la journaliste a réduit sa consommation à cinq cigarettes par jour. Nouvelle stimulation d'une trentaine de points. Une semaine plus tard, le spiromètre la « considère (&) comme une toute petite fumeuse ». Elle est passée à 3 cigarettes mais affirme que 85% des personnes traitées ont complètement arrêté au bout de trois séances. Quatrième séance, toujours 3 cigarettes et les conseils du coach sur l'alimentation. Indiquant un mois plus tard qu'il lui suffirait « d'un zeste de volonté » pour arrêter complètement, la journaliste assure « ça fait partie de mes résolutions pour la nouvelle année ».

« Et pourquoi pas le tricot ? » interroge le journal qui estime que « l'idée est géniale » et « d'une simplicité biblique » car « si l'on a les doigts occupés on ne peut pas fumer ». Suit la présentation du kit « Pénélope Attitude » - une pelote de laine accompagnée d'aiguilles en bambou - proposé par Elisabeth qui a arrêté de fumer grâce au tricot.

Une colonne sur l'expérience du journaliste Philippe Serieys qui a testé le complément alimentaire « Notabac » composé de capsules « Nostress » qui « rapidement se révèlent efficaces, apportant une relaxation bienfaitrice surprenante » mais aussi de comprimés à sucer au moment où survient l'envie de fumer. D'après le journaliste, il s'agit « d'un énorme comprimé sans goût ni saveur, à la matière pâteuse (qui) va ruiner toute (sa) bonne volonté » et qui ne lui permettra pas d'aller plus loin. Il souligne en conclusion que « la volonté reste » et que d'ici peu il va essayer une autre méthode, précisant qu'en attendant une alternance cigarette - gomme nicotinique lui a permis de baisser sa consommation sérieusement .