



## Arrêter de fumer, et si votre première tentative était la bonne ?

Rubrique : actualités - Date : mercredi 31 mai 2006

---

« Arrêter de fumer, et si votre première tentative était la bonne ? » titre FEMME ACTUELLE qui estime que « pour réussir du premier coup il faut s'en donner les moyens. Et surtout choisir la bonne stratégie ». L'hebdo qui relève que pour mettre toutes les chances de son côté il faut « anticiper les difficultés » explique comment éviter la prise de poids en surveillant son alimentation et en faisant du sport, sachant qu'un tiers des ex fumeurs ne grossit pas. Le journal qui suggère à ses lectrices « très dépendantes » de se faire suivre dans une consultation d'aide au sevrage, souligne que la liste d'attente est longue mais que les chances de succès, qui sont de 10% avec deux consultations, montent à 50% au bout de six mois. Suivent des développements sur les substituts nicotiques, mais aussi sur l'hypnose « pour se réconcilier avec ses sensations » sachant que dans « 50% des cas les personnes peu dépendantes et suffisamment motivées réussissent à cesser de fumer par l'hypnose », sans oublier l'acupuncture qui « stimule la volonté » avec ce conseil que « si après deux ou trois séances (...) on fume toujours, il est inutile d'insister ».

Et aussi un test intitulé « suis-je motivé pour renoncer à la cigarette ? ».