



# Réussir sa cure anti-tabac

**Moustick.com**

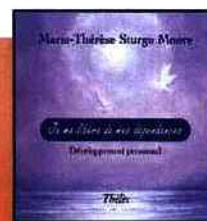
*Tabac, j'arrête !*

La consommation de tabac ne cesse de croître et de nier... Malgré la prise de conscience des dangers de cette addiction, tous les fumeurs insistent sur la difficulté de se débarrasser de cette habitude néfaste. Jacques, avocat, de par le stress lié à sa vie professionnelle, consommait un paquet et demi de cigarettes par jour. Ancien asthmatique, son médecin lui a conseillé d'avoir recours à la cigarette électronique pour stopper sa dépendance tabagique : *J'ai découvert la cigarette électronique Moustick.com, non toxique et au faible coût de revient. J'ai gardé le plaisir de fumer, sans les inconvénients en terme de santé...*

Tel : 09 53 10 58 63

Pour dire non au tabac : [moustick.com](http://moustick.com)

## Notre analyse



\*À lire,  
« Je me libère de mes dépendances »  
Marie-Thérèse Sturge Moore,  
Édition **Thélès**  
394 p., 13,90 euros.



« Un ancien gros fumeur économise jusqu'à 200 euros mensuels »

*« C'est décidé ! J'arrête de fumer ! ». Combien de fois cette sage décision a-t-elle été suivie d'échec ? Si beaucoup réussissent à passer le cap, d'autres « replongent », peut-être par manque de volonté, mais pas toujours. Fumer convoque une dépendance à la fois physique et psychique. Les enjeux inconscients sont souvent difficiles à identifier et à maîtriser. Toutefois, il existe des solutions. L'addiction au tabac est un symptôme qui n'est en rien irréversible.*

Dans un premier temps, il est important de se dire qu'il existe autant de méthodes que de fumeurs. Ce qui a marché pour l'un ne marchera pas automatiquement pour quelqu'un d'autre. L'essentiel est de trouver ou de forger sa propre méthode en glanant ici et là des informations. La clé de la réussite consiste à développer une motivation positive. Le fumeur sait consciemment qu'il s'autodétruit. Aussi, outre les messages d'alerte imprimés sur les paquets de cigarettes qui peuvent être une motivation pour certains, il sera pour d'autres préférable d'insister sur les bénéfices de l'arrêt ou de la diminution de la consommation de tabac.

#### Les avantages

- Un paquet de cigarettes coûte plus de 6 euros. Un ancien gros fumeur économise ainsi jusqu'à 200 euros mensuels qu'il peut très bien mettre sur un compte tout en réfléchissant au cadeau qu'il va se faire ou qu'il va faire à un de ses proches dans quelques mois.
- Ne plus fumer, c'est récupérer, dès les premiers jours, l'odorat et le goût : la sensibilité aux odeurs naturelles (fleurs fraîchement coupées par exemple), aux saveurs subtiles d'un plat...
- Se frustrer de la cigarette, c'est respirer. Et respirer c'est vivre. Grâce à une normalisation du taux de carboxyhémoglobine, l'organisme retrouve une meilleure capacité d'oxygénation des tissus, ce qui se traduit concrètement au bout de 3 à 4 jours par une facilité à prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur !

#### Des méthodes et astuces qui aident

- Pratiquer la *relaxation*, le *yoga*, le *tai-chi*, le *qi gong*, ou tout autre discipline qui axe son travail sur la conscience de la respiration, est un atout non négligeable.
- Avoir toujours à portée une bouteille d'eau et boire systématiquement une gorgée dès que l'envie, le geste de la cigarette pointent leur museau, ce qui entraînera la sensation de redevenir peu à peu soi-même. Il s'agit d'une réalité puisque nous sommes faits en grande partie de cet élément.
- L'*acupuncture* : cette médecine chinoise agit sur la détente. Surtout si le fumeur a l'habitude de calmer ses angoisses et ses inquiétudes par le tabac.
- L'*aromathérapie* permet à la personne dépendante de la cigarette de redécouvrir des sensations et des odeurs masquées par le tabac. Appliqués sur le plexus solaire (sous la cage thoracique, au-dessus de l'estomac), la nuque et le bas de la colonne vertébrale, bien des complexes d'huiles essentielles ont montré leur efficacité.



#### Les huiles essentielles au secours des mauvaises odeurs

Les diffuseurs d'huiles essentielles sont de plus en plus préconisés, non seulement pour des objectifs spécifiques en *aromathérapie*, mais aussi plus prosaïquement pour chasser les mauvaises odeurs. Ainsi, l'huile essentielle de mandarine est tout à fait adaptée à cela. On peut aussi, juste avant de faire les sols, ajouter quelques gouttes de menthe poivrée dans l'eau de lavage. Ou déposer quelques gouttes d'huile essentielle dont l'odeur vous plaît particulièrement sur un petit coton, aspirer ce coton à l'aide de l'aspirateur et le passer. Résultat : une maison où on se sent toujours bien...

**Hervé Nadeau**