

Arrêter de fumer c'est le bon moment!

En finir avec le tabac, c'est possible. Mais pas facile ! Nous avons sélectionné pour vous trois centres thermaux et thalasso qui, avec un tabacologue, ont mis en place une cure spécifique pour vous aider à écraser votre dernière cigarette. Et une sophrologue vous explique comment chasser la pulsion de fumer.

3 CURES STOP TABAC

● Premiers pas

A Challes-les-Eaux : le bilan médical est effectué par le tabacologue, puis le psychologue évalue votre dépendance et votre relation au tabac. Le kinésithérapeute sophrologue vous aide à gérer le stress lié au sevrage. Enfin, un coach travaille sur la remise en forme avec l'aide d'un hydrothérapeute pour tous les soins thermaux. **Pendant six jours.** Traitement comprenant 24 soins voies respiratoires + soins spécifiques adaptés à partir de 355 € (hors hébergement). www.chainethermale.fr.

● Tout en douceur

A Alliance Pornic : séances de cardiotraining, ateliers de yoga, d'hypnose et de sophrologie, séance d'acupression, réflexologie chinoise, hydrothérapie classique (enveloppements, bains hydromassants, modelages, Bol d'Air Jacquier)... soit 38 soins au total ! Si vous ajoutez une bonne motivation personnelle, vous obtenez une combinaison efficace pour en finir avec la cigarette. **Pendant six jours.** Formules avec hébergement à 1 356 € et sans hébergement à 984 €. www.thalassopornic.com.

● Grand bol d'air

A La Baule Royal Barrière : suivi médical pendant tout le séjour, gymnastique respiratoire, séances de relaxation, réflexologie, consultation diététique pour éviter la prise de poids, soins d'hydrothérapie (bains, douche sous-marine...) modelages, massages. Tout est réuni pour vous aider à décrocher. **Pendant six jours.** Hébergement compris dès 1 327 €. www.lucienbarriere.com.

Le tabac est la première cause de décès évitables.



Catherine

Aliotta*

BAISSER SA CONSOMMATION C'EST POSSIBLE AVEC LA SOPHROLOGIE

Un petit exercice pour éloigner la pulsion et retarder ainsi la prochaine cigarette.

« Lorsque l'on fume, on a une respiration particulière. On inspire assez profondément par la bouche, et on prend le temps de souffler longtemps. L'idée est de reproduire cette respiration réflexe, sans la cigarette, évidemment, mais en « visualisant » le passage du souffle. Répétez une dizaine de fois. »

Notre avis. Cette technique respiratoire peut se pratiquer n'importe où et à chaque fois que vous avez envie d'une cigarette. En ralentissant le rythme cardiaque, elle favorise un retour au calme et éloigne l'envie.

** Présidente de la Chambre syndicale de la sophrologie et auteur de Pratiquer la sophrologie au quotidien, InterEditions.*

La cigarette électronique

Avec plus de 500 000 « vapoteurs », cette cigarette d'un nouveau genre connaît un succès spectaculaire et on ne compte plus les boutiques qui s'ouvrent depuis quelques mois. Le principe est simple. Une cartouche à embout contient un liquide composé de propylène glycol, d'arômes alimentaires et de nicotine (doses variant de 4 à 19 mg/ml), qui se transforme en vapeur à inhaler à chaque fois que le consommateur appuie sur un petit bouton. La batterie se recharge comme celle d'un

téléphone portable. La ministre de la Santé a toutefois annoncé qu'il sera interdit d'en vendre aux mineurs et qu'elle était favorable à son interdiction dans les lieux publics. Le kit de base coûte entre 50 et 70 €, auxquels il faut ajouter le prix des recharges de liquide (5,90 € l'unité, soit environ 8 paquets de cigarettes classiques). Pour en savoir plus : www.ma-cigarette.fr et www.forum-ecigarette.com.



LES APPLIS FUTÉES

- ✓ www.tabac-info-service.fr
- ✓ Stop Smoking (Android) : un bon suivi tout au long du sevrage
- ✓ Resistabac (AppStore, Google Play) : alertes de soutien à l'arrêt du tabac