

N° 1403 Du 16 au 22 septembre 2013
maxima.fr

Maxi

BEAUTÉ

AVEC DE PETITS
DÉTAILS, UN NOUVEAU
LOOK POUR
VOTRE COIFFURE

**L'ÉCHEC SCOLAIRE
MENACE PLUS LES GARÇONS
QUE LES FILLES**
Comment mieux les soutenir

**DÉCOUVREZ
LE CODE
DU BONHEUR**

Pour une vie plus facile

Violences conjugales

"Pour protéger
maman, j'ai
fait condamner
son mari !"

UNE RENTRÉE ACTIVE ?
Échappez au stress ambiant !

TÉLÉPHONE PORTABLE
L'assurance est-elle utile ?

EXCLUSIF

SONDAGE *Maxi*

**LE MORAL DES FEMMES
EST EN HAUSSE !**

Résultats en page IV

**Avec nos recettes
chaleureuses**

nos recettes
heureuses

**Profitez
du meilleur
de l'automne!**

[illegible]

 SAATCHI & SAATCHI
M 03302 - 1420 - F 130 €



Une e-cigarette attirante...

Elle n'a pas d'autorisation de mise sur le marché et ne peut pas être considérée comme une méthode de sevrage. Cela étant, de plus en plus de personnes l'utilisent pour réduire leur consommation de tabac, ou arrêter. Et nombreuses témoignent que « ça marche ». **Si elle contient de la nicotine**, la cigarette électronique comporte bien moins de toxiques que

la cigarette traditionnelle. Elle est dépourvue de goudrons cancérogènes. Les médecins ne la recommandent pas officiellement mais ils la regardent d'un œil moins noir puisque des patients réussissent grâce à elle à arrêter de fumer. Quelques études commencent à en montrer l'intérêt, même s'il manque un recul en ce qui concerne les risques de rechute.

fets indésirables : sensation de bouche sèche, insomnies, vertiges...

Le Champix est arrivé plus récemment. Il agit sur des récepteurs à la nicotine dans le cerveau. Ainsi, vous ne ressentez pas ou peu de manque et, de plus, peu d'envie de fumer car ce traitement enlève le plaisir lié à la cigarette. Malgré des effets indésirables (nausées...), il semble mieux toléré que le précédent et encore plus efficace, même si les études sont encore restreintes.

vante : vous « embarquez » *online* pendant vingt et un jours avec un groupe de vingt personnes. Tout se passe sur Internet, 24 h sur 24. Au départ, vous recevez des conseils, puis vous progressez avec le soutien du groupe pour vaincre votre dépendance. Vous êtes soutenue par un médecin spécialiste en addictologie et nutrition, et des coachs sportifs... 99 € sur air-detox.com.

Les applications peuvent aussi vous aider à maintenir vos ob-

paroles d'expert

La cure Luxo : à découvrir

Proposée par des médecins et des kinésithérapeutes, cette cure se répand en France. Chez les fumeurs, la sécrétion de substances hormonales - sérotonine et endorphines - est dérégulée car surstimulée au niveau du cerveau par la nicotine. D'où la sensation

de manque quand on arrête de fumer sans aide. La cure Luxo est une réflexothérapie par infrarouges : avec un rayonnement infrarouge indolore, on stimule des zones réflexes sur la peau, ce qui relance la production de la sérotonine et des endorphines. On réduit ainsi l'inconfort du



Dr Michèle Gatard, médecin généraliste spécialisée en addictologie.

manque, mais aussi le risque de compulsions alimentaires qui font grossir. Le patient doit arrêter de fumer après la première séance et la cure en nécessite de trois à cinq (de vingt à trente minutes). Après le sevrage, les patients sont suivis trois mois : ils peuvent revenir pour une séance s'il y a un risque

de rechute. L'efficacité a été prouvée par une étude menée de façon indépendante (Tereos International) sur 188 fumeurs : plus de neuf sur dix ne touchent pas au tabac pendant la cure. Six sur dix sont encore abstinents un an après le sevrage, la moitié après quatre ans.

La cure coûte environ 250 € (prix libres). Adresses de cabinets médicaux ou paramédicaux sur luxomed.com.