



L'acupuncture, qui postule l'existence d'un certain nombre de points répartis sur l'ensemble du corps, consiste à les stimuler à l'aide d'une aiguille ou d'une pulsion laser afin de restaurer les équilibres malmenés. Ici, le schéma de l'acupuncture auriculaire.

L'acupuncture laser à la rescousse des accros de la nicotine

Santé | Écraser sa 109 500^e cigarette dans le cendrier, jurer à qui veut l'entendre que, cette-fois-ci, c'est bel et bien la dernière et... tenir sa promesse sans éprouver la moindre souffrance! Tel est le rêve caressé par plus d'un fumeur.

■ François Christe

Le rêve, seulement, car dans la réalité, renoncer à la clope est une autre paire de manche. Or, l'acupuncture laser fait désormais un tabac, si l'on peut dire, auprès des fumeurs en quête de désaccoutumance. *La Gazette de la région* a voulu en savoir davantage et a ainsi franchi la porte du cabinet de Sandrine Gross, jeune thérapeute franc-montagnarde qui a recours à ce procédé... Un cendrier! Si l'est un endroit au monde où la présence de cet objet est incongrue,

c'est bien devant le cabinet de Sandrine Gross, aménagé au rez-de chaussée du domicile familial, sis dans un paisible quartier résidentiel des Breuleux. «J'ai voulu donner à mes patients l'occasion d'en griller une dernière avant d'amorcer le traitement. Après, il y a de très fortes chances qu'ils n'éprouvent plus jamais l'envie d'en allumer une seule», déclare la jeune femme, chiffres à l'appui. Plus jamais, vraiment? Il n'y a guère que le condamné à mort à qui ses juges font faveur d'une ultime bouffée aspirée au pied de l'échafaud qui peut se prévaloir de telles certitudes. Les autres, en revanche, ceux qui sont assurés de vivre et multiplient les tentatives désespérées pour bannir la cigarette de leur quotidien savent trop combien l'usage de l'adverbe définitivement est hasardeux, en ce domaine sensible. >>

Renoncer une fois pour toute à la cigarette, bien peu y parviennent, et plus rares encore sont ceux qui atteignent le but à la faveur de la seule volonté.

L'acupuncture, la thérapie qui fait un tabac

Aussi, les méthodes censées favoriser la désaccoutumance au tabac se comptent par centaines, les sites internet en regorgent, parmi lesquelles une foule de recettes dites miracles et infaillibles. Si elles ne le sont évidemment pas toutes, il y en a pourtant de sérieuses et d'éprouvées. Parmi celles-là, l'acupuncture laser garantit de beaux succès, de multiples témoignages sont là pour en attester. Cette thérapie, car c'en est une, est à ce point réputée qu'il a quelques années encore, bien des Jurassiens n'hésitaient pas à se déplacer jusqu'à Paris pour y recourir. Désormais, grâce au centre Tabac Stop Center des Breuleux, animé par Sandrine, il n'est plus nécessaire de parcourir une telle distance.

La nicotine, perverse et subtile à la fois

Mais avant d'évoquer la méthode proposée par la jeune thérapeute franc-montagnarde, il convient de s'attarder un peu sur les mécanismes de l'addiction au tabac, responsable des souffrances induites par sa privation, que celle-ci soit volontaire ou non. Le biologiste et académicien français Jean Rosant (1894-1977) détient sans doute la clé du problème, lui qui affirmait, dans un tout autre contexte, que la quête perpétuelle du plaisir assure la survie de l'espèce. Or, la nicotine, substance active contenue dans le tabac, en procure justement, mais de façon très sournoise et particulièrement subtile! Comment? En stimulant artificiellement l'hypothalamus, la glande cérébrale qui sé-

crète la dopamine, une hormone à l'origine des sensations agréables qu'il nous est donné d'éprouver en différentes circonstances.

À la manière d'une drogue

Le grand fumeur, appelons ainsi celui dont la nicotine est parvenue à piéger l'organisme, éprouvera cette sensation de plaisir avec une intensité d'autant plus accrue que sa consommation de cigarettes sera espacée. Mais alors, afin d'exploiter au mieux les propriétés euphorisantes de la nicotine, pourquoi ne pas laisser s'écouler un maximum de temps entre deux cigarettes? La santé du fumeur s'en porterait d'autant mieux. À dire vrai, ce n'est pas si simple, car la nicotine, qui agit à la manière d'une drogue, est particulièrement perverse, en ce sens qu'elle engendre le besoin d'en consommer régulièrement et en quantité toujours plus importante. On parle alors d'accoutumance. Et selon certaines sources, l'action addictive de la nicotine se trouverait encore renforcées par d'autres substances chimiques mélangées au tabac, ce que les fabricants de cigarettes démentent formelle-

ment. Quoi qu'il en soit, toute l'affaire est de se débarrasser de l'accoutumance. Et c'est à ce stade que l'acupuncture laser intervient.

L'acupuncture laser, la technologie de pointe au service d'une tradition millénaire

L'acupuncture, dont les applications sont multiples, consiste à stimuler certaines zones spécifiques de l'épiderme connues des seuls acuponcteurs, appelées tout simplement «points d'acupuncture». Traditionnellement, la technique de stimulation en usage est l'aiguille, mais les ressources du laser la vouent à un abandon progressif. Cette discipline millénaire, que la science dite «officielle» commence timidement à prendre au sérieux après lui avoir témoigné méfiance et mépris durant des siècles, est l'une des cinq branches de la médecine traditionnelle chinoise. Elle postule l'existence d'un réseau de méridiens qui parcourt l'organisme et à travers lesquels circuleraient des énergies. Bien davantage que la thérapie elle-même, c'est précisément la réalité de ce réseau et de ces énergies qui suscite encore la controver-

se. Les piqûres ou les pulsions laser, effectuées en des endroits bien précis du corps, ont pour effet de stimuler des points invisibles dont chacun correspond à une fonction physiologique, organique ou psychique. Cette stimulation permettrait ainsi de restaurer les équilibres malmenés par les agressions extérieures et qui sont indispensables au bon fonctionnement des organes concernés. Ainsi, lorsqu'il s'agit de guérir un patient de son addiction à la nicotine, ce sont donc les points du réseau correspondant à l'hypothalamus et à ses fonctions qui devront être stimulés de cette manière.

Chaque fumeur est un cas unique

Dans un premier temps, selon le protocole élaboré par le concept Tabac Stop Center, la thérapeute s'entretient avec le patient et le soumet à un questionnaire auquel il est indispensable de répondre avec franchise. Sandrine ne stigmatise jamais les accros du tabac et s'abstient de tout jugement à leur endroit; elle ne blâme ni les fumeurs excessifs, ni les récidivistes, ni ceux qui lui avouent n'avoir pas encore les dispositions

Au bénéfice d'une formation adéquate, étayée par une longue expérience, Sandrine Gross assure un taux de réussite impressionnant. Le traitement proposé par le concept Tabac Stop Center est absolument indolore, sans danger et sans effets secondaires rétroactifs.

d'esprit pour renoncer à la cigarette. «Chaque cas est unique, le rapport au tabac est très complexe, il varie d'un patient à l'autre. Il y a ceux que la cigarette dégoûte, mais qui ne savent pas s'en passer. Et il y a ceux qui entretiennent avec le tabac un lieu affectif plus profond. Avant d'intervenir, je dois tenir compte de toutes ces nuances», expose-t-elle. On dit volontiers que cesser de fumer est une affaire de volonté. L'acuponctrice confirme: «Il faut de la volonté, naturellement. Le cas d'un patient qui dit vouloir cesser de fumer, mais qui inconsciemment ne le veut pas vraiment, sera plus compliqué à traiter. >>



Le traitement proposé par le concept Tabac Stop Center est absolument indolore, sans danger et sans effets secondaires rétroactifs.

Sandrine Gross, une passionnée de médecine naturelle

Sandrine a elle aussi fumé. Le manque et ses effets désagréables, elle ne les a cependant jamais éprouvés personnellement. En revanche, elle aura été témoin de l'âpreté du combat que son père a mené pour en finir avec cette foutue clope. Née le 31 décembre 1981, elle grandit aux Breuleux. À l'issue de sa scolarité, elle jette son dévolu sur la profession d'assistante en pharmacie. Faute de trouver une place d'apprentissage, elle se rabat sur la profession d'employée de commerce. Débordant d'empathie et soucieuse de venir en aide à autrui, elle ne tarde pas à l'abandonner afin de suivre différentes formations dans le domaine de la médecine naturelle et plus précisément de la désaccoutumance au tabac. *F.C*





Cesser de fumer, un véritable chemin de croix pour bien des accros à la nicotine.

Il en va de même du fumeur qui me sollicite parce que seul son conjoint l'exige.» Au bénéfice d'une formation complétée par différents stages, consolidée par une expérience de dix ans, Sandrine sait exactement quel point du corps et du visage il convient de pulser et avec quel intensité. Laissons-lui ses secrets. Et retenons que le traitement, qui se déroule sur un fauteuil confortable et dans une ambiance relaxante, est indolore, sans aucun danger, dépourvu de tout effet secondaire rétroactif et garanti un an. Il consiste en deux séances seulement, espacées de quarante-huit heures au maximum.

Une science officielle toujours méfiante

Si Sandrine peut afficher un taux de réussite exceptionnel, que dit la science de sa méthode? Très peu de bien, en vérité. Cartésienne par essence, ingrate envers l'empirisme des anciens à qui la connaissance universelle doit tant, la médecine occidentale, celle qui dissèque, analyse, mesure et calcule afin de tirer ses conclusions, n'admet que ce qui est formellement prouvé. C'est là sa grande force mais également sa grande fai-

blesse. Ainsi, par exemple, les vertus d'une plante réputée médicinale auront beau être attestées par un nombre spectaculaire de guérisons, elles ne seront pas «officiellement» reconnues aussi longtemps que la substance active n'aura pas été identifiée et que le mécanisme chimique par lequel celle-ci agit sur tout ou partie de l'organisme n'aura pas été parfaitement compris. Il en va de même pour l'acupuncture, dont la méfiance qu'elle suscite réside non pas dans son inefficacité, mais bien plutôt dans l'absence de preuves scientifiques de son efficacité. Mais absence de preuves ne signifie pas absence de faits! Et en ce qui concerne le sevrage du tabac grâce à ce procédé, ceux-ci sont plutôt têtus. Les échecs existent, bien entendu, Sandrine, qui en a connu, est la première à le reconnaître. Mais les invoquer pour contester la validité du traitement est aussi peu pertinent que de déclarer l'aspirine inefficace sous prétexte qu'elle ne soulage pas toujours les maux de tête, quand bien même le principe d'action de cette dernière est bien connu des chimistes. Mais laissons le mot de la fin à deux de ses anciens patients qui ont éprouvé l'efficacité du traitement.

De quelques témoignages concordants

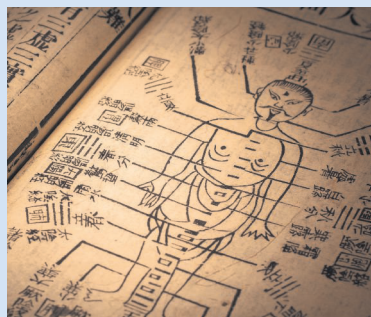
Il n'y a pas si longtemps, Marcel, 64 ans, appartenait à la catégorie des fumeurs «modéré», ainsi que l'on qualifie ceux dont la consommation quotidienne n'excède pas dix cigarettes. Mais il était aussi un fumeur de longue date, une artère s'est un jour chargée de le lui rappeler méchamment. Aussi, son médecin lui a vivement conseillé de faire ses adieux à la cigarette. Marcel entend parler du succès rencontré par l'acupuncture laser. Il tente le coup. Une première séance n'aura pas suffi, le manque se fait encore ressentir de temps à autre, la tentation n'a pas totalement disparu. Un troisième passage au cabinet viendra définitivement à bout du problème. Aussi recommande-t-il chaudement la méthode.

Christophe, 38 ans, cantonnier, jure n'avoir plus allumé une seule cigarette depuis l'intervention de Sandrine Gross, il y a de cela quatre mois et demi. Il n'en n'éprouve nullement le besoin. Auparavant, sa consommation journalière était de vingt cigarettes, autant dire qu'il était accro. S'il n'avait jamais songé à cesser définitivement de fumer, il avait tout de même tenté de réduire sa dose quotidienne. Sans grand succès. Les raisons de sa rupture définitive avec le tabac? «Je voulais faire une surprise à mon épouse à l'occasion de son anniversaire.» Aujourd'hui, il s'est mis au sport et a fêté dignement ses trois mois d'abstinence. Il plaisante volontiers lorsqu'il évoque son passé de fumeur, bien qu'il avoue que le temps passé sans sa cigarette lui semble parfois un peu plus long. Il ne regrette rien, cependant, et ne tarit pas de louanges envers la thérapie suivie.

Info

Tabac Stop Center aux Breuleux intervient désormais directement sur le lieu de travail

Les effets néfastes du tabac sur la productivité et sur la santé des salariés, ainsi que les nuisances subies par les collègues non-fumeurs, ne sont plus à démontrer. Aussi, depuis plusieurs années, une forte demande émane des dirigeants d'entreprise souhaitant améliorer la santé et le quotidien de leurs collaborateurs. Afin de répondre à cette sollicitation croissante, le Tabac Stop Center des Breuleux propose désormais la formule «Entreprise sans tabac», laquelle consiste à effectuer le traitement sur le lieu de travail. Pour en savoir plus: www.tabacstopcenter.ch. FC



Ancien livre de médecine traditionnelle chinoise.