Mois sans tabac : en Gironde et en Île-de-France, les centres Stop Tabac ouvrent leurs portes aux fumeurs et aux vapoteurs qui veulent profiter de l’élan de novembre

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Bordeaux, La Teste-de-Buch, Enghien-les-Bains et Paris, octobre 2026

Chaque année en novembre, le Mois sans tabac invite les fumeurs à tenter l’arrêt ensemble, avec l’idée qu’un mois sans cigarette multiplie les chances d’arrêter durablement. Quatre centres Stop Tabac s’associent à cet élan collectif.

En Gironde, ce sont ceux de Bordeaux Caudéran et de La Teste-de-Buch. En Île-de-France, ce sont ceux d’Enghien-les-Bains, dans le Val-d’Oise, et de Paris 8e. Pendant tout le mois de novembre, ils proposent une séance d’accompagnement à 150 euros au lieu de 170.

Pour celles et ceux qui préfèrent franchir le pas à deux, en couple, entre amis ou entre collègues, la formule duo passe à 140 euros par personne au lieu de 160.

Une séance, une heure, un suivi pendant un an

La méthode Stop Tabac repose sur la stimulation auriculaire au laser. Cette technique de réflexologie consiste à stimuler des points précis de l’oreille avec un laser de faible puissance. La séance dure environ une heure.

Elle commence par un échange sur les habitudes de la personne, ses moments de consommation et ce qui déclenche l’envie de fumer. Vient ensuite la stimulation elle-même, qui est indolore. La praticienne pose enfin de petites graines sur certains points de l’oreille pour prolonger l’effet quelques jours. Pendant l’année qui suit, elle reste joignable pour accompagner les moments difficiles.

Cette approche s’inscrit dans une démarche de bien-être et de confort. Elle ne constitue pas un acte médical et ne remplace ni un avis médical ni un accompagnement par un professionnel de santé.

Deux praticiennes, six ans auprès des fumeurs

Christelle Lira et Anne Tredan accompagnent les fumeurs depuis 2020. Christelle Lira reçoit dans ses cabinets de Caudéran et de La Teste-de-Buch, sur le Bassin d’Arcachon. Anne Tredan reçoit à Enghien-les-Bains et à Paris 8e.

Toutes deux ont vu passer plusieurs milliers de personnes et connaissent les ressorts qui font qu’un arrêt tient ou ne tient pas. « Les gens qui viennent me voir en novembre ont un avantage sur les autres, explique Christelle Lira. Ils ne sont pas seuls. Leur collègue, leur voisin, leur frère essaient en même temps, on en parle à la radio, au travail. La séance leur donne un coup de pouce au moment où le mental est déjà mobilisé. C’est la meilleure fenêtre de l’année. »

Les deux praticiennes se tiennent à la disposition des rédactions, chacune dans sa région. Elles peuvent accorder une interview, organiser une visite des centres ou accueillir un reportage sur rendez-vous, avec l’accord explicite de toute personne filmée ou interrogée.

L’échange se veut ouvert et peut porter sur plusieurs sujets : la place du laser dans leur pratique, ce que cette approche vise à accompagner et ses limites, ou encore la différence entre les envies ressenties, la dépendance à la nicotine et les habitudes du quotidien. Il se tient sans promesse de résultat et sans confusion entre témoignages individuels et preuves scientifiques.

Vapoteurs : le même mois, la même séance

Le Mois sans tabac s’adresse aussi à celles et ceux qui ont remplacé la cigarette par la vapoteuse ou les puffs et n’arrivent plus à s’en passer. La dépendance à la nicotine est la même, les points stimulés pendant la séance sont les mêmes, et l’offre de novembre s’applique à l’identique.

Dans les quatre centres, les praticiennes reçoivent de plus en plus de personnes dans ce cas. Elles sont souvent jeunes, n’ont jamais fumé de tabac et découvrent qu’arrêter la vapote est aussi difficile qu’arrêter la cigarette.

Détails : www.stop-tabac.com/addiction/addiction-cigarette-electronique-vapote-puff

Le réseau Stop Tabac compte dix centres en France. Les centres accompagnent aussi l’arrêt du cannabis.

Trois angles proposés aux rédactions

- Tabac et vapoteuse : pourquoi de plus en plus de personnes veulent arrêter les deux en même temps.
- Vapoter, est-ce avoir quitté la dépendance à la nicotine ? Ce que rapportent les personnes reçues en cabinet.
- Mois sans tabac : que peut-on attendre d’un accompagnement au laser, et quelles sont ses limites ?

Informations pratiques

L’offre Mois sans tabac est valable sur les séances réalisées du 1er au 30 novembre 2026, dans les quatre centres ci-dessous.

Séance individuelle : 150 euros au lieu de 170. Formule duo : 140 euros par personne au lieu de 160.

Gironde

Centre Stop Tabac Bordeaux Caudéran, Cabinet St Armand, 188 avenue Louis Barthou, 33200 Bordeaux. Rendez-vous : www.stop-tabac.com/nos-cabinets/centre-laser-stop-tabac-gironde-33

Centre Stop Tabac La Teste-de-Buch, 960 avenue de l’Europe, 33260 La Teste-de-Buch. Rendez-vous : www.stop-tabac.com/nos-cabinets/la-teste-de-buch



Christelle Lira

Île-de-France

Centre Stop Tabac Enghien-les-Bains, 15 bis rue de l’Arrivée, 95880 Enghien-les-Bains. Rendez-vous : www.stop-tabac.com/nos-cabinets/stop-tabac-val-d-oise

Centre Stop Tabac Paris 8e, 21 rue Royale, 75008 Paris. Rendez-vous : www.stop-tabac.com/nos-cabinets/paris-75008

Prise de rendez-vous et renseignements : secrétariat commun des centres au 06 59 98 19 39, du lundi au samedi.



Anne Tredan

Pour aller plus loin

Ce que rapportent les personnes accompagnées et ce que dit la recherche : www.stop-tabac.com/le-laser-pour-arreter-de-fumer-est-ce-efficace

Vidéos : www.youtube.com/@centrelaserstoptabac2016

Facebook : www.facebook.com/CentreLaserStopTabac

LinkedIn : www.linkedin.com/company/centre-laser-stop-tabac

Contact presse

Christelle LIRA
contact@stop-tabac.com
06 59 98 19 39