

JEUDI 1er Janvier 2026

LE DOC' DU Jeudi

Meilleurs voeux 2026

Des bonnes résolutions, oui, mais pas n'importe comment !

Chaque année, pendant ou juste après les fêtes, nous prenons des bonnes résolutions.

Par exemple : « Demain, j'arrête de fumer mes 2 paquets par jour ».

Exemple parfait de « vœu pieux ». Alors, quelles règles vaut-il mieux respecter pour réussir à passer à l'acte ?

1 – **N'attendez pas demain, commencez aujourd'hui.**

2 – **Choisissez un objectif quantifiable.**

Chiffrer son objectif permet d'évaluer ce qu'on fait. « Cette année, je ne dépasse pas 10 cigarettes par jour ».

3 – **Restez modeste et réaliste.**

Pour réussir, ne mettez pas la barre trop haut. Préférez « Cette année, je fume moins d'un paquet par jour ».

Quand on est accro, diviser par deux sa consommation est déjà un exploit.

4 – **Faites-vous soutenir par votre entourage ou par un soignant.**

Changer de comportement est très difficile. Galérer en compagnie d'un-e ami-e qui partage votre effort le rend moins désagréable. Demandez-vous « A qui puis-je en parler ? »

5 – **Acceptez d'être imparfait.**

Notez chaque jour le résultat que vous obtenez (nombre de cigarettes fumées). Certains jours, vous rechuterez, c'est normal. Notez-le aussi. Vous verrez, à la longue les rechutes deviennent rares et brèves.

Source : Open Rome

Un clic Suisse sur le sevrage tabagique ? <https://stop-tabac.ch/arreter-avec-succes/faire-face-au-sevrage>

« Urbs »

Pseudonyme du dessinateur de presse qui démontre chaque jeudi que le rire est le propre de l'homme, surtout quand il a affaire aux médecins en général et au Doc du jeudi en particulier.

Urbs a une caractéristique : il est un des rares dessinateurs acceptant d'illustrer en un clin d'œil un texte lui parvenant à la dernière minute avant diffusion, car ses auteurs mettent en pratique hebdomadaire le vieux précepte ; « coco, c'est pressé, c'est pour avant-hier ».

Ne vous étonnez pas s'il a tendance à tout dire en très peu de traits. Ce n'est ni de la paresse ni de l'indécision, c'est juste un vrai talent (Urbs est une sorte de Lucky Luke du stylo numérique, qui tire plus vite que son ombre sur tout ce qui bouge à Sud-Ouest, au Canard Enchaîné et au-delà).

Oui, vous l'avez deviné, Urbs habite Bordeaux. Vous pouvez aller le saluer dans sa librairie, La Mauvaise Réputation, 19 rue des Argentiers, 33000 Bordeaux.

Chaque année, Sud-Ouest compile ses meilleurs dessins de l'année. Le Best Of 2025 vient de paraître.

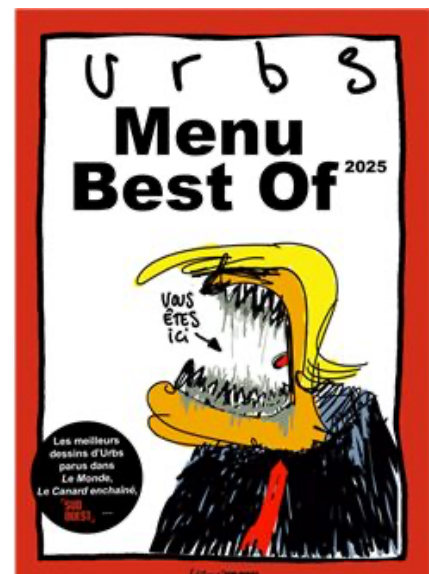
A savourer sans modération.

Source : Hope and run Who's who 2025.

Météo-épidémio de votre région



**ATTENTION : antidépresseur
non remboursé par la SS.**



Abonnez-vous au Doc du jeudi



Bulletin rédigé le 1^{er} janvier 2026 par Jean Marie Cohen, aidé de Marie Forestier, Isabelle Daviaud, des « soignants chercheurs » d'Open Rome et du laboratoire P2S (UR4129), Université de Lyon 1.

Courriers des lecteurs : idaviaud@openrome.org