

# La Cij'

Solution novatrice  
en sevrage tabagique

Société Bouffées de Plaisir



**Jean-Noël Dubois**  
Médecin tabacologue  
Président de Bouffées de Plaisir

## La Cij' arrête la cigarette

Parce que Jean-Noël Dubois, médecin tabacologue a constaté auprès de ses patients que la **dépendance au geste de fumer** était tout aussi cruciale et difficile à déraciner que la **dépendance à la nicotine**, il a créé une **méthode novatrice pour arrêter de fumer**.

Parce que Jean-Noël Dubois voulait apporter une **solution pour compenser ce geste** aux 1000 patients qu'il a accompagnés sur le chemin du sevrage tabagique, il a créé la **Cij'**, un tube innovant comestible.

Parce que Jean-Noël Dubois et ses 13 associés ont la volonté d'inscrire la **Cij'** dans une démarche de **bienveillance au travail et de développement durable**, ils ont confié la fabrication et la logistique de la **Cij'** à une entreprise adaptée qui emploie plus de 80% de personnes handicapées installée au cœur de la Touraine.

**Pour que la méthode Cij' et le tube Cij' soient les clés de la liberté pour chaque fumeur qui souhaite arrêter de fumer.**

**Parce que « Cij'... arrête de fumer », je suis libre !**

### Sommaire

Une idée est née sur les bancs de la Faculté de médecine	3
La respiration, une facette de la gestuelle du fumeur	3
Sept années de développement	3
Une méthode pour arrêter de fumer en intégrant le geste de fumer	4
La société Bouffées de Plaisir, un pionnier dans les solutions novatrices de sevrage tabagique	4
La révolution de la cigarette électronique : un nouvel élan pour la Cij'	4
La méthode Cij'	5
La Cij', le tube comestible à la menthe fraîche	6

## Une idée est née sur les bancs de la Faculté de médecine

Lors de ses cours de tabacologie, le docteur Jean-Noël Dubois prend conscience de l'importance de la respiration dans l'ancrage de la dépendance du fumeur.

En effet, cette respiration caractéristique composée d'une grande inspiration profonde et d'une expiration poussée génère un sentiment de détente.

Jean-Noël Dubois imagine alors une « respirette » pour aider le fumeur en phase de sevrage à conserver les bienfaits de cette respiration, sans les méfaits de la cigarette.

Il poursuit son parcours de médecin et décide de mûrir son projet de « respirette » au contact de ses patients qu'il reçoit dans son cabinet en consultation de tabacologie.



## La respiration, une facette de la gestuelle du fumeur

C'est en accompagnant plus de 1000 patients en sevrage tabagique que ce médecin tabacologue prend conscience de la complexité de la gestuelle du fumeur : tous ses patients qui entrent en sevrage, évoquent les difficultés à compenser ce geste de fumer.

Car le fumeur stimule tous ses sens : allumage, prise en main, mouvements, stimulation des lèvres, inspiration, expiration, etc.

En phase de sevrage, les patients questionnent leur médecin tabacologue : *Docteur, je fais quoi de mes mains sans cigarette...j'ai tant besoin d'une pause pour respirer et aussi pour souffler...*

C'est ainsi que Jean-Noël Dubois prend conscience au fil de ses consultations de tabacologie que la respiration n'est en fait qu'une facette de la gestuelle du fumeur !

Autant le médecin tabacologue répond à la dépendance à la nicotine avec les produits de substitut nicotinique, autant il est démuné pour proposer à ses patients des produits pour compenser le geste de fumer.

## Sept années de développement

Pendant plus de sept ans, Jean-Noël Dubois a testé mille « respirettes » : tube de poudre micronisée, biscuit, tube en chocolat...

Il conçoit enfin un premier prototype qui répond à toutes les facettes de la gestuelle du fumeur.

La **Cij'** est un tube dans lequel le fumeur peut respirer en ajustant facilement le débit.

Brevetée, la **Cij'** est née ! Et elle ne pèse que 2,4 kcal.

A base de sucres lents, d'huiles essentielles et d'arômes de menthe fraîche, la **Cij'** permet d'éviter les fringales.. Sans gluten, elle convient à tous.

La **Cij'**, c'est un objet léger, simple et intuitif qui rafraîchit l'haleine, qui est bon pour la santé et sans vapeur toxique à inhaler.

## Une méthode pour arrêter de fumer en intégrant le geste de fumer

Jean-Noël Dubois développe en parallèle sa propre méthode de sevrage tabagique afin de compléter et d'enrichir les enseignements reçus sur les bancs de l'Université.

Lorsqu'il reçoit un patient dans son cabinet, il évalue indépendamment l'addiction au geste de fumer et l'addiction à la nicotine. Il aide le patient à prendre conscience de cette addiction au geste et l'accompagne dans son sevrage sur ces deux axes.

En remplaçant progressivement ses cigarettes par des Cij', le patient expérimente, évalue ses progrès et ses difficultés... et réussit son sevrage en intégrant ces deux dimensions de l'addiction.

## La société Bouffées de Plaisir, un pionnier dans les solutions novatrices de sevrage tabagique

Fort de ses plus de 1000 sevrages tabagiques réussis et de ses échanges avec ses confrères tabacologues, Jean-Noël Dubois est convaincu que le tube Cij' et sa méthode peuvent aider les 16 millions de fumeurs français et le milliard de fumeurs dans le monde à arrêter de fumer définitivement.



Conscient des enjeux de l'industrialisation et de la commercialisation de la méthode et du tube Cij', Jean-Noël Dubois décide alors de s'entourer de treize associés aux compétences indispensables pour faire connaître ses innovations en France et à l'export.

Entreprise innovante, la société Bouffées de Plaisir a d'ailleurs reçu le soutien de l'ARITT Centre et de la Région Centre-Val de Loire.

A l'écoute des professionnels de santé et des patients, Jean-Noël Dubois et ses associés ont d'ores et déjà initié le développement d'autres produits novateurs pour le sevrage tabagique.

## La révolution de la cigarette électronique : un nouvel élan pour la Cij'

Lors du développement de la Cij', arrive la cigarette électronique et l'espoir qu'elle permettra à tous les fumeurs d'arrêter facilement de fumer. Néanmoins, ce très grand espoir de la cigarette électronique ne tient pas ses promesses. Le fumeur ne retrouve pas sa gestuelle particulière avec la cigarette électronique qui s'avère plus lourde et plus complexe qu'une cigarette.

En outre, Jean-Noël Dubois reçoit dans son cabinet de nouveaux profils de patients qui souhaitent **arrêter la cigarette électronique**. En effet, ce médecin tabacologue constate une recrudescence des cas de consultation pour reprise du tabac chez les vapoteurs, leurs difficultés à réaliser un arrêt complet du tabac ou la nouvelle « addiction à la cigarette électronique ».

Ces patients vapoteurs se rendent compte qu'ils ont troqué l'addiction du tabac contre celle de la cigarette électronique.

Le Dr Jean-Noël Dubois et son équipe poursuivent le développement de la Cij' car ils sont convaincus que **la Cij' a toute sa légitimité pour compléter les stratégies actuelles de lutte contre le tabac**.

Cette méthode novatrice pour arrêter de fumer intègre deux dimensions : la dépendance gestuelle et comportementale et l'addiction chimique.

En seulement cinq jours, le fumeur auto-évalue sa dépendance gestuelle et comportementale et son addiction aux substances chimiques de la cigarette.



**Les trois premiers jours**, le fumeur qui souhaite se libérer de la cigarette, remplace progressivement les **cigarettes facultatives** et les cigarettes automatiques associées à des **réflexes conditionnés** (café clope, voiture clope, téléphone clope), tout en conservant les cigarettes qui lui semblent **impératives** car lui apportant sa dose de substances chimiques. Lors des deux jours suivants, il stabilise sa consommation en essayant de remplacer chaque cigarette par une **Cij'** et note, au besoin, les cigarettes qu'il a dû fumer pour se soulager.

**Le cinquième jour** est celui d'un premier bilan et d'une évaluation qui situe le fumeur dans les différentes dimensions de son addiction.

Les jours suivants, il introduit s'il en ressent le besoin, un ou des substituts nicotiques pour compenser son manque en nicotine (patch, gomme, etc.).

Il découvre les solutions qui seront réalisables par lui et celles qui vont nécessiter l'aide et les compétences d'un médecin tabacologue.

Une fois l'arrêt complet maintenu, la disparition des substitutions chimiques réalisées grâce aux produits de substitution nicotique, la **Cij'** prend alors sa place dans la vie de l'ancien fumeur comme « **bouclier** ».

Dans un contexte particulier réveillant chez le fumeur une envie irrésistible, **la Cij' arrête la cigarette.**

L'ancien fumeur libéré de la cigarette utilise la **Cij'** comme un outil de prévention des reprises, en affichant ainsi **sa volonté absolue de rester non fumeur.**

### La Cij' dans la presse

France 3 Pays de Loire, 8 janvier 2016

La matinale Europe 1 avec Thomas Sotto, 7 déc.2015

Courrier de l'Ouest, 4 décembre 2015

Pour plus d'informations sur la **méthode Cij'**, consultez notre site :

[www.lacij.fr/la-methode-cij/](http://www.lacij.fr/la-methode-cij/)

Retrouvez ces articles et les autres

publications sur notre site [www.lacij.fr](http://www.lacij.fr)



# La Cij', un tube comestible à la menthe fraîche

## Comment utiliser la Cij' ?

### Détendez-vous

Mettez la Cij' dans votre bouche.

### Inspirez

Inspirez doucement par la bouche au travers de la Cij'. Vous pouvez pincer celle-ci pour réguler le débit.

### Recommencez

Expirez lentement et recommencez avec amplitude, prenez votre temps.

### Dégustez

Dégustez et savourez votre Cij'.  
Elle est 100% comestible.



## Respirer la Cij' sans fumée

La Cij' ne fait pas de fumée. Le fumeur inspire un air frais et mentholé, sans faire entrer de fumée ou de substances toxiques dans ses poumons.

## Caractéristiques :

9 centimètres, un poids plume avec 0,7g et uniquement 2,4 kcal.

Et un arôme irrésistible de menthe fraîche !

Protégée par un étui, la Cij' est vendue uniquement en ligne sur le site internet [www.lacij.fr](http://www.lacij.fr)

Au prix de 20 € TTC les 10 étuis de 4 Cij'.

**Composition de la Cij' :** fécule de pomme de terre, eau, huile de tournesol, colorants : caramel et bleu patenté V, arômes et huiles essentielles, édulcorant : sucralose.

Sans gluten. Compatible avec les traitements homéopathiques.

**Fabrication française :** La Cij' est fabriquée par une entreprise adaptée employant une majorité de salariés en situation de handicap en Touraine.