

COMMENT ARRÊTER DE FUMER?

Tout simplement en décidant, un jour, d'arrêter de fumer. Surtout ne riez pas, ce n'est pas une boutade. Il suffit d'interroger ses connaissances fumeuses. Nombreuses sont celles qui n'ont jamais envisagé cette éventualité! La décision ne doit pas être prise sur un coup de tête, sinon elle risque de se solder par un échec. Une réflexion préalable et une préparation psychologique, pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois, vous donneront tous les moyens pour parvenir au succès complet et définitif. Le bon moment de sevrage est une période décontractée, par exemple les sports d'hiver qui approchent à grands pas. De plus, les coups de pouce antitabac ne manquent pas: l'acupuncture, l'homéopathie, l'hypnose, le "patch", le bourrage de crâne" (la contemplation de son visage "ravagé" devant la glace, par exemple!). A chacune à choisir le sien.

Beaucoup voudraient arrêter de fumer mais paniquent à l'idée de grossir. Tout d'abord, les kilos supplémentaires ne sont pas inéluctables. Près de 50 % des ex-fumeurs parviennent à garder le même poids. Les autres sont légèrement pénalisés par leur balance. Tiens, il est vrai que Catherine Deneuve s'est légèrement arrondie depuis qu'elle ne fume plus (c'est l'hypnose qui l'en a définitivement délivrée). Et alors? Le nombre de ses admirateurs (trices) n'a pas diminué pour autant. Entre deux maux (vieillesse accélérée et quelques kilos supplémentaires), cette femme intelligente a choisi le moindre. Une raison de plus pour l'imiter!

Weekend L'Express
n° 2 du
14 - 20 01 1994

SPLENDEURS DES EMIRATS

Comment y aller?

Odysseus est le seul tour-opérateur qui propose la destination dans sa brochure Moyen-Orient 1994. Plusieurs circuits sont possibles, combinant les 7 émirats ainsi que des séjours à Dubaï, Abu Dhabi, Oman et, depuis cette année, Bahreïn et le Qatar. Les formalités d'entrée sont prises en charge par Odysseus. Aucune vaccination n'est obligatoire.

Quand y aller?

A quelques heures de vol d'Europe, les émirats sont la destination idéale pour les mois d'hiver. D'octobre à la mi-mai, les journées sont chaudes et ensoleillées sans être étouffantes pour autant.

Pourquoi y aller?

A l'écart des grands flux touristiques, les émirats offrent le dépaysement, le soleil et une certaine idée d'aventure mais confortable et sans risques. La population, très ouverte vis-à-vis de l'étranger, l'accueille partout avec simplicité et chaleur. Les émirats disposent d'une excellente infrastructure hôtelière et d'un personnel très qualifié et attentif à vos multiples désirs. Les amateurs de sports pourront y pratiquer dans les meilleures conditions le golf, la plongée sous-marine, le surf, la pêche au gros, l'équitation ou, moins traditionnellement, la chasse au faucon ou les rallyes en 4 x 4.

LA BIÈRE DE LA SEMAINE

La trappiste Westmalle: un summum

La vedette incontestable des trappistes de Westmalle est la triple. D'un blond doré, elle a tous les atouts d'un grand cru. Sa forte teneur en alcool (9 %), alliée à un savant dosage de houblon et de malt clair, en ont fait un must de nos dégustations. Elle se consomme aussi bien tempérée que fraîche (nous la préférons plutôt à 8 °C). Ce qui frappe à l'arrière-goût est une sorte de saveur douce rappelant le beurre de ferme (couvert ensuite par une amertume fort ajustée). Voilà qui évoque une bière riche en vitamines B, et donc amenée à maturité par une fermentation complète entre sucre et levure.

La triple Westmalle a des vertus à la fois très apéritives et digestives. Face à toutes ces qualités, la double passe dès lors plus inaperçue, tout en étant un sacré breuvage aussi. D'aspect assez foncée, elle est même plus riche et variée en goût. Son amertume est plus dosée, et son arrière-goût affiche une touche de réglisse. Elle est aussi moins alcoolisée (6,5 %). Sa fonction est plutôt apéritive, et elle se déguste avec plus de concentration. C'est une boisson plus travaillée, qui ne contribuera qu'à accentuer la qualité de nos bières nationales. Grand cru!

Christian Deglas

UNE ANNÉE POUR LA FAMILLE

La famille serait-elle atteinte de sinistrose? C'est l'impression qui a dominé, ce 18 janvier, lors du lancement de l'année internationale de la famille par le Comité national de coordination. Robert Collignon, ministre wallon des Affaires sociales, a par exemple eu cette phrase qui vaut son pesant d'idées reçues: "Il n'est souvent question que d'enfants battus, viol, alcoolisme, drogue, aide aux mourants, personnes âgées délaissées, bébés-éprouvete et parents éprouvés." Dès 1930, la Belgique s'était pourtant illustrée par un système d'allocations familiales qui a servi de référence. En 1988, elle se distinguait à nouveau au niveau européen par la déduction partielle des frais de garde d'enfants du revenu imposable. Insuffisant? Besoin d'un nouveau souffle? Aujourd'hui, l'année internationale devrait servir d'ébauche à une "politique familiale active et fructueuse". Un défi quand on sait que cette compétence est éclatée entre le gouvernement fédéral, la Communauté germanophone et les Régions. Et que, même pour cette manifestation internationale, "il n'a pas été possible de dégager un seul thème commun".

D.K.

Le Vif du 14 janvier 1994

MAUVAIS GOUT

Dehaene voit rouge. Et pas seulement à cause du dossier Agusta. Un "patron de société", fort versé dans un humour qu'il qualifie lui-même de "décapant" mais que d'aucuns considèrent de fort mauvais goût, a eu l'ingénieuse idée d'ouvrir une ligne "077" sur le service "Info kiosque" de Belgacom. Une initiative banale, si ce n'est que, cette fois, le jeu téléphonique intitulé "C'est arrivé près de chez vous" est sous-titré "Dehaene te vole, vole Dehaene". L'abonné est invité, entre autres propositions raffinées, à blesser la main droite du Premier ministre (en enfonçant courageusement la touche téléphonique ad hoc) pour l'empêcher de ramasser des pots-de-vin. C'est facile, c'est poujadiste, et sans doute rentable. Dehaene a porté plainte auprès du parquet de Bruxelles. //I. Ph. // Le Vif du 14 janvier 1994