

www.femmeactuelle.fr

Femme actuelle

Bonne
résolution

Et si
on rangeait
efficace ?

25 CLÉS POUR
S'ORGANISER
ET GAGNER DE
LA PLACE

Envie d'air
DÉCOUVREZ OLÉRON
APRÈS LA FOULE

SPÉCIAL MODE

OSEZ CE QUI VOUS VA

LES TENDANCES ADAPTÉES À CHAQUE STYLE

30
PAGES
EN PLUS

Actu
PREMIÈRE RENTRÉE
SCOLAIRE
APRÈS CHARLIE

Gym à la maison
DITES BYE-BYE À LA
CELLULITE DES CUISSSES

Diète plaisir
BRUNCHER, OUI
MAIS ÉQUILIBRÉ

Pâtisserie
créative
LES RECETTES
DES DESSERTS QUI
FONT RÉVER

GRUPE PRISMA MEDIA

M 01188 - 1614 - F: 1,80 €



Le féminin le plus lu en France
N°1614 - DU 31 AOÛT AU 6 SEPTEMBRE 2015



santé

Ces thérapies farfelues mais efficaces

Elles complètent l'arsenal allopathique pour soigner autrement. Plébiscitées par les hôpitaux les plus sérieux, c'est un atout supplémentaire. Démonstration. *Par Clara Bayle*



La fasciathérapie pour libérer les tensions

Le principe? Les fascias sont les tissus qui recouvrent les organes, les muscles, les os, les nerfs, etc. Ainsi, le péricarde, la membrane qui entoure le cœur, en est un. « En cas de stress ou de choc, physique ou émotionnel, ils se crispent et, parfois, ces crispations perdurent au lieu de disparaître naturellement, entraînant douleurs, fatigue ou mal-être. La fasciathérapie permet, par des mouvements des mains très lents, très doux et profonds, de relancer la vitalité et de pallier certains troubles », explique le fasciathérapeute Christian Courraud.

Pour qui? Les personnes souffrant de stress, de migraines, de lumbago, de torticolis, de rhumatismes, d'arthrose, d'entorses à répétition, de bronchites, une fois le diagnostic posé par un médecin. Une étude, menée sous l'égide de l'Institut national du cancer (Inca), est d'ailleurs en cours pour évaluer ce bénéfice sur la

qualité de vie des femmes en chimiothérapie pour un cancer du sein.

Comment? Séances de 30 minutes à 1 heure, non remboursées (50 € en moyenne). Seuls les kinésithérapeutes, les ostéopathes et les médecins sont habilités à exercer. www.ankf.fr.

L'olfactothérapie pour raviver les souvenirs

Le principe? « L'odorat est directement lié au système limbique, le siège des émotions dans le cerveau. Aussi, faire sentir une odeur permet d'aller au plus profond des sphères psychologiques du patient, et plus vite qu'avec d'autres sens comme la vue, pour faire resurgir des bribes de mémoire », indique Patty Canac, olfactothérapeute du CEW (Cosmetic Executive Women), l'association qui a initié cette thérapie en neurologie. Grâce à des languettes de papier imprégnées d'une senteur familière (cuir, fruit, savon... mais aussi le gaz, le

brûlé...), l'olfactothérapeute essaie de « rappeler » d'anciens souvenirs effacés, ou d'engranger de nouvelles données et de réapprendre ce que la maladie a affecté.

Pour qui? Les traumatisés crâniens, victimes d'AVC ou souffrant de sclérose en plaques, de Parkinson ou d'Alzheimer. En cancérologie, elle permet de réappropriser le goût et l'odorat, altérés par la chimiothérapie.

Où? Dans une dizaine d'hôpitaux en France (CHU Raymond-Poincaré, Garches; Institut Gustave-Roussy, Villejuif...).

La bibliothérapie pour une meilleure confiance en soi

Le principe? Le livre se fait médicament. La Reading Therapy est depuis longtemps validée scientifiquement aux Etats-Unis et en Grande-Bretagne. Ainsi, le stress chute de 68% en six minutes de lecture attentive (roman, essai...), car le rythme cardiaque ralentit et les tensions musculaires s'estompent. En France, le Dr Pierre-André Bonnet est l'unique médecin à y avoir consacré sa thèse de doctorat. Résultat: en plus de l'ordonnance allopathique qu'il délivre, il en rédige une seconde, comportant trois livres: « L'identification au personnage, fictif ou réel, et l'interaction avec le récit effacent le sentiment d'être seul(e) face à la maladie ou une difficulté, et donne une dimension universelle aux troubles vécus. Le lecteur accède à

L'hortithérapie pour se recentrer sur le vivant

Le principe? Sarcier, semer, désherber et cueillir, l'hortithérapie est reconnue comme une thérapie au Canada, aux Etats-Unis, en Grande-Bretagne et au Japon, pour accompagner un protocole de soins (en neurologie, onco-

logie, anorexie...) ou retrouver son bien-être. Le fait de cultiver des plantes recentre l'humain, enfant ou adulte, au cœur des cycles de la vie et lui permet de se sentir vivant, loin de tout impératif de performance prôné par notre société. « Les bien-

faits sont multiples: meilleure qualité du sommeil, réduction des médicaments prescrits, amélioration de l'attention, diminution de la pression sanguine... », souligne le Dr Thérèse Jonveaux, neurologue au CHU de Nancy et membre

de l'association Jardins et santé.

Pour qui? Tout le monde peut en bénéficier.

Où? Elle se pratique à l'hôpital, si l'établissement dispose d'un jardin. Mais aussi sur un balcon ou dans un jardin partagé pour les urbains.

ISTOCK/GETTY IMAGES THINKSTOCK/GETTY IMAGES

**LA LITHOTHÉRAPIE: POUR BIEN «VIBRER»**

« Les oligo-éléments de la pierre interagissent par capillarité cutanée via la transpiration de la paume de la main. A quoi s'ajoutent les émissions vibratoires de la couleur du minéral », avance [Daniel Briez](#), spécialiste des pierres et auteur de *Cristaux et santé*, éd. Trajectoire. On conserve la pierre choisie dans sa main, le temps ressenti comme nécessaire, de 10 minutes à plusieurs heures. L'alternative : la placer sous son oreiller. Pour les troubles du sommeil, optez pour l'améthyste. En cas de fragilité des os, ciblez la célestite. L'agate équilibre la zone abdominale et favorise la sérénité ; le grenat dope l'énergie vitale et régule l'énergie sexuelle ; la malachite booste l'action des anti-oxydants et son cuivre renforce les défenses immunitaires.

une meilleure connaissance de lui-même, ce qui augmente la confiance en soi, fait parfois déculpabiliser, positiver et moins souffrir. »

Pour qui ? Les personnes souffrant d'anxiété, de stress, de troubles du sommeil, de coups de blues ou de déprime modérée.

Comment ? Toutes les lectures sont bénéfiques.

La stimulation magnétique contre les pathologies rebelles

Le principe ? Une bobine renfermant un aimant est placée contre une zone du crâne, délimitée en fonction de la pathologie. « Au contact des tissus cérébraux qu'il traverse, le champ magnétique se transforme en champ électrique secondaire, indolore et non dangereux, qui module l'activité neuronale dans les régions traversées », décrypte le psychiatre Florian Ferreri, auteur de *La dépression* (éd. Odile Jacob). S'ensuivent des modifications bénéfiques, proches de celles observées après la prise d'un traitement antidépresseur, comme la libération de sérotonine et noradrénaline, impliquées dans la dépression.

Pour qui ? Les dépressions « résistantes » aux antidépresseurs classiques, certaines addictions, les douleurs physiques...

Où ? Dans les services de psychiatrie des CHU de Nantes, Lyon ; La Pitié-Salpêtrière, Paris. ■

D'autres drôles de méthodes qui soignent sur [femmeactuelle.fr](#)