

Jci *Paris*

1€
20

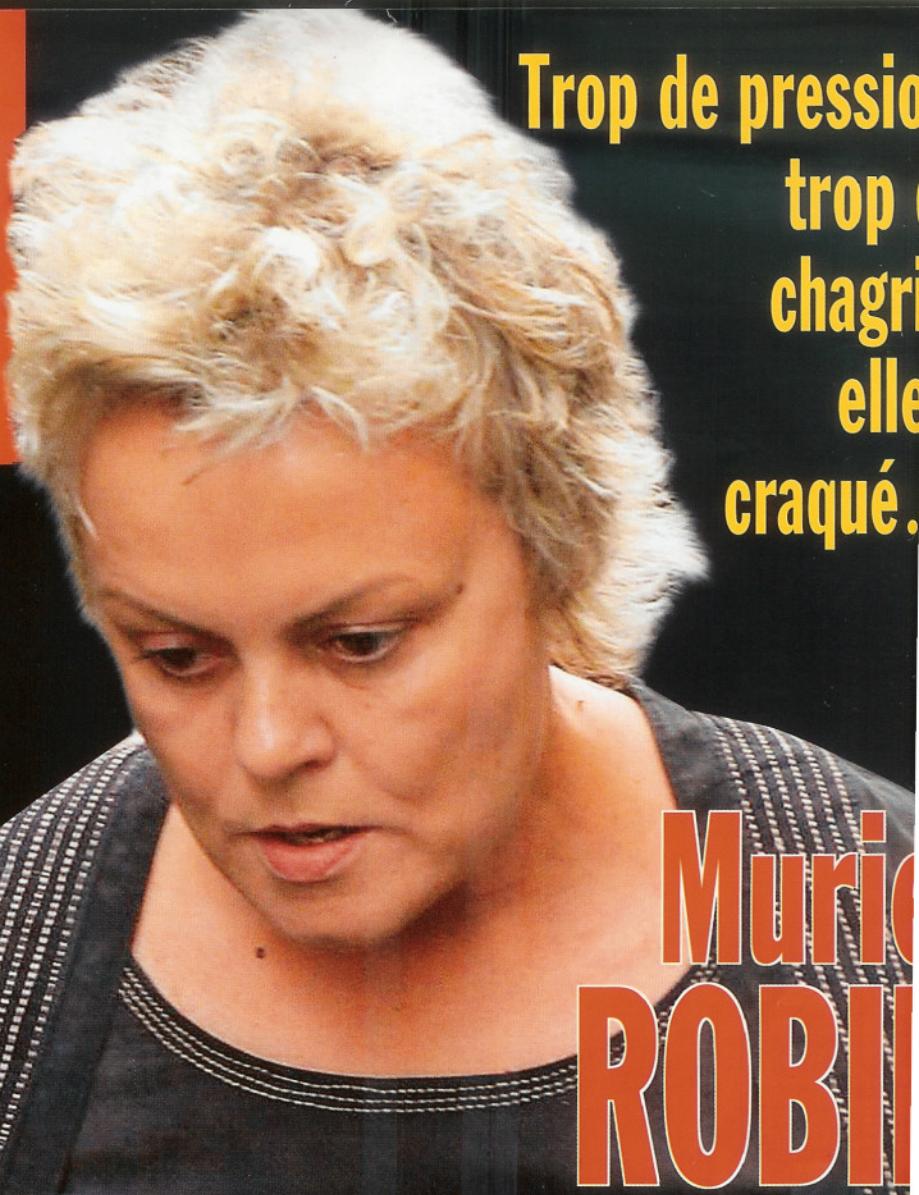
N° 3267 / 12 au 18 février 2008

N° 3267 - France métropolitaine € 1,20 / DOM Avion € 2,00 - Bateau € 1,20 / BEL € 1,20 / CH 2,50 FS / ALG 110 DA / AND € 1,20 / CON \$ 2,95 / D 2,00 / ESP € 1,60 / GRE € 1,90 / ITA € 1,60 / LUX € 1,20 / MAR 15 DH / TUN 400 F.CFP / TUN 1,700 DT

Elle vient de le révéler
Virginie EFIRA
Virée de **M6**

KATOUCHA
Une mystérieuse disparition

Son terrible aveu
Jean-Pierre FOUCault
Harcelé par une déséquilibrée !



Hospitalisée d'urgence !

DOSSIER SPÉCIAL SAINT-VALENTIN

- Cuisine
- Beauté
- Boutique
- Amours de stars



Découvrez cette très sérieuse technique de...

L'hypnose

Employée par des médecins et des psychologues, l'hypnose médicale peut faire merveille sur les douleurs chroniques, les troubles psy et les addictions. Nous vous disons tout sur cette technique étonnante qui nous plonge dans un état de conscience modifié. Pour notre plus grand bien !

De quoi convaincre les plus sceptiques

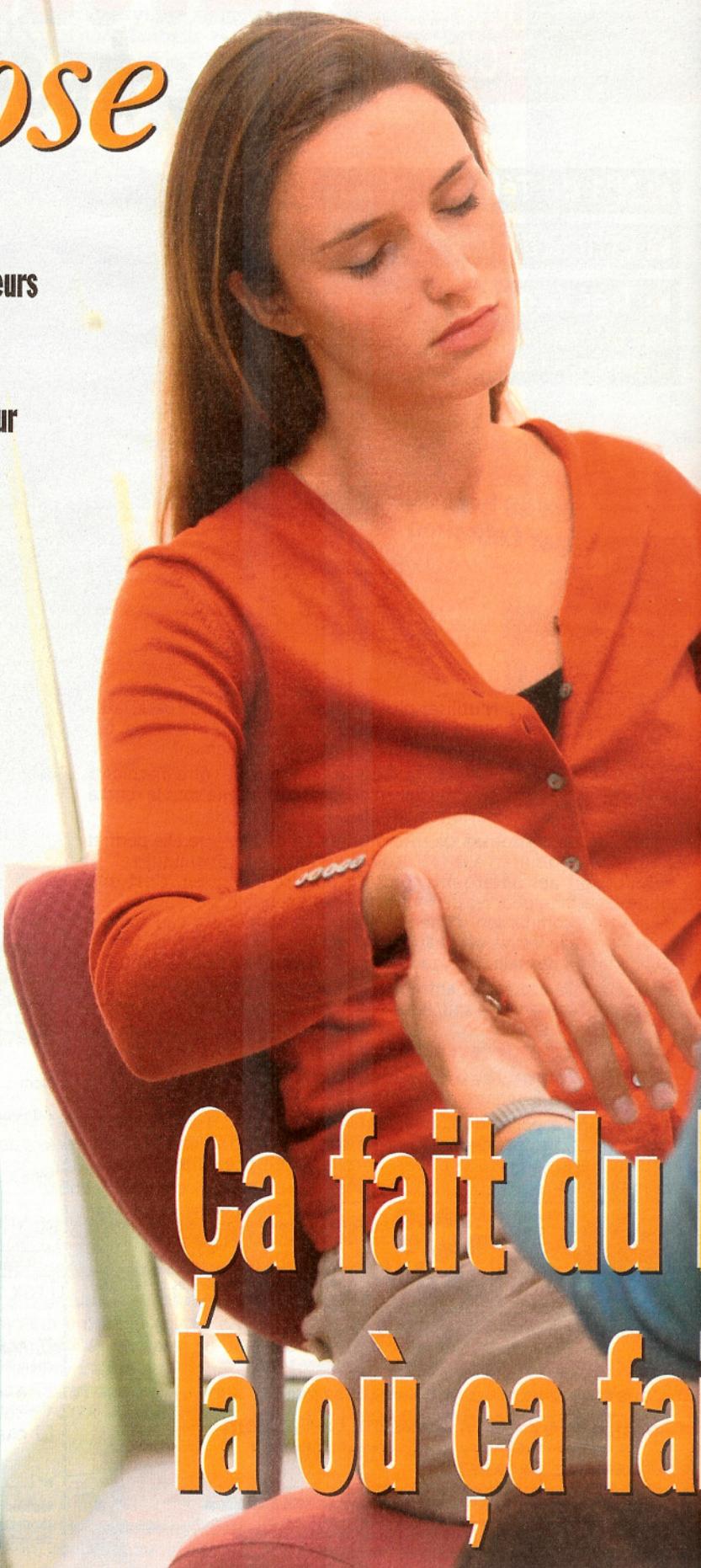
STRESSÉE en permanence, Jasmine souffrait il y a 4 ans de violents maux de tête, que les médicaments ne pouvaient soulager. C'est alors qu'elle a pensé à l'hypnose : « Toute ma vie tournait autour de ces douleurs. Au bout de quelques séances, j'ai pu sortir de cet enfermement. Il m'arrive encore d'avoir mal à la tête. Mais les douleurs sont plus espacées dans le temps et surtout moins fortes. Rien à voir avec ce que je pouvais endurer avant ! ». L'hypnose ? Elle existe depuis longtemps. Prônée par des médecins comme Charcot ou Bernheim à la fin du XIX^e siècle, elle a été modernisée par le génial Milton Erickson au siècle dernier. Vous pensez que l'hypnose relève de la magie ou du music-hall ? Vous n'y êtes pas du tout ! Cette thérapie globale qui soigne le corps et l'esprit repose sur une modification légère de la conscience. « Elle amène une personne à un état de relaxation si profond qu'elle est en contact avec son inconscient, commente le Dr Christian Delannoy, président de la Société française d'hypnose. Cette personne trouve ainsi en elle-même des solutions auxquelles elle ne songeait pas forcément ».

On reste tout à fait conscient durant une séance

d'hypnose. N'ayez crainte, on ne vous fera donc pas faire ce que vous n'avez pas envie de faire ! La base de l'hypnose est la suggestion. Et des suggestions, nous en recevons tous chaque jour. Exemple : les pubs qui défient en boucle à la télévision. Sauf que l'hypnose médicale, elle, est utilisée à des fins thérapeutiques.

On est tous hypnotisables

Tout le monde est-il hypnotisable ? Les spécialistes affirment que oui. Les personnalités un peu "éponge" c'est-à-dire hypersensibles et captant tout (les artistes en font partie) le seraient davantage. Certains chirurgiens utilisent même l'hypnose à la place d'une anesthésie classique (notamment pour des interventions de chirurgie esthétique, comme les liftings). Et les dentistes peuvent aussi la proposer aux patients pour lesquels le seul mot "dentiste" provoque des sueurs froides. Vous êtes encore dubitatif ? Sachez que même les neurosciences se passionnent pour l'hypnose. Avec les nouvelles techniques d'imagerie médicale (scanners, IRM...), on comprend mieux ce qui se passe dans le cerveau de l'hypnotisé. Preuve que cette technique a de vrais effets thérapeutiques.



Ça fait du
là où ça fa

mboursée par la Sécurité sociale

Dans quels cas y avoir recours ?

● **Les addictions.** Vous êtes accro au tabac ? A l'alcool ? L'hypnose peut quelque chose pour vous. Pour le sevrage antitabagique, le thérapeute use de suggestions afin de provoquer une aversion pour la cigarette (suggestions qui associent le tabac aux nausées) ou des suggestions positives (qui lient l'absence de cigarette au plaisir de respirer ou aux nouvelles sensations de goût...).

● **Le surpoids.** S'il est dû aux grignotages ou à l'hyperphagie (fait de trop manger), il peut aussi être traité par cette technique. « Avant de démarrer les séances d'hypnose proprement dites, je m'efforce de retrouver le traumatisme à l'origine des troubles du comportement alimentaire : perte d'une personne aimée... », ajoute le Dr Delannoy. Mais attention, l'hypnothérapie n'est pas un traitement qui vise seulement à perdre du poids. Il traite les troubles du comportement alimentaire. En conséquence, soigner une boulimie par l'hypnose n'est pas simple car la boulimie est une maladie qui s'ancre sur un terrain psy bien particulier donc difficile à traiter.

● **Les douleurs chroniques.** L'hypnose est efficace sur les lombalgies, les maux de tête, les colopathies.... Elle est d'ailleurs présente dans 40 % des centres de traitement antidouleur. Une étude récente a même montré qu'elle soulageait efficacement les douleurs ostéo-articulaires. L'hypnose est particulièrement indiquée dans les maladies psychosomatiques qui surviennent sur un terrain d'anxiété ou de dépression : fibromyalgie, colopathie, spasmophilie...

● **Les troubles psy.** Les personnes souffrant de dépression, phobies, troubles obsessionnels compulsifs, trac ou panique peuvent aussi avoir

Où consulter ?

● Adressez-vous de préférence à un professionnel de la santé (médecin, psychologue, infirmier). Sachez que n'importe qui peut se dire hypnothérapeute sans pour autant être un soignant. Or, l'hypnose n'est pas un don du ciel ! Sa pratique nécessite des connaissances médicales et une solide formation en hypnose. Il existe différentes sociétés d'hypnose. La plupart disposent d'un site Internet qui livre des adresses de praticiens.

<http://www.hypnose-sfh.fr/>
<http://pagesperso-orange.fr/afehm.hypnose.medicale/default.html>

Combien ça coûte ?

Les tarifs varient selon les praticiens. Comptez entre 60 et 90 euros.

● **Les séances sont-elles remboursées par la Sécu ?** Oui, si vous consultez à l'hôpital. Si vous frappez à la porte d'un médecin qui exerce dans le privé, les consultations seront parfois prises en charge par votre Caisse d'assurance-maladie (sur la base de 22 à 25 euros pour un médecin et de 50 euros pour un psychiatre).

● **Combien de séances ?** Tout dépend de vos troubles. Vous pouvez aussi bien en avoir besoin de 2 comme de 20 !

LIVRE A LIRE :
L'hypnose qui soigne,
 Jean-Marc Benhaim.
 Editions Josette Lyon

Vivons mieux

Aïe ! Mes articulations !



Avec l'âge, vos articulations peuvent vous mener la vie dure au quotidien : raideurs le matin au réveil, mouvements pénibles à réaliser... vous cherchez désespérément une solution pour vous soulager durablement. Avez-vous tout simplement pensé à Phytalgic ?

Phytalgic, issu de la recherche Phythea, a été conçu pour apporter une réponse aux problèmes articulaires de toute nature. Sa formule contient des huiles de poissons sauvages sélectionnées pour leurs propriétés apaisantes. L'ortie et le zinc viennent renforcer l'efficacité du produit par leurs effets protecteurs du cartilage. Tous ces actifs ont, de plus, l'avantage d'agir en douceur, sans agresser l'estomac.

Avec Phytalgic, 3 semaines pour vous sentir mieux !

C'est en moyenne après 3 semaines d'utilisation que vous commencerez à vous sentir soulagé. Pour obtenir les meilleurs résultats, une cure de 3 mois est conseillée, à raison de 3 capsules par jour. De nombreuses personnes qui se plaignaient de leurs articulations ont utilisé Phytalgic avec une grande satisfaction et aujourd'hui, elles ne peuvent plus s'en passer.

■ En pharmacie
 et parapharmacie
 (Code ACL : 782 257.3)
 Environ 16 €
 la boîte de 45 capsules
 Plus d'infos sur www.phytalgic.com
 Appel gratuit au 0800 302 308



Prenez soin de vos articulations :

- 1 Pratiquez régulièrement de l'exercice afin de combattre les raideurs articulaires.
- 2 Surveillez votre poids, car vos articulations sont les premières à supporter toute surcharge pondérale.
- 3 Enfin, pensez à changer votre literie environ tous les 10 ans. Votre dos vous dira "merci" !