



Santé

Par Marie-Aude Panassian

Plongez-vous dans un voyage intérieur sautaire avec l'aide d'un thérapeute.



Elle peut soigner de nombreuses pathologies L'hypnose, ça marche

Dépression, arrêt du tabac... Depuis une quinzaine d'années, l'hypnose revient en force dans le traitement de pathologies diverses. Explications du Dr Jean-Pierre Joly, président de la Société française d'hypnose.

Qu'est-ce que l'hypnose ?

Le principe est simple. Grâce à une technique faite de concentration et de suggestion, le patient entre dans un état de conscience limitée qui se situe entre le rêve et le sommeil. Il arrive ainsi à communiquer avec une partie de son inconscient. Cette technique offre la possibilité de trouver des solutions qui dorment en nous et que nous ne percevons pas à l'état conscient. Elle apporte aux patients soulagement et même guérison. Elle se révèle très utile et performante sur des personnes qui souffrent de problèmes psycholo-

giques ou psychosomatiques. L'hypnose peut être une thérapie en soi ou bien intervenir en complément d'un traitement.

Que peut-on soigner par l'hypnose ?

Beaucoup de pathologies. Les légères (phobies, timidité maladive, trac, énurésie...) et les plus lourdes comme les TOC (troubles obsessionnels compulsifs), les dépendances (alcool, tabac, nourriture), les angoisses, les états dépressifs, les problèmes de sexualité, la gestion difficile d'un deuil ou d'une séparation. L'hypnose apporte également une aide non né-

gligeable dans le traitement des maladies psychosomatiques qui touchent à la peau, les allergies ou l'asthme. Dans



Efficace pour vaincre le tabac.

L'avis du spécialiste

Trois questions à Dominique Frezard (ophtalmologue)

Des lentilles pour les astigmates

1 La première lentille journalière pour astigmatismes vient de sortir. A qui s'adresse-t-elle ?

La Focus Dailies peut être prescrite à toutes les personnes qui souffrent d'un astigmatisme de 0,75 à 1,50 associé à une myopie de 0,50 à 6 dioptres. Il s'agit donc de faibles astigmatismes.

Pour l'instant, pour des raisons techniques, il n'existe pas de lentilles journalières pour astigmatismes plus forts.

2 Quels sont les avantages d'une lentille journalière ?

Comme on la jette tous les soirs, elle garantit une bonne

hygiène de l'œil et diminue les risques d'allergies, de contamination et de complications secondaires. A long terme, elle est donc mieux tolérée. Elle offre le même confort de vue que les lunettes, l'esthétique en plus. On peut la porter tout le temps et partout sauf à la piscine à cause des amibes.

3 Combien coûte cette lentille journalière ?

Deux euros la paire. Elle n'est pas remboursée mais aucune lentille ne l'est, sauf si elle soigne une myopie supérieure à 8 dioptres. En revanche, les mutuelles prennent souvent le relais.