

# Notre temps,

OCTOBRE 2017 - N° 574 - 3,90 € 

**NOUVELLE  
FORMULE**

**DIÉTÉTIQUE**  
LE MIEL, MON MEILLEUR  
ALLIÉ ANTI-INFECTIONS

**MON BUDGET**  
**JE GAGNE DE L'ARGENT**  
en réduisant tous  
mes frais bancaires



**Découvrir**  
FORMENTERA, LA PERLE  
SAUVAGE DES BALÉARES

**Sondage**  
Les chiffres qui lèvent le voile  
sur la maladie d'Alzheimer

**SANTÉ**

**MON ARTHROSE ENFIN SOULAGÉE !**  
*Sophrologie, méditation, hypnose...*  
**DES MÉDECINES DOUCES À MON SECOURS**



**Cuisine**  
PLAISIR DE SAISON,  
LES CHAMPIGNONS  
ONT TOUT BON

**Beauté**  
AVOCAT,  
BOURRACHE,  
CAROTTE...  
DES HUILES  
AUX MILLE  
VERTUS



**Jardin**  
LE POTIRON,  
LA PROMESSE  
DE DÉLICIEUX VELOUTÉS



[www.notretemps.com](http://www.notretemps.com)

Lux., Esp., Port. cont.: 3,90 € - Suisse: 6,90 CHF - Maroc: 49 MAD - DM: 5 € - TOM: 600 XPF - Tunisie: 7,4 TND  
\*OJD CONTROLÉ 2015, PARMIS LES MENSUELS VENDUS EN KIOSQUE

# 4 NOUVELLES PISTES CONTRE *l'arthrose*

1

LA MÉDITATION  
POUR APPRIVOISER  
ET CONTENIR  
LA DOULEUR

2

L'HYPNOSE  
POUR RETROUVER  
UNE LIBERTÉ  
DE MOUVEMENT

3

LE QI GONG  
POUR ASSOULIR  
LE CORPS  
ET L'ESPRIT

4

LA SOPHROLOGIE  
POUR REMPLACER  
DOULEUR PAR  
DOUCEUR



**AGNÈS DUPERRIN**

Notre journaliste santé connaît ses dossiers sur le bout des doigts et son carnet d'adresses réunit les meilleurs spécialistes.

Pour traiter de l'arthrose, elle a rencontré :

- le Dr Jean-Gérard Bloch, rhumatologue au CHU de Strasbourg ;
- le Dr Jean-Marc Benhaïem, du Centre d'hypnose médicale Hypnosis, à Paris ;
- Dominique Casays, kinésithérapeute, enseignant aux Temps du corps, Centre de culture chinoise, à Paris ;
- Catherine Aliotta et Catherine de Guglielmi, sophrologues ;
- et Benjamin Blasco, créateur de l'application de méditation Petit Bambou.

*Les progrès spectaculaires des neurosciences permettent aux rhumatologues d'explorer de nouvelles approches pour lutter contre l'arthrose. Méditation, hypnose, qi gong et sophrologie sont désormais de précieux alliés contre la douleur.*

**AGNÈS DUPERRIN**

**C**

La lance, ça tire, ça coince... Les douleurs d'arthrose ont vite fait de vous gâcher la vie. Surtout lorsqu'elles affectent chaque geste ou pensée. « Souvent, les patients se focalisent sur ce qu'ils ne peuvent plus faire, ils se disent qu'ils sont vieux, incompetents, ouvrant la porte à l'angoisse, la peur, la tristesse, ce qui accroît leurs difficultés... Le jour où j'ai découvert la méditation, j'ai compris qu'il serait dommage de ne compter que sur les médicaments ou la chirurgie pour soigner », confie le Dr Jean-Gérard Bloch, rhumatologue à Strasbourg. Cela a bouleversé sa pratique – et pas seulement la sienne. Le parcours universitaire « Médecine, méditation et neurosciences », qu'il a créé en 2012 à l'université de Strasbourg, forme 60 professionnels par an. Pas assez pour les 450 candidats de France et d'Outre-mer qui souhaiteraient en découvrir la pratique et la théorie.

En 2017, affirmer que physique et psychisme sont intimement liés ne provoque plus les haussements d'épaules ni les craintes de manipulation mentale d'hier. C'est qu'entre-temps, l'imagerie médicale a réussi à visualiser l'impact du mental sur le cerveau. L'IRM fonctionnelle (imagerie par résonance magnétique) a démontré qu'il est possible

de moduler l'activation des zones cérébrales en cause dans la sensation douloureuse. Une révolution !

Le Dr Christophe André, médecin psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne à Paris, et Michel Le Van Quyen, chercheur à l'Institut du cerveau et de la moelle épinière, en sont convaincus, l'avenir de la médecine est là : faciliter la guérison du corps en optimisant les connaissances sur les pouvoirs du cerveau. Un esprit entraîné stimule le système nerveux parasympathique impliqué dans les mécanismes de réparation du corps.

« Au-delà d'éventuelles prescriptions médicamenteuses, moins systématiquement nécessaires qu'on ne le pense, des modifications de nos styles de vie et de nos pensées doivent aujourd'hui être proposées aux patients »,

affirment les auteurs des *Pensées qui soignent* (éd. Belin, mars 2017), un guide illustré qui aide à passer à la pratique. Déjà, certaines mutuelles prennent en charge ces séances. Les centres thermaux et de thalassothérapie étoffent, eux, leurs programmes, ouvrant des ateliers méditation, détente respiratoire, sophrologie... Et les patients attestent que cette nouvelle façon d'appréhender la santé peut changer la vie. Voici quatre thérapies à tester sans hésiter. ●●●

**“ LE MENTAL RESTE LE MEILLEUR AMI DU CORPS. ”**



## LA SOPHROLOGIE POUR REMPLACER DOULEUR PAR DOUCEUR

### LE PRINCIPE

Cette technique psychocorporelle, cousine de l'hypnose, de la méditation et du yoga, favorise le lâcher-prise en associant des mouvements doux, un travail de respiration et des suggestions mentales apaisantes guidées par la voix du sophrologue. Les exercices peuvent être repris chez soi.

### CE QUE DIT LA SCIENCE

Le cerveau fait peu de différences entre ce qui est réellement vécu et ce qui est fortement imaginé. Retrouver, durant un temps de répit, un état de bien-être libère dans le cerveau les endorphines, ces « hormones du bonheur », dont les neurophysiologistes ont démontré qu'elles améliorent l'humeur, la santé et aident à lutter contre la douleur.

### L'AVIS DE LA SPÉCIALISTE, CATHERINE ALIOTTA

Parler d'articulations verrouillées ou d'inflammations crée des surtensions qui augmentent la douleur. La sophrologie permet de sortir de ce cercle vicieux : être à l'écoute de son corps aide à se libérer de la peur de bouger qui augmente les crispations, donc la douleur. La sophrologie apprend à orienter l'attention sur la respiration, très importante en santé, et sur des images douces. Dans un état physique et mental détendu, il devient possible d'isoler la douleur, de la matérialiser – par exemple par une couleur, une texture, une forme –, puis de la transformer

mentalement : j'invite les patients à imaginer qu'ils lui appliquent un cataplasme, ou qu'ils sont plongés dans un bain d'eau fraîche si la zone douloureuse semble « en feu »... Certains réussissent même à la faire totalement disparaître !

### LA SOLUTION

La séance compte quatre temps : un échange verbal sur la situation de chacun ; des mouvements doux alliant respiration, contraction et décontraction musculaire, assis ou debout ; la visualisation mentale d'images positives, généralement en position allongée ; puis, si la personne le souhaite, la description du ressenti de la séance. « Chaque exercice a une intention, par exemple augmenter l'amplitude d'une épaule. Il s'agira de lever l'épaule en inspirant lentement, avec concentration, puis de l'abaisser progressivement le plus bas possible en soufflant... », propose Catherine de Guglielmi, sophrologue dans l'Essonne. Pour déverrouiller une nuque : inspirer à fond par le nez puis, en soufflant doucement par la bouche, dessiner lentement un rond avec la tête comme avec un pinceau fixé au bout du nez. Pour un objectif thérapeutique, compter de huit à douze séances d'une heure. Les tarifs sont variables, de 40 à 60 € la séance en moyenne, pris en charge par certaines mutuelles. Il existe des ateliers en groupe. De nombreux Ehad proposent l'activité, sans contre-indication médicale ni d'âge, excepté la surdité. **Pour pratiquer :** [www.trouverunsophrologue.fr](http://www.trouverunsophrologue.fr) et [www.annuaire-sophrologues.fr](http://www.annuaire-sophrologues.fr) ■



### 2 exercices à tester

#### ✓ POUR APPRIVOISER

**UNE DOULEUR**, par exemple au genou, observer tranquillement « de l'intérieur » le genou indemne, puis se concentrer sur celui qui souffre, la forme de la douleur, sa couleur... En passant d'un genou à l'autre, l'esprit mesure la réalité de la douleur, l'intègre comme une zone limitée, empêchant sa diffusion dans tout le corps.

#### ✓ SI LA DOULEUR ATTAQUE À INTERVALLES RÉGULIERS,

démarrer, lorsqu'elle apparaît, un décompte le plus lent possible, de 10 à 1, en boucle. Lorsque la vague de douleur régresse, compter lentement, cette fois de 1 à 10. Reprendre en cas de nouvelle vague le décompte de 10 à 1... Petit à petit, le laps de temps entre chaque vague douloureuse s'allonge.