



Honda SH300i: nouvelle vague du scooter.

- 29 DEUX-ROUES
- 34 RADIO-TV
- 35 SUDOKU
- 35 FEUILLETON
- 36 MÉTÉO

Le Neurofeedback ou quand le cerveau fait de la radio pour notre bonheur

BIEN-ÊTRE • La thérapie libère les zones du cerveau chargées négativement grâce aux ondes hertziennes émises par cet organe. La musique sert de support à cet exercice.

TAMARA BONGARD

La musique n'adoucit pas que les mœurs. Elle sert également à soigner les maux. Parmi les différentes musicothérapies, il y a le Neurofeedback, une technique venue du Canada qui promet notamment d'améliorer la capacité de concentration, la mémoire et de réduire le stress, les insomnies, les migraines et l'hyperactivité des enfants. C'est quasiment le Graal. Claire Million et Frédéric Chauvigné, respectivement chanteuse et musicien, proposent cette thérapie dans leur maison de Montmagny.

En résumé, le Neurofeedback correspond à une gymnastique cérébrale. Trois capteurs sont posés sur chaque hémisphère du cerveau du patient. La musique démarre. Le thérapeute contrôle l'activité du centre nerveux sur un écran d'ordinateur. Une sorte de sismographe des méninges. Car quand l'organe travaille, il émet des ondes hertziennes. Eh oui, comme la radio. Mais à une fréquence plus basse.

Une gym pour le cerveau

Plus on s'enfonce dans l'inconscient, plus la fréquence des ondes est élevée. Un stade que l'on ne peut atteindre qu'au fil des séances. Quand l'organe est confronté à une zone chargée négativement, il apparaît sur l'écran une sorte de «pâté» d'ondes. Plus très lisible. La musique s'arrête soudainement.

Comme il s'est habitué à cette douce mélodie, le cerveau «souhaite» qu'elle recommence. Il décharge donc la zone. Fait basculer le souvenir douloureux, la tristesse inconscien-



Le Neurofeedback est une gymnastique cérébrale. MCFREDDY

te aux oubliettes. Le patient retrouve le sourire. «Dans cette thérapie, la musique n'est qu'un support», explique Frédéric Chauvigné. «Le but est de stimuler le cerveau et de le faire fonctionner à nouveau normalement.» Le thérapeute ne prononce aucune parole. Le musicien estime donc que cela limite les risques de suggestion.

Comme pour une gymnastique corporelle, il faut s'échauffer avant de se soumettre au Neurofeedback. En

clair, la durée des séances augmente au fil de la thérapie. Les premières se limitent à environ 25 minutes, car les gens en ressortent généralement fatigués, et les dernières trois quarts d'heure. Mais cela varie selon les patients. Un cycle de soins oscille entre 20 et 30 séances. Comme pour un bon entraînement physique, c'est la régularité de l'exercice qui importe. Il faudrait se soumettre au Neurofeedback deux fois par semaine.

Mais y a-t-il des contre-indications? «Les personnes qui prennent des antidépresseurs, qui consomment beaucoup d'alcool ou de la drogue, ou qui en ont consommé dans le passé sont moins sensibles au traitement», note Frédéric Chauvigné. «Davantage de séances sont alors nécessaires pour terminer un cycle.»

Plus heureux qu'avant

Les amateurs de Neurofeedback ne présentent pas

tous le même profil. «Certains patients ne vont pas forcément mal mais ils veulent aller encore mieux», sourit Frédéric Chauvigné. «D'autres fondent en larmes au milieu d'une séance et ne savent pas pourquoi. Il y en a aussi qui s'endorment.» Mais le musicien est formel, tous ressortent plus heureux qu'avant.

Ce bonheur a un prix: 90 francs la séance. Et pour l'heure, le traitement n'est pas remboursé par les caisses-maladie. I

ALIMENTATION

Les adeptes du régime purge

KAREN MATTHEWS

Ils se contentent de citron pressé mélangé à du sirop d'érable, d'eau de mer et de thé laxatif: le nombre d'adeptes du «régime purge», très en vogue aux États-Unis, notamment à New York, depuis que les «people» s'y sont mis, ne cesse d'augmenter, sans que l'on sache encore quels retentissements il pourrait avoir sur la santé.

«Je n'ai jamais faim», déclare Scott Campbell, New-Yorkais de 35 ans, producteur free-lance à la télévision, qui cherche plus à laver son organisme de ses mauvaises habitudes alimentaires, hamburgers-frites notamment, qu'à maigrir. Les adeptes de ce régime, comme la comédienne-chanteuse Beyoncé Knowles, ne mangent plus d'aliments solides, mais boivent quotidiennement jusqu'à dix verres de cocktail de jus de citron, plus de l'eau de mer le matin, du thé aux vertus laxatives le soir. Un régime qu'ils sont censés tenir pendant au moins 10 jours, avant de reprendre par paliers une alimentation normale, en commençant par rajouter à leur diète jus d'orange et soupe de légumine.

Un inconvénient majeur: ne jamais se tenir trop loin des toilettes. Le «Master Cleanse» déclenche de fortes diarrhées très liquides. Par ailleurs, certains ont faim en permanence. Les autorités médicales déclarent n'avoir pas encore observé d'effets dangereux de ce régime, en dépit des déclarations alarmistes des experts. Elles estiment que le risque principal est de reprendre le poids perdu. Et mettent en doute le fait qu'un tel régime servirait à «détoxifier» l'organisme des effets de la viande rouge, du sucre, des fritures ou encore de l'alcool, et plus généralement que l'organisme aurait à être détoxifié. AP

JARDINAGE

Le côté obscur des jardins

JEAN-LUC PASQUIER*

On a tous un côté obscur dans son jardin. Loin des théories belliqueuses de la guerre des étoiles, le yin-yang découle de la dualité des énergies, en l'occurrence l'ombre et la lumière. Dans le jardin, le yin représente le côté sombre, frais et humide. Bien maîtrisée, cette force est tout à notre avantage: il suffit de la canaliser et de la transformer en une richesse rafraîchissante. Le choix de plantes appréciant ce microclimat moussu est vaste, voici comment agrémenter cet endroit, de prime abord hostile à la végétation.

Le grand frère protecteur

La nature est bien faite. Certains végétaux, dits géophytes, sont de véritables sprinteurs. Prenons les anémones de nos forêts en exemple: à la fin des gros gels, elles déploient leurs feuilles en quelques semaines, fleurissent et montent en graines ou renforcent leurs organes de réserve (bulbes, tubercules) avant la feuillaison des grands arbres. Elles passent ensuite les mauvaises saisons en-

fouies dans le sol. Les cœurs-de-Marie, les pulsatilles, perce-neige, crocus et autres bulbes de printemps font partie de ce groupe. Plantez-les sous les haies caduques de troènes ou de charmes, sous les arbustes pour fleurir rapidement le sol encore nu de l'hiver faiblissant.

Ombre et ombre

L'ombre naturelle projetée par les grands arbres crée un microclimat favorable à un certain type de végétation appréciant cette douce lumière filtrée, la terre y est riche et fraîche. Mais à l'opposé, on trouve l'ombre artificielle des constructions, des balcons ou le côté nord des maisons. Là, la pluie n'est plus ralentie par la couronne des arbres mais stoppée net sur les toits ou par les murs: on a alors affaire à un microclimat aride et ombragé. Une fois ces critères connus, le choix des plantes se scinde en deux catégories: l'assortiment de sous-bois traditionnel et les végétaux supportant la sécheresse et le manque de lumière.

Les plantes de sous-bois

Pour égayer votre plate-bande ombragée et humide, tournez-vous vers les hostas dotées de splendides rosettes de feuilles aux panachages les plus divers, les fougères aux frondes vaporeuses, l'ail des ours, les pervenches, et même les graminées comme les luzules ou les canches. Pour parfaire votre choix dans les jardinerie, suivez le symbole du soleil noir, représentant l'ombre.

Les plantes de zones arides

Si votre angle de haie ou votre balcon vous semble tristounet, allez chercher parmi les laïches, ifs rampants, le muguet parfumé, les bambous nains et autres fusains tapissant le sol de leurs couleurs éclatantes. Mais l'idéal est de feinter la nature: arrosez copieusement vos plantations et paillez pour conserver l'humidité du sol, arrosez sporadiquement pour rafraîchir. Sur les balcons, plantez dans des pots volumineux gardant la fraîcheur recherchée. Ces quelques artifices permettent de tromper les microclimats du jardin. Grâce à ces petites attentions,



toutes les plantes n'appréciant pas particulièrement le soleil pousseront dans le bonheur. Très importante, l'ombre souligne aussi le côté reposant et paisible du jardin.

Enfin sachez que les plantes sont naturellement empreintes du photo-

tropisme, c'est-à-dire qu'elles orientent leur feuillage vers la lumière la plus vive. Mais lorsque le manque de lumière est trop marqué, elles s'étioilent comme les géraniums à la cave. I

* horticulteur, maîtrise fédérale