

Tendances, tourisme | Santé, bien-être | Les ados | Auto-moto | Gastronomie | Multimédia

Un peu de chiropratique pour ne plus confondre p et q

» NEUROLOGIE

Une étude lausannoise montre que les soins chiropratiques pourraient avoir des effets bénéfiques sur la dyslexie.

G uérir la dyslexie? N'importe quel logopédiste ou orthophoniste vous dira qu'actuellement, c'est impossible. «On est et on reste dyslexique», assurent les spécialistes. Pourtant, une étude lausannoise publiée en janvier dans la revue *Journal of Vertebral Subluxation Research* offre une lueur d'espoir. D'après le Dr Yannick Pauli, chiropraticien spécialisé en neurologie du développement et auteur de l'étude, les soins chiropratiques pourraient singulièrement aider les enfants dyslexiques.

Sa recherche a évalué huit études et ses résultats présentent encore de nombreux conditionnels. «C'est normal, car il s'agit d'une étude scientifique! Il s'agit surtout d'un premier pas dans un domaine qui est encore loin d'être connu...» Car, rappelle le spécialiste, si la chiropratique a fait ses preuves pour les problèmes de dos notamment, son application dans le domaine de la neurologie est nettement plus récente.

Des ajustements qui stimulent le cerveau

Cela n'empêche pas le spécialiste lausannois d'être beaucoup plus affirmatif lorsqu'il se réfère à sa pratique avec des enfants dyslexiques. Ce trouble provient d'un dysfonctionnement neurologique du cerveau, entre autre du cervelet, dont le rôle est essentiel dans la synchronisation des informations et les processus d'apprentissage.

«Or, chaque manipulation sur la colonne vertébrale a un effet neurologique», explique le chiropraticien. Les ajustements stimulent différentes parties du



PROGRAMME Morgann, 9 ans, suit le programme Brain Potential. Il associe différents exercices réalisés avec le concours du psychologue Luis Canales.



CHIROPRACTIQUE Morgann est traitée par le chiropraticien après ses exercices.

cerveau. Ils aident aussi «les autres parties du système nerveux à mieux communiquer entre elles, à se synchroniser».

Un programme sur mesure

Dans son centre, Yannick Pauli traite aussi bien des jeunes dyslexiques que des enfants souffrant de troubles de l'atten-

tion ou du comportement, d'hyperactivité ou de difficultés d'apprentissage. Pour cela, il utilise «Brain Potential», un programme faisant intervenir différentes thérapies.

Ses résultats? «Comme chaque enfant présente un handicap qui lui est propre, l'évolution est différente d'un enfant à



Le Dr Yannick Pauli stimule différents points du système neurologique.

l'autre.» Mais la première analyse internée, faite en 2003 sur 20 petits patients, a montré des améliorations dans différents domaines pour chacun d'entre eux. Une deuxième étude, portant sur 60 enfants, vient de se terminer. Ses résultats seront publiés à la fin de l'année.

ANNE-ISABELLE AEBLI

La dyslexie en quelques points

■ DÉFINITION

La dyslexie est une «difficulté durable d'apprentissage de la lecture et d'acquisition de son automatisme chez des enfants intelligents, ne souffrant ni de déficits sensoriels, ni de troubles psychologiques.» Il existe diverses formes de dyslexie.

■ DIAGNOSTIC

Il se fait dès l'école enfantine ou primaire (généralement par le service psychopédagogique scolaire, à la demande des parents ou sur le conseil des enseignants), lors de l'apprentissage de l'écriture et de la lecture. On connaît souvent la dyslexie au travers de la confusion entre des lettres telles que p, b, d, q. Mais ce n'est pas le seul signe du trouble.

■ PARTICULARITÉ

Le dyslexique fait des erreurs systématiques. Par exemple, il transforme chaque fois un son donné. Inverser de temps en temps des lettres ou transformer parfois des sons n'est pas un signe de dyslexie.

■ INFOS

Association dyslexie Suisse romande (ADSR), www.adsr.ch; antenne vaudoise, tel. 079 276 70 17. Association romande des logopédistes diplômés, www.arld.ch, tel. 021 732 17 31. Centre vaudois des praticiens indépendants pour les troubles du langage, www.cvpitl.ch, tel. 021 731 13 74.

Un résumé en français de l'étude publiée dans le *Journal of Vertebral Subluxation Research* peut être consulté sur le site de l'Association suisse de chiropratique pédiatrique: www.chirokids.ch. Le programme Brain Potential est expliqué sur le site du centre NeuroFit, www.neurofit.ch, sous la rubrique neurologie chiropratique.

Le chocolat sans sucre n'est pas l'allié de la perte de poids

24 Interactive



Tania Lehmann
Diététicienne diplômée

» VOTRE SANTÉ

J'essaie de perdre du poids et je viens de découvrir un chocolat sans sucre qui me convient pour remplacer celui, fourré, que je consommait avant. Qu'en pensez-vous? **Martine, Meyrin**

Le chocolat «sans sucre» signifie «sans adjonction de sucre blanc», soit de saccharose. Pour le remplacer, des succédanés de sucre du groupe des polyols sont utilisés (isomalt), ainsi que des édulcorants de synthèse (aspartam, acesulfam K...).

L'isomalt apporte le goût et la texture du sucre avec moitié moins de calories. Il possède un effet laxatif, plus marqué chez certains individus sensibles, c'est pourquoi un seuil maximal de 50 g par jour a été retenu. Considérée comme fibre alimentaire, l'inuline peut aussi entrer dans la composition.

Le chocolat sans sucre contient souvent davantage de graisses que le chocolat classique. Du coup, l'apport énergétique revient presque au même pour les deux variétés. Il est semblable aux variations existant entre les différentes sortes de chocolat classique, de 480 à 580 kcal pour 100 g, à l'exception du chocolat à l'inuline, moins énergétique. Si l'on considère son aspect gustatif, le chocolat sans sucre n'est pas toujours à la hauteur des attentes de l'amateur. Capital pourtant, puisqu'il a été constaté que pour pouvoir être rassasié, il fallait satisfaire son plaisir de manger.

Comme tout autre aliment allégé, ce type de chocolat perd sa capacité à satisfaire et pousse à manger davantage. L'inverse du but recherché! En choisissant votre chocolat préféré, vous allez augmenter l'intensité de votre plaisir et donc en consommer moins. Pour cela, il est nécessaire d'être à l'écoute de vos sensations alimentaires (faim, satiété).

Une autre idée fréquemment véhiculée concerne la teneur en calories du chocolat noir, qui serait plus faible et donc préférable pour le poids. Il n'en est rien, puisque, plus le chocolat est noir, plus il contient de pâte de cacao et donc de lipides. Ces derniers sont les nutriments les plus caloriques!

Restez vigilante face aux stratégies que l'industrie agroalimentaire déploie pour vendre ses produits. Les produits allégés existent depuis plus de vingt ans et, pourtant, la population occidentale ne cesse de grossir.

Une question?
Ecrivez à 24 heures
Le conseil de la diététicienne
Avenue de la Gare 33
Case postale 385
1001 Lausanne
www.24heures.ch
ou dieteticienne@24heures.ch

Les meilleurs cosmétiques disponibles sur le marché en 2007!

» GUIDE

Quand on cherche un shampoing, un produit pour bébé ou une crème pour le visage, on trouve tout, sauf le conseil qui fait la différence. Laurence Wittner s'est penchée sur la question...

On entend beaucoup trop de choses sur les cosmétiques! Pris entre les publicités alléchantes et les verdicts parfois peu flatteurs sur l'efficacité et les effets indésirables de certains produits, il est difficile de s'y retrouver. Les cosmétiques en vente dans nos magasins ne sont en effet pas tous bons, ni tous sûrs et sans danger, ni tous effica-

Un échantillon des bons produits de la tête aux cheveux

■ HYGIÈNE

- Cadum, savon à l'huile d'amandes douces
- Thémis, douche hydratante
- Elmex sensitive, dentifrice
- Melvita, déodorant bille purifiant

■ CHEVEUX

- Ciel d'Azur, shampoing à l'argile (cheveux normaux, usages fréquents)
- René Furterer, Curbicia Shampoing régulateur (cheveux gras)
- Logona, shampoing vitalité au calendula (cheveux secs et cassants)

■ SOINS CORPORELS

- Melvita, lait pour le corps

- Annemarie Börlind, crème raffermissante Body effect
- Melvita, crème extra-riche pour les mains

■ MAQUILLAGE

- Couleur Caramel, base de maquillage abricot
- Dr Hauschka, crayon Kajal
- Couleur Caramel, gloss + mascara + mascara
- Cattier, crème réparatrice pieds secs

■ SOINS DU VISAGE

- Uriage, Cu-Zn crème (crèmes pour peaux sensibles)
- Melvita, nectar de crème de nuit

- Avène, Diacnéal (crème pour peaux jeunes et grasses, à problèmes)
- Annemarie Börlind, Naturesôme fluide nature effect (crème antirides)

■ NETTOYAGE DU VISAGE

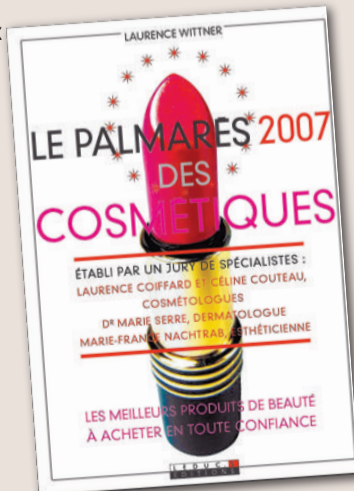
- B comme Bio, eau nettoyante démaquillante
- L'Occitane, eau tonique de fleurs
- Logona, huile démaquillante pour les yeux

■ POUR LES HOMMES

- Weleda, crème à raser
- Weleda, baume après-rasage

■ POUR LES BÉBÉS

- Euphia, lotion florale nettoyante
- L'Occitane, baume maman bébé



ces... même s'ils sont autorisés par la loi.

Pour la première fois, un jury de spécialistes indépendantes a établi, selon des

critères strictement définis, un classement sérieux, fiable et argumenté des meilleurs cosmétiques disponibles sur le marché.

Parmi tous les nominés, voici la sélection des principaux produits ayant été primés.

ODILE GIRARD BRANDT

Le Palmarès 2007 des cosmétiques, Laurence Wittner, Leduc, S Editions, Collection: guides santé, 45 fr. 20 (chez Payot).