

Le neurofeedback arrive à Caen

Originaire des États-Unis, le neurofeedback arrive à Caen. Cette méthode douce agit sur le cerveau pour améliorer ses performances. Elle peut permettre de soulager les maux de tête, l'anxiété, l'hyperactivité...

Installé confortablement dans un fauteuil, le moment est propice à la relaxation. L'ambiance est cosy, la grande pièce très lumineuse. Un écran relié à un ordinateur enregistre, grâce à des électrodes, l'activité électrique de votre cerveau pendant que vous écoutez de la musique. Lors de la première séance, vous devez remplir un questionnaire : Comment vous sentez-vous aujourd'hui ? Qu'attendez-vous du neurofeedback ? « Cela permet de suivre l'évolution des personnes au fil des séances qui durent chacune 33 minutes. Il ne s'agit pas de faire de la psychologie mais de constater les bénéfices concrets au quotidien. La durée des cures est variable », précise Christiane Koeppel, ex-cadre dans les ressources humaines devenue praticienne en neurofeedback après l'avoir testé avec succès.

Microcoupures sonores
« C'est une méthode douce, originaire des États-Unis, mise en place dans les années 70 pour prévenir les crises d'épi-

Christiane Koeppel est la première praticienne de neurofeedback à Caen.



lepsie. Elle consiste à mesurer l'activité électrique du cerveau pendant qu'on écoute de la musique. Lorsque le logiciel enregistre des turbulences ou des variations dépassant la moyenne de 250 neurones en activité par seconde, il interrompt la musique de manière à peine perceptible. Ces microcoupures sonores appelées feedback entraînent le cerveau à s'autoréguler. » Le neurofeedback est réputé pour soulager les troubles du

sommeil, les maux de tête, les acouphènes, l'anxiété, l'hyperactivité, etc. « On y gagne en concentration et en efficacité sur le plan personnel et professionnel », affirme Christiane Koeppel qui exerce à Vire et vient d'importer la méthode à Caen. Les sportifs en sont friands. Pour l'association *Neuf de cœur*, parrainée par le footballeur Jean-Pierre Papin, qui vient en aide aux familles d'enfants atteints de lésions

cérébrales, c'est une des approches complémentaires au parcours de soin classique. Elle va même jusqu'à proposer des indemnités pour financer le recours à ces séances. Car, bien entendu, le neurofeedback n'est pas remboursé par la sécurité sociale !

➤ 50 euros la séance.
Tél : 06 37 95 00 63.
Plus d'infos sur www.institut-neurofeedback.fr.

En bref...

Tout savoir sur l'allaitement

Comment s'y prendre dans les jours qui suivent la naissance pour que l'allaitement soit une expérience heureuse pour le bébé et sa maman ? Quelle est l'importance du contact peau à peau ? Comment suivre la courbe de poids du nourrisson ? Pour répondre à ces questions, et bien d'autres, cinq journées d'information sont organisées dans le cadre de la *Semaine mondiale de l'allaitement maternel*, du **15 au 19 octobre**, par le service de gynécologie-obstétrique du CHU de Caen et l'association *Renoal* (réseau normand regroupant des mères de famille et des professionnels de la santé). **Journées d'information gratuites, du lundi 15 au vendredi 19 octobre, de 9h à 16h30, au CHU de Caen, bâtiment sud, ascenseur A, salle d'attente niveau 2.**



Troubles alimentaires des ados

Les adolescents souffrant de troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie) sont au cœur d'une conférence débat organisée au CHU de Caen, dans le cadre des *Jeudis de la santé*. Des spécialistes en pédiatrie médicale et en pédopsychiatrie présenteront les différentes possibilités de prise en charge et de dépistage précoce de ces ados. **Jeudi 11 octobre, à 19h, dans l'amphi œuf du bâtiment Femmes/Enfants/Hématologie du CHU de Caen.**



NOUVEAU : un magasin API à Hérouville St Clair

Publi-reportage

Un nouveau magasin, API Caen, a ouvert le 19 septembre au 300 rue Marie Curie à Hérouville St Clair, proposant toutes pièces automobiles, outillages et services. La clientèle est composée de professionnels et de particuliers puisque tout le monde peut acheter ses pièces automobiles

et outillage chez API Caen ; le magasin est ouvert du lundi au samedi de 8h à 12h et de 14h à 18h. API Caen s'appuie sur le stock et sur la logistique du groupe Doyen Auto, dont il est franchisé, qui possède plus de 100 000 références en stock couvrant

l'ensemble du parc européen et permettant de répondre à toutes les demandes. Un système de commande de pièces offrant une grande réactivité a été mis en place à API Caen : « deux commandes de pièce par jour sont possibles. Pour un appel avant 10h30, la pièce arrive à 15h. Une commande à 17h30 permet une livraison le lendemain matin dès 8h. Une importante logistique a été mise en place par le groupe « Doyen Auto » pour réussir cela » souligne Jacky Laville, directeur du nouveau magasin API. La force d'API Caen est la disponibilité des pièces et les prix très bien positionnés par rapport à la concurrence ; l'expérience de l'équipe qui vous apportera tous les conseils nécessaires à vos besoins comme l'explique notre magasinier Hervé Comières, fort de son expérience d'une vingtaine d'années dans la pièce auto-

mobile toutes marques : « le conseil et la proximité sont très importants, les clients vont avoir ces 2 avantages en venant chez nous ; ils ne trouveront jamais le même service sur internet. » L'équipe commerciale, composée de 3 commerciaux, est sur le secteur, et visite l'ensemble des professionnels de l'automobile pour répondre à leurs besoins (garages, entreprises ayant un parc automobiles, administrations...). Début novembre un 5ème magasinier va venir étudier l'équipe. Et si cela vous intéresse API va recruter un 4ème commercial (donc n'hésitez pas à envoyer votre CV et lettre de motivation à recrutement@api.fr)

Une visite s'impose !
Pour s'y rendre :
API CAEN
300 rue Marie Curie
14500 HEROUVILLE ST CLAIR
Contact : Tél : 02 31 64 13 13 -
Fax : 02 31 64 13 14

