

PSYCHOLOGIES

Se réconcilier
*AVEC SON
CORPS*

TDAH, DYS...

Aider un enfant
à grandir avec
sa singularité

Benjamin
Lavernhe

“J’ai mis du temps à
m’autoriser à rêver”

DOSSIER

RELATION MÈRE-FILS

Les clés de l'équilibre

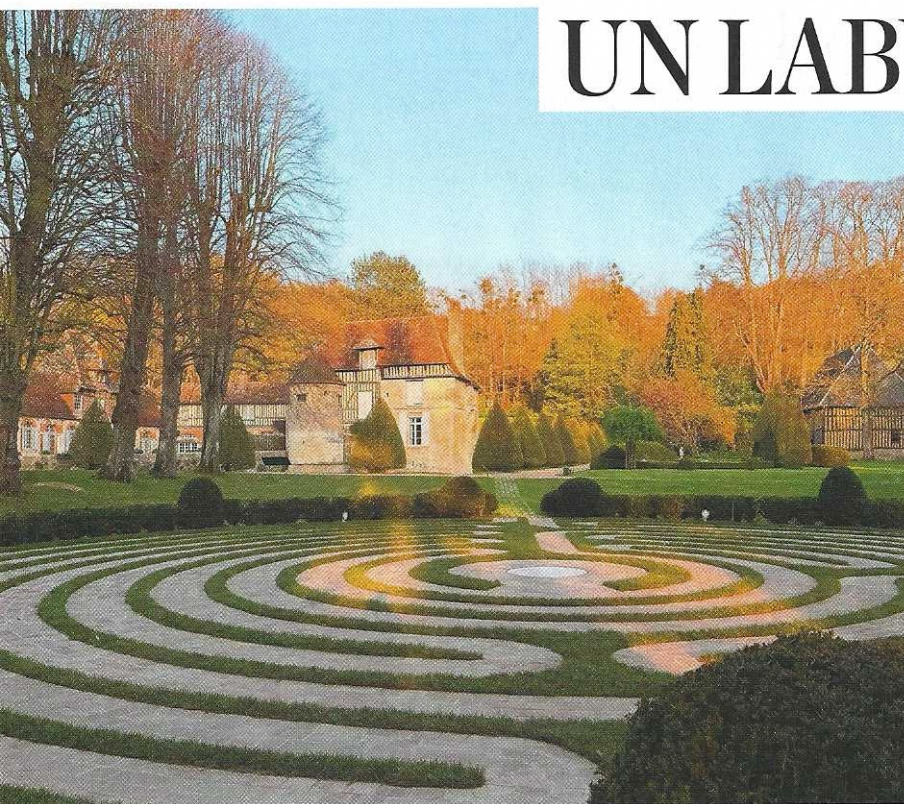
TEST
QUELLE GENTILLE
ÊTES-VOUS ?

**ÊTES-VOUS
ATTEINT
DE FOFO ?**

Les bénéfices
de la thérapie
en marchant

L 14205 - 482 - F: 5,90 € - RD





UN LABYRINTHE

pour méditer

Entre Lisieux et Deauville, les jardins du château de Boutemont inaugurent un labyrinthe de méditation. Ici, nul égarement : on revient à soi. À rebours des labyrinthes ludiques, conçus pour nous désorienter, le parcours se déploie sans impasse ni choix à faire. Le chemin unique invite à ralentir, se recentrer et laisser émerger ses pensées, au cœur d'une nature verdoyante et apaisante. Le week-end, des séances de méditation guidées par un enseignant permettent d'approfondir l'expérience.

chateauboutemont.com/labyrinthedemeditation.

LES FEMMES, PLUS TOUCHÉES PAR LES DOULEURS CHRONIQUES

Migraine, fibromyalgie... Les femmes sont plus souvent touchées par les douleurs chroniques. Une étude récente¹ révèle que cette différence ne tient pas à la manière dont la douleur est ressentie, mais à la façon dont le corps y met fin. Chez les femmes, l'organisme met plus de temps à éteindre le signal douloureux. En cause, une molécule anti-inflammatoire appelée IL-10, produite par des cellules immunitaires, qui joue un rôle clé dans la résolution de la douleur. Les chercheurs de l'université McGill ont montré que les femmes en produisent en moyenne moins que les hommes. Résultat : la réponse anti-inflammatoire est moins efficace, la récupération plus lente, et le risque que la douleur s'installe dans le temps (et devienne chronique) est plus élevé.

1. Publiée dans *Science Immunology*, 20 février 2026.

Quatre février, l'appli qui accompagne le cancer

Le 4 février 2022, Journée mondiale de lutte contre le cancer, Léa Millet-Nabet apprenait qu'elle était atteinte d'un lymphome de Hodgkin. Elle avait 29 ans et venait d'accoucher. Très vite, les repères ont manqué : peu d'informations et le sentiment d'avancer seule. « Je ne trouvais pas de relais associatif pour les trentenaires, ou alors dédiés au cancer du sein », raconte-t-elle. Après sept mois de traitements vient une autre épreuve, celle de l'après-cancer : « On se retrouve seule, avec la peur de la rechute. On nous prépare à l'événement, mais pas à l'après. » De ce parcours est né son projet : entourée de cinquante (ex-)malades et proches aidants, Léa a créé l'outil qui lui avait manqué. Lancée en 2024, l'application Quatre février accompagne aujourd'hui tous les malades, tous cancers et âges confondus. Forums, carnet de suivi santé, partage avec les proches : une lanterne pour guider le parcours de soins. On y trouve aussi des témoignages et un annuaire de soins de support, structures et services spécialisés en oncologie en France.

Gratuite, l'application est disponible sur iOS et Android. À suivre aussi sur Instagram, le compte @quatrefevrier.app, où Léa Millet-Nabet porte la voix de celles et ceux confrontés à un cancer précoce.