

# Dyslexie : si c'était un problème d'équilibre ?

La dyslexie touche 10% d'enfants. Une nouvelle approche a été proposée par des chercheurs pour tenter d'y remédier.

**C**onfusions entre les sons (p pour b, t pour d, oin pour ion), inversions (or pour ro), difficulté d'écriture, la dyslexie est définie comme la difficulté d'apprendre à lire et à écrire. Plusieurs hypothèses sont avancées pour comprendre l'origine de cette pathologie : troubles neuro-naux, problèmes psycho-affectifs... En fait, on ne sait pas. Mais des chercheurs portugais ont constaté chez ces enfants des problèmes de proprioception. C'est-à-dire la perception de son propre corps. Mais comment cela se passe-t-il réellement ?

## Naturel mais pas si simple

Dans les muscles se trouvent des petites « sondes ». Celles-ci envoient des infos au cerveau, qui les analyse et les renvoie aux muscles sous forme d'influx moteurs. Ce sont donc des capteurs, situés au niveau des pieds, qui indiquent au cerveau qu'on est debout et qui permettent ainsi de garder l'équilibre et de ne pas tomber. « Le système proprioceptif est notre sixième sens. Mais il ne peut fonctionner correctement que si les cinq autres ne sont pas altérés. Il suffit de peu de choses pour rompre cette belle harmonie », souligne le docteur Gabriel Elie, ophtalmologiste à Paris. C'est tellement naturel que l'on n'y pense même pas. Sauf



Photos Getty Images D.R.

quand il y a un problème, comme la dyslexie. En fait lorsque les infos envoyées par la vue et par les capteurs des pieds ne concordent pas, l'équilibre corporel se trouve perturbé. On parle alors de syndrome de déficience posturale (SDP). On a constaté qu'en rétablissant cet équilibre, on diminue les troubles de la dyslexie, en particulier chez des enfants qui ne répondent pas bien à l'orthophonie.

Le traitement passe par une correction visuelle. On inclut dans les verres des prismes de quelques dioptries. Ils vont soulager les muscles extra-oculaires (qui font bouger les yeux) et par voie de conséquence les muscles posturaux. Et cela ne change pas du tout l'aspect des lunettes ! Il est également nécessaire d'équiper l'enfant de semelles orthopédiques pour repo-

sitionner sa voûte plantaire. On agit alors sur les récepteurs des pieds et tout le squelette est rééquilibré. Enfin, des exercices respiratoires sont enseignés aux enfants pour qu'ils retrouvent une bonne posture. Des séances de 15 min par jour suffisent. Un centre à Paris propose ce type de traitement. En savoir plus : 01 45 74 10 10. ■

Source : Colloque Optic 2000

## C'EST D'ACTU

### POUR JETER SA CIGARETTE



Le programme « Ma vie sans tabac » propose des outils d'accompagnement à ceux qui ont choisi les timbres Nicotinell TTS, dont un almanach rempli de conseils utiles. En pharmacie.

### Mettez-vous au parfum !

Du 18 septembre au 6 octobre, l'opération « Et si vous goûtiez avant de choisir ? » offre la possibilité de goûter gratuitement le parfum (fruits, menthe ou classique) des gommes à mâcher Nicotinell.



### Finis les emballages

carton écrasés au fond du sac, Niquitin propose dorénavant ses comprimés à sucer menthe fraîche dans un tube. Pratique !

### Soutien perso

Sur le site [www.nicorette.fr](http://www.nicorette.fr), bénéficiez d'un suivi pendant 6 mois sous forme de mails de soutien, en fonction de la stratégie d'arrêt choisie (rapide ou progressive).

## A LIRE AU CHAUD



### IL N'Y A PLUS DE SAISONS !

Parce que le grand froid fait encore plus de dégâts que la canicule, un livre à se procurer avant l'hiver pour adopter de meilleurs comportements face aux risques atmosphériques ! *Météo et santé Conseils pratiques : allergies, canicule, grand froid, pollution, soleil*, de J.-C. Cohen et J.-L. San Marco, Le Cherche Midi.