

# Bobos



ON A TESTÉ

## Livia, un système contre les douleurs des règles

Un dispositif basé sur l'électrostimulation.

**Il se colle sur le ventre.** Le dispositif Livia ressemble à un appareil d'électrostimulation utilisé pour contracter les muscles. Après avoir fixé les électrodes patches sur son ventre, là où la douleur est la plus forte, on règle l'intensité des impulsions de manière à ce que la sensation ne soit pas trop douloureuse. Dans tous les cas, on ressent au moins un tiraillement ou un picotement. L'appareil n'étant pas plus grand qu'un paquet de mouchoirs en papier, il est possible de le garder toute la journée dans la poche de son pantalon. Mais en pratique, ce n'est pas très agréable de conserver des adhésifs sur la peau plusieurs heures d'affilée.

**Efficace en quelques minutes.** Lors des premières utilisations, il n'est pas toujours facile de choisir le niveau d'impulsion car on pense, à tort, qu'en l'augmentant, le soulagement sera plus rapide, ce qui est faux. Il faut parfois patienter une quinzaine de minutes pour progressivement ressentir une atténuation, ce qui peut être gênant pour les plus sensibles. C'est toutefois plus rapide que les 30 minutes nécessaires au paracétamol pour agir. Livia serait également efficace sur les douleurs liées à l'endométriose. Une utilisation en continu est possible, l'autonomie de la batterie est de 20 heures. Dès qu'on arrête les stimulations électriques, les douleurs reviennent.

**Bien mais un peu cher.** Si on souffre régulièrement de règles douloureuses, Livia est une alternative aux antalgiques. Le kit complet coûte 160€. Il comprend 3 mois de gel pads pour fixer les électrodes à remplacer mensuellement (il faut compter 25 € supplémentaires tous les 6 mois). L.K.

PLUS D'INFOS SUR MYLIVIA.FR

### SANS DENTIFRICE

Au Japon, 3 millions de personnes se brossent les dents sans dentifrice. Cette brosse a été spécialement conçue pour les nettoyer à l'eau. Pratique au bureau, par exemple. A.B. • Brosse à dents Misoka, 24 €, amazon.fr.

LA VBI



LA VBI

### VIVE LES RÈGLES

Il serait temps que les règles ne soient plus un sujet tabou, non ? Ce petit ouvrage dédramatise et fait le tour de la question au niveau historique et « géopolitique ». Un livre qui devrait faire couler... beaucoup d'encre. A.B. • « Petite encyclopédie des règles », de Caroline Michel et Sylvia Vaisman, First Éditions, 14,95 €.

### La cryothérapie c'est pour moi ?

-110 °C pendant 3 minutes pour calmer et soigner les douleurs.

**C'est bien pour...** Une séance de cryothérapie consiste à rester moins de 3 minutes dans une pièce ou dans une cabine individuelle dont la température est d'environ -110 °C. Le choc thermique générerait dans le corps une accélération du drainage des tissus et l'élimination des toxines, entre autres. La sécrétion d'endorphines, liée à une sensation de bien-être, augmenterait aussi. Au final, la cryothérapie soignerait plus rapidement une tendinite ou une entorse et soulagerait même les douleurs liées à des maladies inflammatoires chroniques comme la polyarthrite rhumatoïde ou la spondylarthrite ankylosante.

**En pratique.** Longtemps réservée aux sportifs de haut niveau, la cryothérapie est aujourd'hui accessible à tous. Il suffit de se rendre dans un centre de thalassothérapie ou de remise en forme. Comme il existe des contre-indications telles que l'hypertension, on consulte son médecin avant de se lancer. Des nombreux « centres » ont ouvert récemment. On en trouvera un facilement près de chez soi. En fonction de la pathologie, il faut compter environ une dizaine de séances (autour de 50 € chacune) pour en ressentir les effets. L.K.

PHOTOS DR