

# 12 méthodes pour rééquilibrer le corps

Mobilisation articulaire, massage, drainage... À quoi servent les différentes médecines du toucher ?

**D**u contact qui manipule la structure osseuse à celui qui masse, effleure, voire survole, nombre de techniques paramédicales permettent de prévenir et soigner notre corps, mais aussi notre esprit. Quelles sont leurs indications, qui les pratique et que valent-elles ?

## ► L'OSTÉOPATHIE, POUR RESTAURER L'ARCHITECTURE OSSEUSE

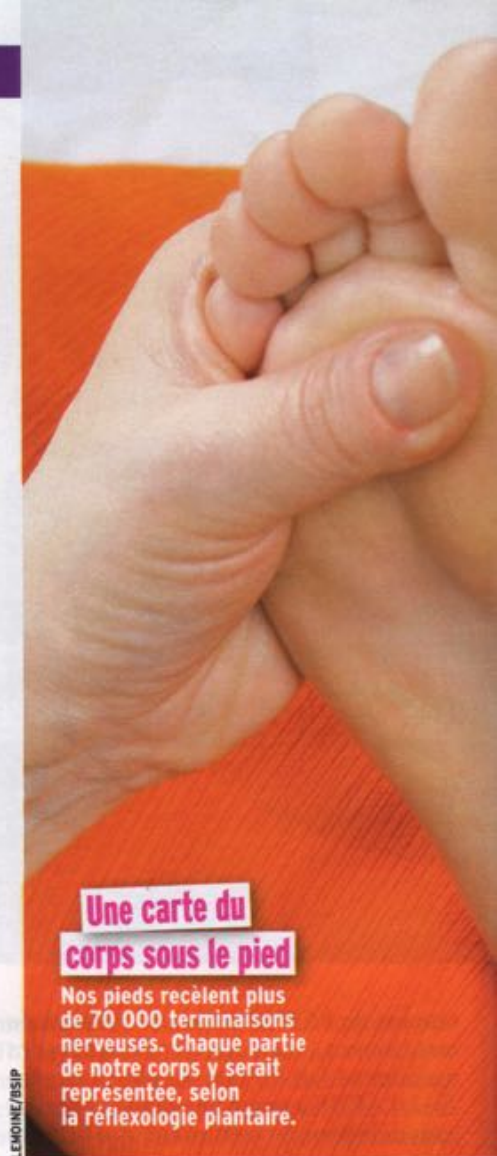
62 % des personnes qui consultent un ostéopathe le font pour des douleurs musculo-squelettiques. Cette méthode thérapeutique manuelle, la seule médicalement reconnue en France avec la kinésithérapie, traite notamment les restrictions de mobilité. Alors que le kinésithérapeute traite en majeure partie par le mouvement et les mobilisations (créées, elles, par le professionnel), l'ostéopathie va plus loin : « Dans une entorse de la cheville par exemple, explique Nicolas Bounine, kinésithérapeute et ostéopathe, sont en cause à la fois le déséquilibre du bassin sur le plan osseux et le dysfonctionnement d'un nerf sciatique. » L'ostéopathie permet au corps de récupérer une architecture osseuse idéale, ainsi qu'un repositionnement équilibré dans l'espace. Concrètement, le praticien mobilise les articulations et redonne, si besoin, la liberté articulaire en effectuant des pres-

sions longues et fermes des doigts sur les points d'attache des muscles et des ligaments sur l'os. Faut-il faire craquer ? « C'est une approche traditionnelle pour libérer les tensions présentes entre deux vertèbres. Ce n'est pas une garantie de résultat plus probant, mais cela ne présente pas de contre-indications majeure », précise Nicolas Bounine.

[www.afoste.org](http://www.afoste.org)

## ► LE MASSAGE SPORTIF, POUR PRÉPARER LE MUSCLE

« Dans le cadre d'une activité sportive, avoir recours au massage est essentiel pour préparer son corps à l'effort, » affirme Marielle Volondat, masseuse-kinésithérapeute, ex-formatrice à l'Insep, consultante pour Weleda. Cela permet d'éviter les courbatures et les contractures musculaires. Au niveau cellulaire, une étude de l'université McMaster, à Hamilton (Canada), a montré en 2012 comment il facilite la récupération : 11 jeunes hommes ont fait de l'exercice pendant 70 minutes, puis ont été massés 10 minutes sur une jambe seulement. Les échantillons de muscles ont révélé une baisse des cytokines (qui jouent un rôle important dans l'inflammation) et une augmentation des mitochondries (qui transforment le glucose en énergie utilisable par la cellule). « Avant le massage, le praticien pose sa main sur le muscle pour établir un bilan : il mesure s'il est dur, contracté, induré, chaud... La pratique repose alors sur des techniques d'effleurage profond, de palper-rouler, de pressions glissées ou de pétrissages. Le massage est recommandé à l'échauffement,



### Une carte du corps sous le pied

Nos pieds recèlent plus de 70 000 terminaisons nerveuses. Chaque partie de notre corps y serait représentée, selon la réflexologie plantaire.

LEMOINE/BSIP

avant des efforts intenses, comme les courses à pied ou le ski, ou en récupération.

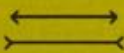
[www.ffmkr.org](http://www.ffmkr.org)

## ► LA FASCIATHÉRAPIE, POUR LUTTER CONTRE LES DOULEURS ET LE MAL-ÊTRE

Fondée par le Français Danis Bois, kinésithérapeute-ostéopathe, la fasciathérapie est le fruit de ses recherches autour du ressenti corporel. « Les fascias sont de fines membranes de tissu conjonctif qui entourent les muscles, les os, les viscères, le cerveau », explique Isabelle Eschalié, kinésithérapeute et fasciathérapeute. Ce maillage assure notre unité anatomique et fonctionnelle, « notre squelette psychique », selon son fondateur. Il stockerait nos traumatismes, stress, émotions amoureuses, chocs physiques, et se rétracterait sous leur effet. « Par un toucher "psychotonique", lent, très doux et profond sur des points d'appui répartis sur tout le corps, cette approche ne manipule pas, mais sollicite les forces internes de régulation du corps, pour éliminer les tensions et restaurer notre équilibre. » Selon une étude de la kiné-

## ILLUSIONS SENSORIELLES

### Quel est le segment le plus long ?



**D**ans l'illusion de Müller-Lyer, on demande quel segment (schéma ci-dessus) est le plus long. Spontanément, notre vision nous dit que c'est celui doté de pennes ouvertes sur l'extérieur. En réalité les deux segments font la même longueur. Or, si l'on suit du doigt, à l'aveugle cette fois, ces formes en relief, on fait généralement la même erreur,

et d'autant plus si l'angle formé par les pennes et le segment est petit. Cependant, si le sujet regarde ou touche plusieurs fois ces segments, son cerveau va peu à peu corriger sa perception et se rendre compte qu'ils font la même longueur. Le cerveau est donc capable de corriger son erreur, même s'il n'avait pas conscience d'en faire une.