

Version

femina

**Le Journal
du Dimanche**

INTERVIEW
Meryl Streep,
quelle réussite!

BEBES
Au bonheur
des larmes

CUISINE
On fait les
pâtes à
la maison

NOTRE DOSSIER
Ces médecines
doucees qui ont fait
leurs preuves

31 octobre 2004

notredossiersanté

Irremplaçable en cas de pathologie grave, la médecine classique peut s'avérer décevante pour guérir les petites affections chroniques, car elle traite surtout les symptômes.

Tandis que les médecines douces considèrent que la maladie est le signal d'un dérèglement dans le rapport que nous entretenons avec nous-même et notre environnement.

Le D^r Serge Rafal, généraliste, auteur du "Guide des médecines douces"^{*}, nous aide à trouver la thérapie qui nous convient.

Se soigner autrement

Ensemble, Espoir, Bonifis, Sin, Mollina.

MISE EN BEAUTÉ PAR NABIL POUR LA ROCHE POSAY : LIPIKAR
EMOLLIENT CORPOREL ; ACTIVE C XL SOIN DE JOUR CORRECTEUR
DES RIDES ; XERAND CRÈME MAINS ; UNIFIANCE
FOND DE TEINT FLUIDE N° 23 ; BLUSH STRETCH 02, GAMME
RESPECTISSIME ; MASCARA DENSIFIÉUR NOIR ; OMBRE À
PAUPIÈRES 09 ; LINER INTENSE NOIR ; NOVALIP GLOSS CRÈME 01.

* Ed. Marabout



Les méthodes réflexes des réactions en chaîne



Dr Serge Rafal "A partir du moment où l'on masse une zone douloureuse, ça fait toujours du bien, sans compter la détente profonde qui en résulte. La réflexologie est particulièrement prisée en Allemagne, et les athlètes français y recourent aussi volontiers."

LA REFLEXOLOGIE les pieds, miroir du corps

Le principe La réflexologie serait apparue en Chine il y a cinq mille ans. Son fondement est simple : chaque organe correspond à une zone réflexe située sur un point précis de la voûte plantaire. Par simple pression des doigts, le thérapeute peut ainsi agir à distance sur cet organe et l'empêcher de tomber malade en libérant les flux d'énergie bloqués. Toutes les extrémités du corps étant très riches en zones réflexes, il existe aussi une réflexologie des mains, du visage et des oreilles.

Comment ça se passe ? Le réflexologue exerce une pression douce et précise avec le pouce sur toute la plante du pied. Lorsqu'il rencontre une région sensible, c'est qu'elle est engorgée par des déchets, des cristaux déposés sur les terminaisons nerveuses. Il insiste alors sur cette zone afin de disperser l'engorgement et d'améliorer la fonction de l'organe correspondant. Ces massages soulagent les douleurs et aident l'organisme à éliminer. Il faut compter au moins quatre séances pour en apprécier les bienfaits « en profondeur ».

Combien ça coûte ? Environ 45 € la séance de 45 minutes à 1 heure, non remboursée par l'assurance-maladie.

Les praticiens Ils sont formés dans toute la France, par des écoles affiliées à la Fédération française des réflexologues. Rens. au 01 45 34 24 03, au 02 41 45 75 02, au 03 89 25 10 22 et au 04 94 76 09 20, selon la région, ou encore sur www.reflexologues.fr.

A lire *Découvrir la réflexologie*, Nicola Hall, éd. Marabout, 5,90 €.

LA FASCIAPULSOLOGIE à la recherche des traumatismes

Le principe A l'origine, il y a les fascias, ces fines membranes qui enveloppent tous les éléments de notre corps – os, muscles, organes, viscères, vaisseaux, nerfs, etc. –, les sou-

tenant et les reliant entre eux comme un filet. Très sensibles, ces tissus mous se rétractent au moindre stress physique et psychologique. Si ces contractures ne sont pas corrigées, elles s'accumulent, entravent la circulation sanguine et se répercutent ailleurs. « La fasciapulsoLOGIE va mobiliser ces tissus conjonctifs pour dénouer les tensions, dégager les liquides du corps (sang, lymphe) et libérer ainsi la "mémoire traumatique" », explique Christian Carini, fondateur de la thérapie.

Comment ça se passe ? La fasciapulsoLOGIE repose sur une technique spéciale : ni massage ni manipulation, mais un toucher doux et lent qui vise à rétablir le flux sanguin en levant les barrages tissulaires. Elle rééquilibre ainsi le système neurovégétatif et, partant de là, tout le métabolisme. Ce qui explique ses résultats sur les bourdonnements d'oreilles, les troubles digestifs ou gynécologiques, les vertiges, les migraines, le strabisme, etc. Nombre de sportifs y ont recours pour soigner leurs blessures et être « au top ». Une séance par mois suffit. Si vous ne constatez pas de résultats notables au bout de trois essais, c'est que cette thérapie ne vous convient pas.

Combien ça coûte ? De 50 à 75 € la séance de 1 heure, non remboursée par l'assurance-maladie, même si le praticien exerce aussi en tant que kinésithérapeute.

Les praticiens Ils sont environ 500, tous formés par Christian Carini. Le cursus dure trois ans, suivis de deux années de « post-gradués ». Rens. au Groupement international de fasciapulsoLOGIE, au 01 44 19 78 33.

A lire *Les Mains du cœur*, Christian Carini, éd. Robert Laffont, 19 €.

LA KINESIOLOGIE nos muscles nous parlent

Le principe Cette thérapie est née à la suite de la découverte d'un chiropraticien américain : tous les traumatismes affectifs, émotionnels ou physiques se reflètent dans le tonus musculaire.

Il a donc créé un test musculaire pour dialoguer avec l'organisme, détecter ses carences et l'aider à rétablir les énergies perturbées.

Comment ça se passe ? En début de séance, un objectif de travail peut être décidé entre le kinésologue et le patient. Puis le thérapeute interroge le corps au moyen du fameux test, pratiqué en général au bras : tandis qu'il appuie sur le membre tendu à l'horizontale, il pose des questions au patient, le fait parler de sa vie, de son travail... Certains sujets provoquent une diminution de force révélant des blocages émotionnels. Les stress

Bien choisir son thérapeute

Ces médecines sont tout sauf « douces » quand elles sont placées entre des mains non qualifiées, et elles attirent nombre de charlatans et de sectes. Alors, comment trouver le bon thérapeute ? Adressez-vous de préférence à un médecin. Si le thérapeute ne l'est pas, faites au moins de temps en temps effectuer des diagnostics par un « vrai » médecin. Enfin, renseignez-vous auprès des syndicats ou des fédérations, s'il en existe dans la discipline. Ils établissent des règles de bonne conduite. Fuyez si le thérapeute ne vous écoute pas, s'il se targue d'établir un diagnostic médical, s'il rejette en bloc toute la médecine classique et vous ordonne d'interrompre vos traitements en cours, s'il fait des promesses excessives, prétendant, par exemple, guérir le cancer ou le sida.