

TOP SANTÉ JUNI 2005

TOP Santé

le N°1 de la bonne santé

CONTRACEPTION

Avez-vous vraiment celle qu'il vous faut ?



MIEUX VIVRE SA CHIMIOThERAPIE

De nouveaux traitements
Un meilleur soutien

PSORIASIS, ECZEMA, HERPES
Les bonnes précautions au soleil

PHLEBITES
Aujourd'hui, on les traite à domicile

IRRITABLE, FATIGUEE...
C'est peut-être la thyroïde

GREFFES D'ORGANES
Ils ont donné ou reçu, ils témoignent

DIABETE
Sachez éviter les complications

SANTÉ ET LONGEVITÉ
LES SECRETS DU REGIME JAPONAIS

Exclusif!

Vous avez un problème de poids ?

GAGNEZ VOTRE BILAN 100% PERSONNALISE

Conçu pour vous par une équipe de médecins

Dossier spécial

SURPOIDS

Il n'y a pas que l'alimentation!

PSYCHOLOGUE. TABACOLOGUE
ENDOCRINOLOGUE. ORL
DIABETOLOGUE. GYNECOLOGUE

> 10 SPECIALISTES VOUS LIVRENT LEUR DIAGNOSTIC

N°177 www.topsante.com BEL 2,80 € ; LUX 2,80 € ; CH 4,00 € ; ITA 2,80 € ; ESP 3,25 € ; PORTUGAL 3 € ; GR 2,45 € ; GE 2,70 € ; ANF/GRU 4,30 € ; BEL 4,30 € ; CM 3,95 € ; SCN ; MAR 2,20 € ; ALG 2,60 € ; TUN 3,00 €

Soulager la douleur grâce à la fascia



Basée sur le toucher, cette méthode soulage les troubles liés au stress mais aussi les douleurs musculaires et articulaires.

autrement pulsologie

Les thérapies manuelles sont en vogue. Tandis que certaines se contentent d'apporter un bien-être, d'autres, comme la fasciapulsologie, ont aussi un but thérapeutique.

NOTRE EXPERT

Christian CARINI,
KINÉSITHÉRAPEUTE
ET FASCIAPULSOLOGUE,
*auteur des « Mains du cœur »,
éd. Robert Laffont.*

Stress, migraines, mal de dos, fibromyalgie... vous avez tout tenté et aucune méthode ne parvient à calmer vos douleurs ou votre nervosité chronique. La fasciapulsologie est peut-être faite pour vous. Créée en France, il y a une trentaine d'années, par Christian Carini, un kinésithérapeute, cette thérapie manuelle ne ressemble en rien à ce que l'on connaît déjà. Ni tout à fait un massage, ni tout à fait une manipulation du corps, elle repose sur un subtil art du toucher, à la fois intérieur et profond.

N. CLEMENTS / GETTY IMAGES

« Le but de cette thérapie est de libérer par le toucher les blocages du corps et de lui rendre une harmonie avec l'esprit », explique notre spécia-

liste, qui enseigne depuis de nombreuses années sa méthode en France et au Québec.

Un travail sur les enveloppes des organes

Comme son nom l'indique, la fasciapulsologie a trait aux fascias. Il s'agit de fines enveloppes qui protègent et soutiennent l'ensemble de nos organes, de nos muscles et de nos viscères. Une seconde peau en quelque sorte. Tendus depuis la base du crâne, les fascias se ramifient ensuite dans tout l'organisme, liés les uns aux autres comme une immense toile d'araignée. Leur particularité : être très sensibles au stress tant physique que psychologique. Du coup, ces tissus mous se rétractent à la moindre

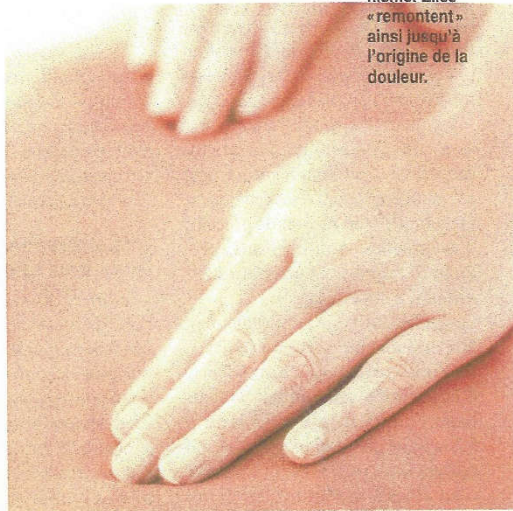
agression de notre corps, indépendamment de notre volonté. Si on ne fait rien, ces microcontractures s'accumulent au fil du temps et perturbent l'équilibre général de l'organisme. De ce fait, elles peuvent entraîner des dysfonctionnements.

Le second élément de cette thérapie, non moins important, est la pulsologie, c'est-à-dire le pouls artériel. « Le sang ne circule pas de la même façon dans une zone saine que dans une partie lésée où son flux est entravé. »

Un remède à de nombreuses affections

La fasciapulsologie va donc consister à mobiliser les fascias par un toucher très doux, à dénouer les nœuds de tension formés par les micro-

Les mains du praticien dénouent les tensions physiques et psychologiques subies par l'organisme. Elles « remontent » ainsi jusqu'à l'origine de la douleur.



ZIFA / STOCKRYTE

>>> contractures et à libérer la circulation sanguine à cet endroit, de façon à rétablir l'équilibre.

Ce peut être un remède intéressant dans différentes affections. En quelques séances, il peut régler certaines maladies psychosomatiques, faire disparaître un eczéma, venir à bout des insomnies. La fasciapulsologie soulage des migraines, des troubles digestifs et des douleurs gynécologiques. Certains voient leurs crises d'asthme diminuer, d'autres constatent une amélioration de leurs problèmes musculaires et articulaires (lumbago, sciatique, arthrose, entorse...). Pas étonnant que de nombreux sportifs de haut niveau y aient régulièrement recours! Ils trouvent dans cette thérapie manuelle un moyen de prévenir d'éventuelles complications après un traumatisme et de gérer leur stress avant les compétitions.

La fasciapulsologie peut également être utilisée pour prévenir les effets du vieillissement que sont la perte d'équilibre et les raideurs articulaires. Et si elle ne peut évidemment pas soigner des pathologies lourdes comme les cancers ou le sida, elle peut aider à supporter les traite-

OÙ SE RENSEIGNER ?

Généralement, deux à quatre séances suffisent à faire disparaître une douleur ou un état de stress. Chaque séance dure une heure environ et coûte entre 45 et 80 € (non remboursés par la Sécurité sociale). Pour trouver un fasciapulsologue, renseignez-vous auprès du Groupement international de fasciapulsologie, 159, rue Blomet, 75015 Paris. Tél. : 01 44 19 78 33, internet : www.fasciapulsologie.com. Cinq cents thérapeutes ont déjà été formés par Christian Carini.

ments. Prudence toutefois, cette thérapie est contre-indiquée aux personnes portant un pacemaker et à celles souffrant de problèmes d'hypertension si elles ne sont pas suivies médicalement.

Une nouvelle rencontre avec son corps

La séance débute par un entretien, pour mettre en confiance le patient, qui s'allonge sur le dos. Puis le fasciapulsologue commence à «sonder» le corps en posant ses mains sur le ventre et sous les reins. Il se met totalement à l'écoute du patient. Et c'est le corps qui lui indique la zone de souffrance. Ses mains s'arrêtent sur

les points de tension et vont, par le jeu de pressions dosées, permettre au sang de circuler à nouveau correctement. Ensuite, toujours à l'écoute du corps, elles progressent peu à peu jusqu'au problème initial.

Quelle que soit la plainte du patient, l'approche du corps reste donc globale. En effet, une douleur peut être assez éloignée de la lésion d'origine. À l'épaule gauche, par exemple, elle peut indiquer, comme en médecine traditionnelle, un problème cardiaque mais aussi un trouble de la vésicule biliaire. Et une lombalgie peut provenir d'un dysfonctionnement gynécologique.

Le patient a un rôle à jouer dans sa guérison

Pour que la fasciapulsologie soulage efficacement, le patient doit se laisser aller aux mains du thérapeute. «Mon rôle est de déverrouiller ce qui est noué, à condition que le patient le veuille aussi. Il s'agit de le faire participer à sa propre guérison», reprend Christian Carini.

Officieusement considérée comme une médecine douce, la méthode remporte un succès indéniable. Si elle ne se substitue en aucune manière aux traitements médicaux classiques, indispensables en cas de pathologie lourde, des médecins la recommandent dans certains cas à leurs patients. De son côté, le fasciapulsologue ne se risque jamais à poser un diagnostic et réoriente donc vers le médecin traitant au moindre doute. ■

SYLVIE BOISTARD

BIEN VIVRE SA GROSSESSE



GETTY IMAGES

La fasciapulsologie peut aussi accompagner les futures mamans au cours de leur grossesse. Dès le troisième mois, des exercices préparatoires permettent de conserver toute la souplesse des tissus qui seront fortement sollicités au moment de l'accouchement. Par ailleurs, cette gymnastique, adaptée aux fascias, permet à l'enfant de prendre toute la place dont il a besoin. La fasciapulsologie pourrait également venir en aide aux mamans dépressives après leur accouchement.