

Ostéopathie, réflexologie, shiatsu...

SE SOIGNER PAR LE TOUCHER

STIMULER LE CERVEAU,
RÉDUIRE LE STRESS,
VAINCRE LA DOULEUR...

C'est votre avis!

Voici les réponses de notre panel* de lecteurs aux questions suivantes :

Vous arrive-t-il de vous faire masser ?	Ensemble 210
Souvent	10%
Parfois	49%
Jamais	41%

Si oui, pour quelle(s) raison(s) ?	Ensemble 125
Pour vous détendre	62%
Remédier à des douleurs	49%
Lutter contre le stress	29%
Pratiquer une rééducation	16%

Avez-vous recours, même occasionnellement, à :	Ensemble 125
La kinésithérapie	39%
L'ostéopathie ou la chiropraxie	35%
Le massage relaxant	26%
L'automassage	14%
La réflexologie plantaire	11%
Le shiatsu	4%
La fasciathérapie	1%

* Enquête réalisée du 21 au 27 juin 2016, auprès de 210 lecteurs de Ça m'intéresse.

Dossier : Frederika Van Ingen, Catherine Maillard et Julia Zimmerlich

Toucher, être touché : certains aiment, d'autres pas. Pourtant, ce sens se révèle essentiel : développement affectif, confiance en soi, atténuation du stress... De nombreuses études mettent en évidence ses effets positifs, et cela à tous les âges de la vie. Si bien qu'aujourd'hui le massage revient en force à l'hôpital, notamment dans le cadre de pathologies lourdes. Les chercheurs ont d'ailleurs découvert que ne pas apprécier d'être touché pourrait être physiologique : ce serait lié au mauvais développement *in utero* des « fibres caresse », un circuit de capteurs de la peau liés à des zones cérébrales impliquées dans les émotions et le plaisir. Or, ce toucher-plaisir, lorsqu'il fon-

ctionne bien, favoriserait justement la sécrétion d'ocytocine, dite hormone de la confiance, et d'endorphines, aux propriétés analgésiques et euphorisantes. Pas étonnant dès lors que le fait de « se toucher ou pas » comporte aussi une dimension culturelle : si, en Occident, on se touche peu dans nos rapports sociaux, « en Afrique, la communication est inséparable du toucher », rappelle l'épistémologue Bernard Andrieu. Chez les Masai par exemple, un échange verbal s'accompagne d'une caresse des avant-bras de l'interlocuteur, une façon d'être présent à ce qui est dit, d'y associer le corps, de capter l'attention. Ainsi, le toucher devient presque un autre langage, une façon de se mettre en

Quelles sont les parties du corps les plus sensibles ?

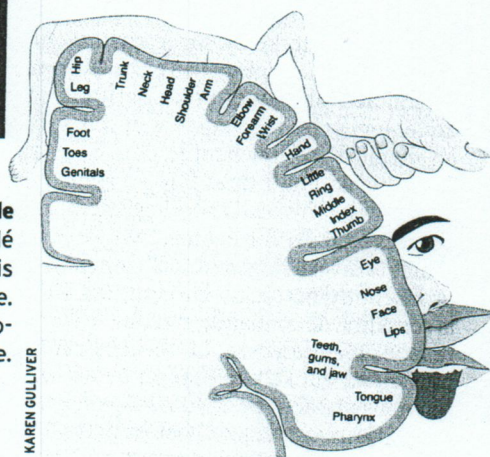
Vers 1930, Wilder Penfield, neurochirurgien canadien, réalise des opérations sur ses patients conscients, atteints d'épilepsie. Il applique des stimulations électriques – indolores – sur leur cortex, et note, pour chaque zone, leur réaction : réponse motrice ou sensorielle. Il en tire des enseignements sur la localisation de ces fonctions et leur étendue cérébrale. Pour rendre les choses plus explicites, il demande à une artiste de créer deux représentations de cerveaux, l'un moteur, l'autre sensoriel. C'est ainsi que naissent les fameux « homonculus de Penfield ».



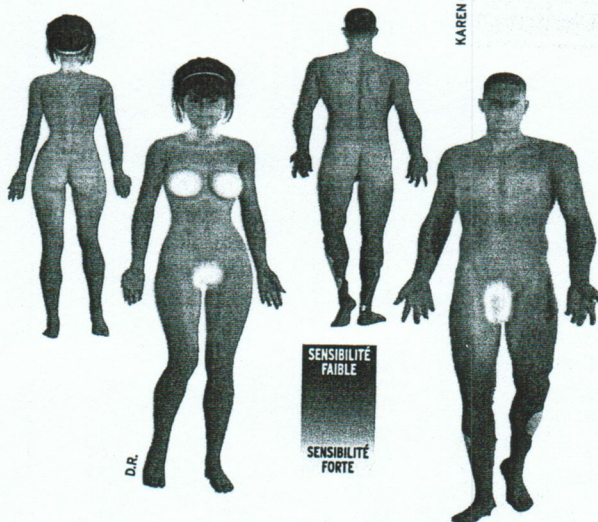
THE NATURAL HISTORY MUSEUM/TRU

Cet homonculus sensoriel en trois dimensions est une représentation – imparfaite – de notre sensibilité tactile. La taille excessive de certaines zones de ce corps difforme est là pour souligner l'ampleur de leur sensibilité respective.

Pour établir cette cartographie cérébrale schématique, le neurochirurgien a isolé les différents organes et les a répartis autour d'un cerveau sensoriel imaginaire. Là encore, la taille des organes est proportionnelle à leur importance sensorielle.



KAREN GULLIVER



Plus triviale, cette carte du corps érogène réalisée récemment par des chercheurs finlandais regroupe les données de 700 personnes interrogées sur les zones sensibles à la caresse dans le feu de l'action. Avec une information majeure, mesdames : si vous voulez éviter un flop, oubliez le haut du mollet externe de ces messieurs...

C'est précisément ce « toucher-lien » qui explore les nombreuses méthodes thérapeutiques manuelles proposées aujourd'hui en complément de la médecine classique, à l'instar de la médecine ayurvédique en Inde, qui intègre les massages comme l'une de ses pratiques centrales de guérison. Ostéopathie, chiropraxie, thérapie, réflexologie plantaire, haptologie, shiatsu... Utilisant tantôt la palpation pour ressentir, ces pratiques s'adressent au corps bien sûr, pour restaurer sa mobilité, mais aussi dans l'espace, ou encore la circulation de son « énergie vitale » si chère à la médecine chinoise, mais aussi, de plus en plus, à l'esprit, aux émotions et au mental. Pour prévenir ou soulager les maux...



ON EST FAIT POUR S'ENTENDRE FLAVIE FLAMENT

Le pouvoir du toucher

Frédérique Van Ingen, chef de service médecine, développement personnel à CA M'INTÉRESSE



RTL

La peau, un bijou de haute technologie

Loin d'être un simple outil d'exploration, le sens du toucher remplit de multiples fonctions, parfois inattendues.

Une tape sur l'épaule pour se donner du courage, des embrassades viriles à chaque but... Sur les terrains de sport, les joueurs passent leur temps à se toucher. Une étude de l'Université de Californie, à Berkeley, sur le championnat de basket-ball a établi un lien entre le nombre de contacts physiques et les performances des équipes : les meilleures sont celles dont les membres se touchent le plus. Si le *high five*, cette habitude de se frapper la main, en signe de victoire ou d'encouragement, améliore les scores d'une équipe, c'est parce qu'il réduit le niveau de stress. Il déclencherait la production d'ocytocine, qui contribue à créer la sensation de confiance, et réduit le cortisol, responsable du stress. Le toucher est bien plus qu'un outil d'exploration ou de survie qui nous prévient en cas de danger : il a des vertus déstressantes et fédératrices.

Des recherches récentes ont mis en évidence un double circuit du toucher dans notre corps : l'un rapide et l'autre plus lent. Le premier est activé par les fibres nerveuses A-bêta, spécialisées pour la détection et l'identification des *stimuli* extérieurs. Elles transmettent des signaux électriques à la vitesse d'un TGV (20 à 80 mètres par seconde), jusqu'à la moelle épinière puis aux centres cérébraux où ils sont ensuite analysés. Cela

nous permet de réagir quand une araignée grimpe sur notre bras par exemple. Parallèlement s'active un autre circuit, câblé avec une autre famille de capteurs, les fibres C, qui transmettent les informations plus lentement, (0,5 à 2 mètres par seconde). Certaines sont spécialisées dans la douleur, d'autres dans les démangeaisons ou le plaisir. Ces dernières, baptisées « nerfs CT » (C-tactiles), intéressent beaucoup les chercheurs. Enroulées autour des follicules pileux, elles sont activées quand le poil est dévié de sa position naturelle. « Dans le cerveau, elles sont reliées au cortex insulaire, qui joue un rôle central dans le système limbique et le contrôle des émotions », précise le neurologue et spécialiste du toucher Francis McGlone, de l'université de Liverpool (Angleterre). « Le "système rapide" nous dit que nous sommes touchés et le "système lent" ajoute l'émotion qui y est associée — la douleur si vous vous êtes brûlé, le plaisir si c'est un toucher agréable. »

Un contact agréable pousse à créer des relations de confiance

En matière de toucher, on distingue les zones de peau poilue et de peau glabre (lèvres, paume des mains, plante des pieds). Sur celles dépourvues de poils, les fibres A sont très concentrées. Cela fait de notre main un bijou de technologie. Une équipe de l'université de Stockholm (Suède) a montré qu'en passant notre index sur une surface nous sommes capables de détecter la présence de plis hauts de 13 nanomètres : si notre doigt faisait la taille de la Terre, nous ferions la différence entre les maisons et les voitures !

ILLUSIONS SENSORIELLES

Qui a la peau la plus douce ?

La peau des autres semble toujours plus douce que la sienne... Enfin c'est ce que nous croyons. Selon une étude de l'University College de Londres, nous serions victimes d'une illusion sensorielle. Sur une échelle graduée, les tests ont montré qu'en touchant notre propre peau et celle d'une autre personne, la peau de l'autre nous

paraît toujours plus lisse et plus suave que la nôtre. Précision importante : cette illusion ne se produit que lorsqu'on caresse une zone de peau pileuse. Comme par hasard, c'est là où les fibres CT sont présentes, c'est-à-dire juste l'endroit où la personne caressée éprouve le plus de plaisir. Les choses sont si bien faites !

Au doigt... et à la peau

Si la réaction au contact fait l'objet de nombreuses études, les chercheurs s'intéressent aujourd'hui au toucher « actif ». La peau de notre main, extrêmement élaborée, est l'objet d'études du laboratoire de tribologie (science du contact et du frottement) de l'école centrale de Lyon qui tente — comme ici — de la recréer artificiellement.

VINCENT MONCORGE/LOOKSCIENCE

Le réflexe d'agrippement des bébés — qui tiennent fermement les doigts de leurs parents ou un objet — a été étudié par Michèle Molina, professeure de psychologie du développement à l'université de Caen (Calvados). « Nous avons proposé à des nouveau-nés de tenir des objets mous lisses ou texturés, reliés à des capteurs de pression. Sur les objets lisses, les capteurs enregistraient beaucoup de points d'appui de faible amplitude, alors que sur les objets texturés, les appuis étaient moindres mais de plus forte amplitude. » Sur une surface lisse, la petite main effectue un balayage rapide (« ça se passe où ? »), alors que sur une surface texturée, la main concentre son attention sur un point d'irrégularité et appuie plus fort. « Dès la naissance, nous utilisons notre main comme un réel objet d'exploration », conclut Michèle Molina. Sur la peau poilue, les fibres CT — qui « éveillent » le plaisir — sont, elles, concentrées sur les avant-bras, le tronc et les cuisses. « La réponse émotionnelle dépend évidemment du contexte — c'est-à-dire qui est en train de vous toucher et dans quelles circonstances », précise le Pr McGlone. Son équipe a mesuré l'activité électrique des fibres CT sur des sujets effleurés sur l'avant-bras par des systèmes robotisés à des vitesses variant de 0,5 à 5 cm par seconde, puis 50 cm par seconde. Résultat : ces fibres « caresse » s'enflamment quand la peau est touchée avec une force moyenne et à une vitesse située entre



3 et 5 cm par seconde. Nous aurions ainsi un maximum de plaisir à cette vitesse. Pourquoi la nature nous a-t-elle dotés de ces fibres caresseuses ? Selon l'anthropologue Robin Dunbar de l'université d'Oxford (Angleterre), le toucher doux active des zones du cerveau similaires à celle des singes en pleine séance d'épouillage. En plus de l'ocytocine, le toucher émotionnel (appelé aussi social ou affectif) favoriserait la sécrétion d'endorphines — des hormones aux effets euphorisants et antalgiques. Le toucher agréable nous pousserait ainsi à développer des relations de confiance.

Les caresses aident l'enfant, dès son plus jeune âge, à mieux mémoriser

Mais les bienfaits de ces fibres CT vont bien au-delà du plaisir. Elles joueraient aussi un rôle dans notre conscience du corps. « Les travaux du psychologue Harry Harlow ont montré dans les années 1950 que la privation de contacts physiques chez des bébés singes entraînait des comportements autistiques et une absence totale d'interactions sociales », indique le Pr Hakan Olausson, de l'université de Göteborg (Suède), qui a montré que le toucher doux et lent chez les nouveau-nés stimulait leurs fibres CT. « Nous pensons qu'il joue un rôle clé dans la relation mère-enfant et le bon développement du "cerveau social" du bébé. » L'activation de ces fibres CT commencerait dès la gestation. Selon le Pr McGlone, les mouvements du liquide amniotique

sur le lanugo — le fin duvet qui recouvre les bébés — stimuleraient la maturation du cerveau et plus particulièrement les aires du cerveau social — le cortex insulaire. « Un mauvais développement du système CT, pour des raisons génétiques ou épigénétiques, pourrait entraîner des troubles autistiques et des comportements anorexiques, avance Francis McGlone. Dans les deux cas, la conscience de soi et de son corps est perturbée. C'est ce qui explique aussi que certaines personnes, qui ne présentent aucune pathologie clinique, n'aiment pas du tout être touchées. Les travaux du psychologue Simon Baron-Cohen le montrent : nous nous situons tous quelque part, à des degrés divers, le long d'un *continuum* sur le spectre de l'autisme. »

De nombreuses études sur les animaux, puis sur les humains, ont montré que recevoir des caresses dès le plus jeune âge est essentiel dans les processus de mémorisation, de réduction du stress et de l'agressivité. Vital pour les bébés, le toucher émotionnel l'est aussi tout au long de l'existence. De récents travaux de l'équipe du Pr Olausson ont montré que le sens du toucher « caresse » tend à s'aiguiser avec l'âge, alors que le sens du toucher rapide et la vue se détériorent. « Là encore, nous pensons que le toucher émotionnel vise à nous rapprocher des autres pour assurer notre survie, alors que notre santé décline et que nous sommes plus vulnérables », précise le chercheur.

"Le toucher, un plus pour l'apprentissage"



D.R.

Édouard Gentaz, professeur de psychologie du développement à l'université de Genève, auteur de *Je découvre la lecture et l'écriture* (éd. PlayBac).

Où en est la recherche sur le toucher ?

Édouard Gentaz : De nombreuses études ont été faites sur le toucher « passif » pour comprendre comment notre peau réagit à un contact.

Le toucher « actif » est plus complexe à étudier. À chaque mouvement de la main, on sollicite tout le système proprioceptif et sensoriel. Beaucoup de laboratoires tentent de comprendre la perception tactile pour pouvoir la stimuler. L'industrie du jeu vidéo s'y intéresse — demain, on aura la sensation du volant de sa voiture de course ; l'industrie du vêtement aussi, pour simuler les textiles lors de commandes sur Internet.

Le toucher actif est-il un plus pour les apprentissages ?
É. G. : Oui. Nous nous sommes intéressés à l'apprentissage de la lecture, exclusivement basé

sur la vision et l'ouïe. À force de répéter les lettres, l'enfant finit par faire le lien entre un signe arbitraire (la lettre) et une unité sonore. Mais si l'on ajoute l'exploration de la lettre avec les mains, il aura plus de facilités pour les tracer. Le but est de créer une trace multisensorielle dans le cerveau. Quand on a un doute sur l'orthographe d'un mot, on a souvent le réflexe de l'écrire pour retrouver le geste. C'est le même principe.

Les non-voyants ont-ils un sens du toucher plus développé ?

É. G. : C'est plus complexe que cela. Des travaux ont montré que voyants et non-voyants ont les mêmes seuils de perception du toucher. En revanche, si l'on mesure sur une échelle le côté agréable ou désagréable d'une stimulation, les personnes déficientes vont ressentir des sensations plus élevées en terme de douleur. Elles vont être plus sensibles, pour (sur)protéger les sens restants. Au niveau cérébral, on constate que si la zone normalement dédiée à la vision n'est plus stimulée, elle est alors utilisée au service de l'ouïe ou du toucher.

Comment le toucher soigne et apaise

On croyait ces techniques dépassées. Pourtant, elles reviennent en force, notamment à l'hôpital.

Depuis sept ans au service d'hématologie du CHU de Nantes, Armelle Simon y a introduit le Toucher-massage. Habituellement, les personnes atteintes de leucémie sont cantonnées dans des chambres stériles, et les contacts physiques réduits au minimum pour éviter toute infection. Cette infirmière au centre fédératif douleur soins de support explique : « Du jour au lendemain, ces patients passent du statut d'individu bien portant à celui de grand malade. Ils ne peuvent plus sortir de leur chambre et restent ici jusqu'à six semaines. Le toucher prend pour eux une autre dimension. »

Le niveau d'anxiété des patients baisse après un massage

En 2015, Armelle Simon a mené une expérimentation pour mesurer les bénéfices des séances de Toucher-massage sur l'anxiété et l'estime de soi de 62 volontaires. Pendant trois semaines, les patients ont reçu un massage par semaine, tandis qu'un groupe test observait des temps de repos. Après chaque séance de massage, le niveau d'anxiété baissait en moyenne de 11,6 points sur l'échelle de Spielberg (qui va de 20 à 80 — référence utilisée pour évaluer l'anxiété), contre 0,9 pour le groupe témoin. Lors d'entretiens individuels, les patients ont aussi souligné

l'importance de ces soins dans leur rapport au corps, dans ces moments où ils subissent de nombreuses transformations corporelles.

La psychologue Tiffany Field, de l'Université de Miami, a été l'une des premières à s'intéresser aux bénéfices du massage, dès les années 1980. Ses premiers travaux, qui portaient sur des bébés prématurés, ont montré que les petits ayant reçu des massages pendant cinq à quinze jours après leur naissance prenaient plus de poids (entre 21 % et 48 %) que les autres et qu'ils étaient hospitalisés en moyenne trois à six jours de moins. Le mode opératoire, mis au point par l'équipe de Tiffany Field, est aujourd'hui pratiqué par 38 % des services de néonatalogie américains. Les prématurés reçoivent trois soins par jour de quinze minutes, avec des pressions modérées sur tout le corps, puis des mouvements de flexion et d'extension des membres. Depuis, des travaux menés par plusieurs équipes dans le monde ont montré que les massages réduisent également le risque de complications postnatales, le stress des bébés et favorisent même leur développement cérébral.

En 2009, l'équipe du neurologue Andrea Guzzetta, de l'université de Pise, a réalisé des électroencéphalogrammes sur 20 bébés prématurés dont la moitié avait reçu des massages. Les chercheurs ont également comparé les facultés visuelles des bébés et le niveau de l'hormone de croissance IGF-1, impliquée dans le développement cérébral. Les résultats ont révélé, au bout de quatre semaines de soins, une meilleure maturation du cerveau, une plus grande acuité visuelle et un taux plus élevé d'IGF-1 chez les bébés

THERRY BERROD/MONA LISA/LOOKSCIENTIFICS



massés. Plus récemment, les équipes de Tiffany Field ont montré que les effets des massages sont tout aussi efficaces s'ils sont effectués par la mère du nouveau-né. Avec un avantage indéniable : ils réduiraient également les symptômes de dépression post-natale chez les mères.

Une demande de plus en plus forte des personnes hospitalisées

Après ses travaux sur les prématurés, Tiffany Field, a créé, en 1992, le Touch Research Institute (TRI) qu'elle dirige. Cet institut a procédé à plus d'une centaine d'études sur les effets bénéfiques du toucher chez les adultes, révélant ainsi que les massages font chuter le taux de cortisol, la pression sanguine et la fréquence cardiaque — les trois principaux symptômes liés au stress. Ces cinq dernières années, les équipes du TRI se sont intéressées au traitement de personnes souffrant d'arthrite. « Nous avons montré qu'un massage par semaine réalisé par un thérapeute, combiné avec des auto-massages quotidiens, permet de réduire significativement la douleur et de retrouver une certaine mobilité des articulations, détaille Tiffany Field. Les pressions modérées — un toucher doux mais franc — sont la clé de ces soins. »

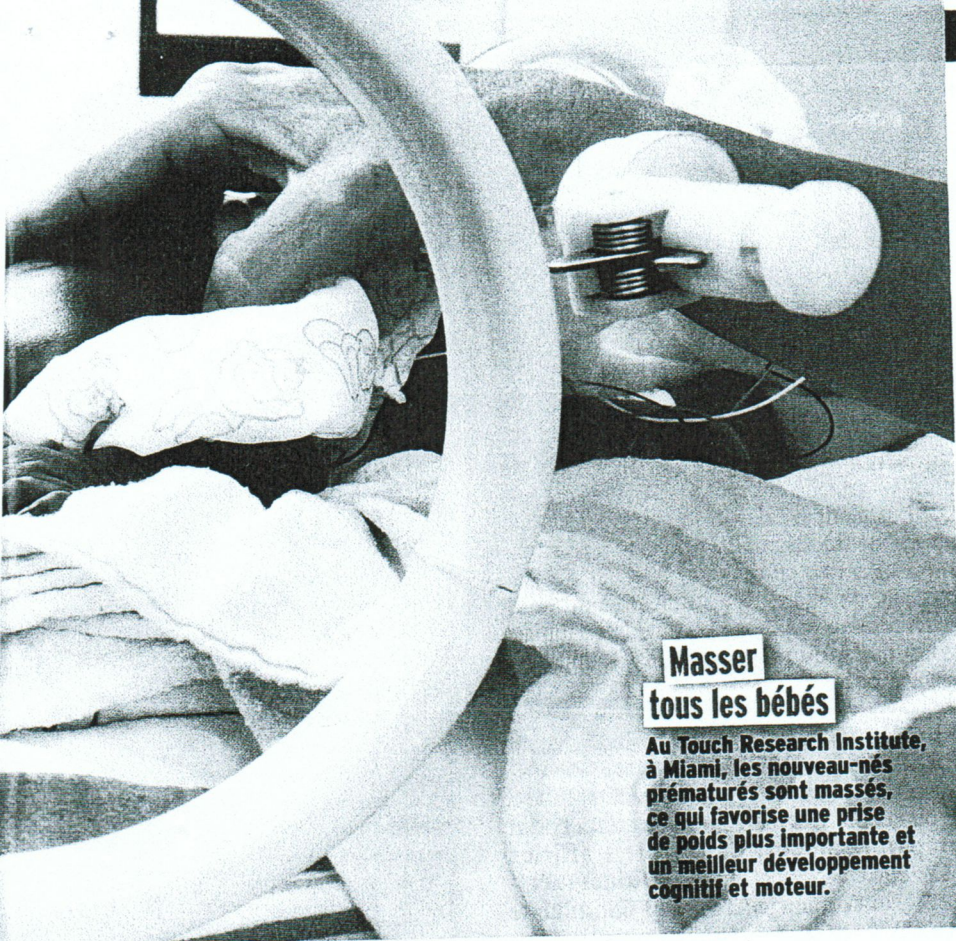
En France, la recherche clinique sur les thérapies complémentaires qui incluent des approches par le toucher sont encore balbutiantes. Un retard que les auteurs d'un

ILLUSIONS SENSORIELLES

Mais à qui est ce bras ?

On l'appelle « l'illusion de la main en caoutchouc ». Un volontaire, dont le bras est dissimulé à la vue, est assis à une table où repose un bras en caoutchouc. Si l'on caresse simultanément la main du sujet et celle du bras artificiel, au bout d'un certain temps... l'homme a la sensation que le faux bras lui appartient ! L'expérience, menée

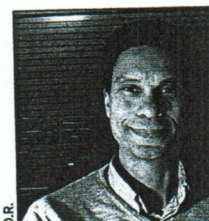
pour la première fois par le neurobiologiste Matthew Botvinick, en 1998, montre la triple interaction entre le toucher, la vision et la proprioception (perception de la disposition des parties du corps les unes par rapport aux autres) dans la construction de l'image de soi. Depuis, le test a été reproduit avec un faux pied, une langue et tout le corps.



Masser tous les bébés

Au Touch Research Institute, à Miami, les nouveau-nés prématurés sont massés, ce qui favorise une prise de poids plus importante et un meilleur développement cognitif et moteur.

"Il peut accroître notre influence"



D.R.

Jacques Fischer-Lokou, maître de conférences en psychologie à l'université de Bretagne Sud.

Ca Le toucher est-il un outil de persuasion?

Jacques Fischer-Lokou : Oui, parfois il peut accroître notre influence. C'est ce que suggèrent les travaux en psychologie du comportement de Chris Kleinke, dès la fin des années 1970.

Dans son expérimentation, un étudiant laissait des pièces de monnaie dans une cabine téléphonique. Une fois la personne suivante entrée, il lui demandait si elle avait vu ces pièces. 63% des personnes restituaient l'argent quand il n'y avait pas eu de contact physique, alors que 96% le faisaient lorsque l'étudiant s'arrangeait pour frôler la personne.

Ca Le toucher peut-il aussi influencer nos comportements d'achat?

J. F.-L. : Oui. Nicolas Guéguen, professeur à l'université Bretagne Sud, a demandé, dans le cadre d'une étude, au serveur d'un res-

taurant de toucher brièvement les clients en leur remettant la carte, avant de leur recommander le plat du jour. 42% des clients ont suivi sa suggestion en situation de non-contact, contre 59% lorsqu'il y avait eu toucher. Un contact rapide a aussi des effets sur la consommation d'alcool dans un bar ou sur le montant des pourboires. Le toucher peut aussi encourager la prise d'initiative ou réduire les conflits interpersonnels.

Ca Comment l'expliquez-vous ?

J. F.-L. : Aucune recherche n'a pu réduire l'effet du toucher à une seule explication. Dans certaines situations, la familiarité activée a certainement un effet, renforcée par le statut de celui qui touche (un patron avec un employé, un enseignant avec un élève). Dans d'autres, l'humeur et la perception positive engendrées jouent aussi un rôle. La proximité induite par le toucher activerait une prédisposition automatique à manifester davantage de confiance et de perception positive envers celui qui touche, et donc à accepter ses requêtes.

Le fait de se tenir la main aurait des vertus analgésiques

Un autre bénéfice intéressant du toucher est son effet analgésique, démontré par plusieurs études. Même le fait de tenir la main suffit : en 2006, James Coan, de l'Université de Virginie, a fait subir des chocs électriques à 16 femmes mariées. Le niveau de douleur ressenti était bien plus élevé quand elles étaient seules que quand elles tenaient la main d'un étranger ou, mieux, de leur compagnon. Les IRM réalisées en direct ont montré que ce toucher de leur partenaire, et dans une moindre mesure d'un inconnu, suffisait à réduire le niveau d'activation du système limbique émotionnel de la peur. Détail qui a son importance : plus la relation du couple était bonne, plus les effets étaient marqués...

Le TRI poursuit actuellement d'autres recherches sur des vétérans souffrant de stress post-traumatique. « Comme nous l'avons déjà montré pour d'autres pathologies ou conditions physiques, nous pensons que les massages permettront de faire baisser leur taux d'anxiété et leurs troubles du sommeil », poursuit la chercheuse. Il ne reste plus qu'à apprendre aux parents à masser leurs enfants et aux couples à prendre soin de leur partenaire. Nous souffrons tous de stress, de douleurs diverses et variées ou de maladies parce que nous ne nous touchons pas assez. »

rapport de l'APHP n'ont pas manqué de mentionner, alors que la demande des malades se fait de plus en plus forte. En 2012, l'APHP a mené une grande enquête nationale pour dresser un état des lieux de ces pratiques dans les hôpitaux. Sur les 16 CHU qui ont répondu au questionnaire, 14 ont déclaré pratiquer le Toucher-massage dans des services aussi variés que l'oncologie, la réanimation pédiatrique, la rhumatologie ou la rééducation.

Le Toucher-massage — qui est un nom déposé — a été mis au point par le masseur-kinésithérapeute Joël Savatofski à la fin des années 1980. « Cette approche est avant tout basée sur une intention bienveillante (relaxer, rassurer, remettre en forme...) qui prend forme grâce au toucher et s'adapte aux ressentis du soignant et du soigné, explique Armelle Simon. On exerce des pressions douces, glissées ou non, de la paume de la main ou de l'avant-bras, sur tout le corps ou seulement une partie en fonction des besoins de chaque patient. Les gestes lents favorisent le sommeil en fin de journée, un rythme plus soutenu en début de matinée dynamise. » En plus du Toucher-massage, quelques hôpitaux pratiquent des soins d'ostéopathie, de réflexologie plantaire et de chiropractie. Le recours aux thérapies du toucher pose aussi le problème de l'encadrement de ces professions, qui à l'exception de l'ostéopathie, ne sont pas reconnues en France.

12 méthodes pour rééquilibrer le corps

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

Du 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

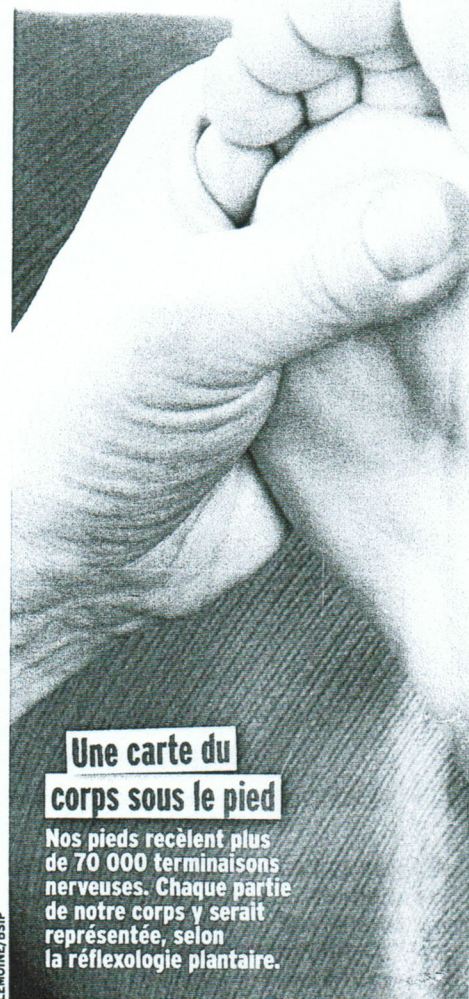
62 % des personnes qui consultent un ostéopathe le font pour des douleurs musculo-squelettiques. Cette méthode thérapeutique manuelle, la seule médicalement reconnue en France avec la kinésithérapie, traite notamment les restrictions de mobilité. Alors que le kinésithérapeute traite en majeure partie 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.afosteo.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

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

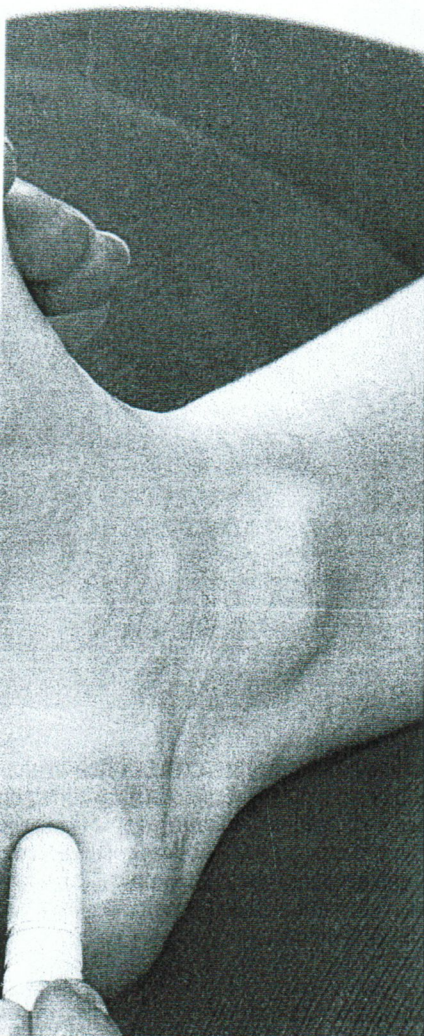
Fondée par le Français Danis Bois, kinésithérapeute-ostéopathe, la fasciathérapie est le fruit de ses recherches autour du ressenti corporel. « Les fascias sont de fines membranes de tissu conjonctif qui entourent les muscles, les os, les viscères, le cerveau », explique Isabelle Eschalié, kinésithérapeute 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 ?

Dans 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 pennues 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 pennues 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.



Rééquilibrer le squelette

En mobilisant les articulations, l'ostéopathe travaille sur l'architecture osseuse dans son ensemble, pour restaurer un positionnement du corps dans l'espace plus équilibré.

praticienne de Rolfing à Paris. « On lui dit ce qu'on observe, cela permet une première prise de conscience. Puis on vérifie sur la table si nos observations se confirment au niveau structurel. » Le « rolfeur » travaille alors les fascias, mais, surtout, fait des propositions au patient pour qu'il prenne de nouvelles habitudes. » Danseurs, sportifs et musiciens ont recours à cette pratique. Compter dix séances pour corriger définitivement sa posture.

www.rolfing.org

► LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE, POUR DÉTENDRE LE CORPS ET L'ESPRIT

Selon la réflexologie, chaque partie de notre corps trouverait sous la plante de pied son point correspondant. Par des mouvements de massage et de pressions, le thérapeute parcourt les zones réflexes l'une après l'autre et dresse un bilan énergétique complet de la personne. Quelques études scientifiques, sur un nombre restreint de patients atteints d'un cancer, ont montré des effets positifs de cette pratique née en Chine il y a 5 000 ans, notamment pour réduire les effets secondaires des traitements de chimiothérapie (nausées, troubles du sommeil...). « Je constate tous les jours des effets sur les patients que j'accompagne en oncologie ou en soins palliatifs », précise Martine Boiserie Terrier, présidente de la Fédération française des réflexologues. « De plus en plus de médecins se tournent vers nous pour diminuer le niveau d'anxiété mais également les problèmes de constipation. »

reflexologues.fr

thérapeute Nadine Quéré et ses collègues (Congrès de recherche sur les fascias, Boston, 2007), elle induirait des effets bénéfiques sur les parois internes des vaisseaux sanguins et une réduction du stress physique et émotionnel. « La fasciathérapie libère les tensions musculaires, rend mobile ce qui est figé, sensible ce qui a été anesthésié. S'opère alors un travail d'unification, de rassemblement, de centrage », précise Isabelle Eschalié. Ses indications : douleurs physiques, troubles fonctionnels, stress et mal-être psychologique.

www.ankf.fr

LE ROLFING, POUR SE REDRESSER

Encore discrète en France, la méthode de Rolfing, développée dans les années 1950 aux États-Unis par Ida Rolf, docteure en biochimie, est issue de l'ostéopathie, de la chiropraxie et du yoga. Elle apaise les douleurs musculo-squelettiques, atténue les tensions et les mauvaises postures, mais c'est aussi un outil de développement personnel. « On regarde la manière dont la personne se déplace dans l'espace, comment elle respire, parle, oriente le regard », détaille Claudia Righini,

"On se regarde mais on ne se touche plus"



D.R.

Bernard Andrieu, philosophe, auteur de *Sentir son corps vivant* (éd. Vrin). Directeur du laboratoire techniques et enjeux du corps de l'université Paris-V.

Comment lisez-vous l'engouement pour les thérapies du toucher ?

Bernard Andrieu :

On est dans une culture télévisuelle, on se téléporte par l'intermédiaire de son smartphone. Les gens se regardent mais ne se touchent plus.

Les images sont suffisamment érotiques ou effrayantes pour provoquer des sensations. En même temps, il y a une très forte demande d'être touché, malgré les problèmes éthiques que le toucher soulève.

Quel est l'objectif de ces thérapies du toucher ?

B. A. : C'est une façon de se réapproprier son schéma corporel en terme de plaisir et de bien-être. Lorsqu'on se fait masser, on sort du registre de son apparence, on ne se conforme plus à une norme. Chacun revient à l'intérieur de son corps pour dresser sa propre cartographie senso-

rielle. C'est important car cela montre, par l'expérience d'être touché, que le bien-être ne peut pas être totalement externalisé dans le regard de l'autre. On se fait masser pour avoir un vécu unifié. L'inverse de ce que j'ai appelé le « corps dispersé ». Je ne suis plus un cerveau, un sexe et un bras, mais un corps rassemblé. Le toucher concerne aussi notre histoire et notre géographie corporelles. C'est une manière d'activer la mémoire, de découvrir des zones inconnues de son corps.

Le toucher est-il un tabou ?

B. A. : Oui, c'est un vieil héritage de la culture judéo-chrétienne. On n'apprend plus à se toucher. On le fait un peu à l'école en éducation physique, mais c'est tout. À l'inverse, dans les cours de récréation, puis dans la rue, nous sommes confrontés à des libérations tactiles sauvages avec la multiplication des gestes transgressifs. Le toucher devient négatif et on ne sait plus l'utiliser. On a créé des ateliers du goût, on pourrait proposer des ateliers du contact ! Qu'est-ce que la distance, le proche, l'intime...