

## LE SHIATSU POUR FEMMES EN MÉNOPAUSE

### Quels sont les problèmes les plus fréquents durant la ménopause?

La ménopause n'est pas un changement abrupt, mais un processus très lent. La fin des menstruations confronte les femmes avec le fait de vieillir, c'est une période de changements physiques et psychiques qui peut déstabiliser, déclencher des peurs et qui nécessite de la patience.

Les problèmes de santé classiques durant la ménopause sont l'irrégularité du cycle, les changements des règles et les bouffées de chaleur, mais également les problèmes du sommeil, la nervosité et l'irritabilité, la transpiration nocturne, les états dépressifs, les douleurs de tête et les changements au niveau de la peau et des muqueuses. La manifestation des symptômes est très différente d'une femme à l'autre et dépend également de la situation de vie, de l'état de détente ou de stress. Les femmes en bonne santé créent une base essentielle pour passer ce changement plus facilement - et c'est là que le shiatsu prend son importance.

### Comment est-ce que le shiatsu agit en cas de problèmes de la ménopause?

Le shiatsu aide à équilibrer les changements hormonaux et psychiques et à les intégrer. Un traitement stimule l'autorégulation générale et celle du système hormonal et contribue à rééquilibrer le système nerveux autonome. Les symptômes qui en dépendent sont soulagés de manière significative et durable.

Par les pressions sur les méridiens (canaux énergétiques) et leur activation par des techniques spécifiques au shiatsu, le flux énergétique perturbé se rééquilibre et la capacité de guérir de l'organisme est renforcée. Le traitement du corps et le dialogue thérapeutique contribuent à réduire les peurs, à faciliter la détente en cas de stress et à gérer les problèmes de santé avec plus de facilité. Le shiatsu favorise une approche holistique de cette phase naturelle dans la vie des femmes, il renforce l'acceptation de leur corps et la compétence de santé. Avec des indications pour un mode de vie sain et responsable (bonne alimentation, suffisamment de mouvement, exercices corporels), les traitements sont complétés de manière sensée.

### Un exemple tiré de la pratique

Au cours des dernières années, des grandes études internationales ont démontré que les risques de l'hormonothérapie sont plus importants que les bénéfiques. C'est pourquoi Mme A. (mariée, 3 enfants adultes) a choisi le shiatsu pour soulager ses problèmes liés à la ménopause. Elle souffrait durant toute sa vie de règles très douloureuses et fortes, accompagnées souvent de nausées et de douleurs de tête. Avec la ménopause se sont rajoutés des sautes d'humeur, une faiblesse de la vessie, des problèmes du sommeil, une forte transpiration nocturne et davantage de douleurs de tête. En même temps, elle était émotionnellement sous pression car les enfants quittaient la maison et elle devait se confronter à une nouvelle situation familiale et un nouveau rôle. Devait-elle oser un nouveau début ou travailler davantage ou se consacrer plus à un loisir créatif qu'elle avait négligé depuis longtemps ? Cette période de changement physique et psychique a réveillé

des peurs. Est-ce que les problèmes de santé étaient aussi des signaux du corps pour qu'elle prenne davantage soin d'elle-même et qu'elle suive ses intérêts ?

Par l'effet calmant et nourrissant des traitements de shiatsu et l'encouragement reçu durant les entretiens, Mme A. a réussi à trouver son équilibre au quotidien. Les séances de shiatsu ont aussi amélioré sa perception au niveau corporel et émotionnel. Les troubles physiques ont diminué et sa santé s'est stabilisée, ce qui a amélioré la capacité de Mme A. à gérer le stress et à prendre les décisions nécessaires. En même temps, elle a été motivée à vivre sainement, ce qui à long terme la protégera d'une rechute et la soutiendra dans les changements à venir.

## **Que vous faut-il savoir à propos de la thérapie de shiatsu?**

Le shiatsu est une méthode relevant de la Thérapie Complémentaire. Il s'inspire des thérapies orientales traditionnelles tout en intégrant les connaissances occidentales modernes en matière de promotion de la santé. La personne qui reçoit le traitement est allongée sur un futon, vêtue de vêtements souples. La/le thérapeute exerce une pression à la fois souple et profonde avec le pouce, la paume, le coude ou le genou sur certaines parties du corps et sur certains méridiens afin d'éliminer les tensions et les blocages et d'harmoniser le flux énergétique. Elle/il peut aussi faire appel à d'autres techniques spécifiques du shiatsu. Le shiatsu touche et soutient à la fois le corps et l'âme. La séance de traitement ainsi que l'entretien qui l'accompagne vous aide, tout au long du processus thérapeutique, à surmonter les étapes difficiles de la vie et à préserver votre santé.

Si vous souffrez de troubles ou de maladie, un examen médical (médecine conventionnelle ou alternative) est indiqué.

## **Où pouvez-vous trouver des informations complémentaires et des thérapeutes qualifiés?**

Association Suisse de Shiatsu  
tél. 056 427 15 73  
[www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch)

