

QUEL EST L'EFFET DU SHIATSU EN CAS DE DOULEURS MENSTRUELLES?

Rares sont les femmes qui ne souffrent pas ou peu de douleurs menstruelles (dysménorrhée). Pour soulager ces douleurs, elles sont nombreuses à avoir recours aux analgésiques. Grâce à son approche globale, la thérapie complémentaire Shiatsu peut soulager les tensions dans le bas-ventre et aider les femmes à trouver des stratégies qui leur permettent de vivre leur cycle menstruel plus sereinement.

Trop peu de temps au quotidien

Du point de vue de la thérapie de Shiatsu, les douleurs menstruelles et un cycle irrégulier sont les signes d'un déséquilibre dans le corps. De nos jours, où le quotidien est souvent surchargé d'activités, les femmes accordent de moins en moins de considération à leur cycle menstruel et ressentent la menstruation avant tout comme une gêne. Souvent, elles n'ont pas le temps d'être à l'écoute de leur corps et de s'accorder un peu de repos les premiers jours des règles. Une alimentation défavorable, une pression constante et trop peu d'exercice physique peuvent perturber le cycle et conduire à une stagnation du Ki qui constitue une des causes des douleurs menstruelles fortes.

Un processus naturel qui cause des douleurs

Les douleurs menstruelles trouvent leur origine dans la libération de substances messagères, les prostaglandines, qui sont produites dans la muqueuse utérine entre autres. Elles entraînent des contractions de la musculature de l'utérus et l'expulsion de la muqueuse pendant les règles. La vascularisation réduite qui s'ensuit freine l'approvisionnement en oxygène des tissus utérins, ce qui peut activer à son tour les récepteurs de la douleur et provoquer des crampes dans le bas-ventre qui peuvent irradier jusqu'à dans le dos, parfois accompagnées d'autres symptômes comme la

fatigue, les maux de tête, les sautes d'humeur ou la nausée.

Un exemple tiré de la pratique

Une jeune pédagogue dramaturgique (25) souffre de douleurs menstruelles depuis l'arrivée de ses premières règles. Pendant les deux premiers jours de sa menstruation elle a de fortes douleurs dans le bas-ventre et les jambes. Elle décrit ses douleurs lancinantes comme si on lui enfonçait un couteau dans le ventre. Sur une échelle allant de 1 à 10 elle situe l'intensité de sa douleur à 10. En dehors de ses troubles physiques, elle souffre de fortes sautes d'humeur et est très sensible avant le début des saignements. Elle doit s'absenter régulièrement du travail les jours qui précèdent ses règles et les premiers jours de sa menstruation en raison de ses troubles physiques et psychiques.

Pendant ses règles, aucune position ne lui procure du soulagement, ni en étant debout, ni assise, ni couchée. Seul les analgésiques et une bouillotte lui apportent du réconfort. Cette situation qui se répète chaque mois lui pèse lourdement et affecte sa qualité de vie. Aussi, elle n'aime pas devoir consommer régulièrement des antidouleurs. Puis elle fait connaissance avec la méthode Shiatsu de la thérapie complémentaire.

Etre femme

Pendant les premiers trois mois, la thérapeute de Shiatsu traite la jeune femme toutes les semaines. Afin de tonifier les processus de l'organisme et de libérer les tensions, la thérapeute travaille des zones importantes du bas-ventre, des jambes et des pieds. Ainsi, elle stimule le flux sanguin et énergétique (Ki) du corps. Pendant ces séances hebdomadaires, le Shiatsu permet à la jeune femme de se détendre et de se recentrer. Elle parle avec sa thérapeute du fait d'être femme, comment prendre soin de son corps et respecter ses

besoins. Ensemble avec la thérapeute, la pédagogue essaie de développer des stratégies qui lui permettent de faire des pauses pour retrouver le calme pendant les jours de ses règles.

Au cours de ces traitements, la cliente commence à adapter son comportement et à mieux prendre soin de soi. Peu à peu, elle arrive à mieux formuler ses besoins et concrétise certains de ses rêves. Pendant la deuxième moitié de son cycle, elle change ses habitudes alimentaires et mange davantage de plats chauds comme par exemple des soupes. Elle fait aussi plus de sport juste avant l'arrivée de ses règles. De plus, elle stimule et libère le flux énergétique du Ki avec des exercices simples que sa thérapeute lui montre. Pendant la menstruation et dans les premiers jours qui la suivent, elle prend spécialement soin de soi. Elle adapte son agenda à la situation, y inscrit moins de rendez-vous et limite ses activités sportives.

Mions de douleurs et plus de stabilité psychique

Après quatre cycles menstruels, accompagnée par sa thérapeute de Shiatsu, elle tire un bilan positif de la thérapie. Les douleurs dans le bas-ventre et les jambes ont considérablement diminuées. Désormais, elle situe ses douleurs entre 4 et 6 sur l'échelle de 1 à 10. Elle est particulièrement contente du changement de son état d'âme. Une stabilité émotionnelle consolidée juste avant les règles lui permet de mieux accepter et vivre sa menstruation.

Articles à ce sujet:

[Blog de l'Association Suisse de Shiatsu](#)

Que vous faut-il savoir à propos de la thérapie de Shiatsu ?

Le Shiatsu est d'origine japonaise et signifie «pression des doigts». Cette méthode thérapeutique est ancrée dans la philosophie et les principes de santé de l'Extrême-Orient et repose entre autres sur le traitement des méridiens (vaisseaux énergétiques) qui transportent le Ki (énergie vitale). C'est au moyen d'une légère pression, d'étirements et de rotations que le Shiatsu stimule les forces naturelles d'auto-guérison et harmonise le flux énergétique dans l'organisme. Le Shiatsu permet de retrouver le calme, d'améliorer la perception de soi, de se régénérer, de faire le plein d'énergie et de retrouver l'équilibre naturel.

C'est pratiquement toujours un symptôme qui pousse les personnes à consulter pour un traitement en thérapie complémentaire. Pourtant, le traitement proprement dit n'est pas axé sur les symptômes, mais a comme objectif un rétablissement global de la santé.

Le Shiatsu complète la médecine conventionnelle et alternative et est pris en charge par les assurances complémentaires.

Où pouvez-vous trouver des informations complémentaires et des thérapeutes qualifié-e-s?

Association Suisse de Shiatsu
T 056 427 15 73

www.shiatsuverband.ch

