

## QUEL EST L'APPORT DU SHIATSU DANS LE TRAITEMENT DU COVID LONG ?

« Post Covid-19 Condition » est le terme officiel utilisé par l'OMS pour les effets à long terme de la maladie Covid-19. Dans le langage courant, le terme « Covid long » s'est imposé. Le symptôme le plus courant est le syndrome de fatigue chronique, à savoir un état d'épuisement prononcé. Parmi les autres symptômes, on compte le *brain fog*<sup>1</sup> (troubles de la concentration), une diminution générale de la résistance, des difficultés respiratoires, des maux de tête, des douleurs musculaires et articulaires ou une perte persistante du goût et de l'odorat. On observe aussi des troubles neurologiques et psychologiques, notamment des troubles de la sensibilité ou du sommeil, des troubles anxieux et dépressifs, voire un ESPT (état de stress post-traumatique).

### Un exemple tiré de la pratique

Marianne (43 ans) souffre de troubles chroniques dus à son infection au Covid-19. Les symptômes aigus tels que la toux persistante, le rhume récurrent, la sensation de chaud alternant avec le froid et la transpiration abondante ont disparu d'eux-mêmes. Ce qui reste, c'est une fatigue écrasante. Tout lui demande beaucoup d'énergie, qu'il s'agisse de réfléchir, de faire des courses ou d'interagir avec son entourage. Le matin, elle a l'énergie pour les tâches quotidiennes, puis elle doit faire une sieste. L'après-midi, il ne lui reste que peu d'énergie. Le soir, elle est épuisée. Malgré tout, elle est très agitée intérieurement, au point qu'elle a du mal à s'endormir. L'épuisement cause des douleurs dans tout le corps, ou plus exactement une perception accrue de la douleur. Les troubles cognitifs la gênent énormément, son manque de résistance à l'effort l'affecte sur le plan

psychique. Elle a du mal à retenir des contenus complexes et se fatigue rapidement.

### Le Covid long du point de vue de la thérapie de Shiatsu

Dans le cas du Covid long, il s'agit fondamentalement d'un état d'épuisement et de vide. La priorité est donc donnée à la tonification du *yin* et de l'énergie de base. L'autorégulation est perturbée et affaiblie. Ceci en raison d'une réaction auto-immune ou parce que le virus est encore actif dans le corps, ce qui entraîne un affaiblissement de la résistance. Les troubles affectent à la fois le corps, l'esprit et l'âme, et entraînent d'importantes répercussions sociales. Les personnes concernées peuvent avoir des craintes existentielles, perdre leur équilibre émotionnel ou être traumatisées par la maladie. Les craintes peuvent aussi résulter du fait que les troubles ne soient pas pris au sérieux par l'entourage. Pour renforcer les compétences de guérison, il faut améliorer la perception corporelle. Des exercices à faire chez soi sont aussi utiles, par exemple des exercices d'étirement des méridiens, la méditation ou la relaxation musculaire progressive. Il faut pourtant veiller à ce que les personnes concernées ne se surmènent pas. Les expériences qu'elles font pendant le traitement ou dans leur quotidien sont reprises lors de l'entretien. Le Shiatsu active le parasympathique, la partie de notre système nerveux qui favorise la détente. Il fait baisser la tension artérielle et la fréquence cardiaque, entraîne un approfondissement et une libération de la respiration et réduit la tension musculaire. Ceci permet une libération des énergies qui se mettent à circuler. Les palpitations et l'oppression dans la poitrine

s'atténuent et laissent place à une sensation d'espace. La cage thoracique peut s'ouvrir et la personne peut respirer plus librement. Les troubles tels que les maux de tête diminuent, la sensation de torpeur dans la tête s'estompe et l'esprit devient lucide et léger. Les extrémités sont soulevées et mobilisées en douceur. Les fascias, les articulations et les muscles retrouvent ainsi leur fluidité et leur souplesse, et le *ki* peut mieux circuler dans tout le corps. L'important, c'est la douceur. Il n'est pas judicieux d'effectuer de grandes rotations ou des mouvements dynamiques. L'objectif est de ne pas surcharger le corps et le système énergétique avec des impulsions.

### **Trouver la sérénité grâce au Shiatsu**

Marianne reçoit désormais une fois par semaine un traitement de Shiatsu. Ce qu'elle apprécie spécialement, c'est l'accompagnement de la thérapeute. Son attitude ouverte, patiente et non exigeante lui fait du bien et lui donne le sentiment d'être acceptée. Le toucher doux la détend et les mouvements lents – les étirements, les rotations, les pressions attentives – lui permettent de mieux ressentir son corps. La façon dont le Shiatsu agit sur elle lui donne l'impression d'être plus vivante. Lorsque la thérapeute travaille sur sa cage thoracique, elle a une sensation d'espace et d'ouverture. Lors de l'entretien qui suit, la thérapeute lui parle des progrès qu'elle a faits, ce qui l'aide beaucoup, car parfois Marianne a de la peine à s'en rendre compte. Le travail corporel permet de prendre en compte aussi les aspects émotionnels et psychiques de la guérison. Parfois, l'accès à ces thèmes est plus facile dans le cadre d'une thérapie corporelle que lors d'un entretien chez le médecin. Ainsi, le Shiatsu lui offre un complément idéal au traitement médical classique qu'elle reçoit dans le cadre de la consultation post-Covid à l'hôpital.

### **Plus d'articles sur le sujet :**

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

<sup>1</sup> brain fog = «brouillard mental», qui empêche de penser clairement.

### **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 la 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 presque toujours un symptôme qui est à l'origine d'un traitement en thérapie complémentaire. Le traitement proprement dit n'est pourtant pas axé sur les symptômes mais a comme objectif un rétablissement global de la santé.

Le Shiatsu apporte un complément à 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](http://www.shiatsuverband.ch)

