

Le Toucher épïcritique et ses bienfaits

Qu'est ce que c'est ?

Le **toucher épïcritique** n'est pas un massage, bien qu'il intervienne dans certain type de massage, c'est une technique de **stimulation positive par effleurage** de la surface de la peau. En terme de pression sur une échelle de 1 à 10 (1 étant le simple contact et 10 une pression douloureuse), le toucher épïcritique se situe à une pression 3. Cela correspond à une caresse lente qui ne stimule que l'épiderme, c'est à dire moins d'un millimètre d'épaisseur de notre peau.

Il existe de nombreux types de sensations tactiles, du toucher léger au toucher douloureux, en passant par la pression, la vibration, la sensation thermique... Pour parvenir à gérer ces sensations, notre corps utilise environ 20 types de récepteurs tactiles qui réagissent à ces divers stimuli.

Aujourd'hui je ne vous parlerai que des récepteurs qui interviennent dans le toucher léger (effleurage dans lequel la peau ne bouge pas et n'est pas déformée): **les disques de Merkel**, situés à la surface de la peau, qui sont stimulés par le toucher épïcritique.

Comment circule cette information du toucher ?

Les disques de Merkel sont reliés à notre système nerveux qui achemine l'information jusqu'au cerveau qui, à son tour, nous renseigne alors sur la zone touchée de notre corps. Cette sensation que l'on perçoit instantanément va ensuite engendrer différents effets positifs et accroître notre bien-être.

Les effets ? contrôle de la douleur ou Gate Control

La douleur se transforme en un influx nerveux qui va transmettre l'information jusqu'au cerveau par l'intermédiaire d'un neurone "nocicepteur" (noci veut dire douleur), via l'étage de la moelle épinière en relation avec la zone touchée. Par exemple les cervicales pour une douleur à la main, les lombaires pour une douleur au pied.

En réalisant un toucher épïcritique sur la zone douloureuse ou à proximité, je vais stimuler les récepteurs de Merkel qui vont **envoyer un message de "plaisir" aux fibres nerveuses** auxquelles ils sont reliés. Ces fibres nerveuses sont différentes de celles qui transmettent la douleur et similaires dans leur fonctionnement. Ce message va circuler d'une part vers la moelle épinière pour remonter jusqu'au cerveau, et, d'autre part, vers un "neurone intercalaire" qui a pour rôle de bloquer une porte sur le trajet de la douleur.

Le trajet douloureux est donc bloqué à chaque fois qu'on génère une information épïcritique (tel le plaisir d'une caresse sur la peau).

En médecine allopathique, c'est cette même porte de la douleur qui est généralement bloquée chimiquement avec des opiacés parfois dangereux comme la morphine. A noter que notre organisme sait aussi agir naturellement sur cette porte grâce à certaines molécules secrétées par le corps (neurotransmetteurs).

Régulation du système neurovégétatif

Le système nerveux végétatif (SNV) est la partie du système nerveux responsable des fonctions automatiques de notre organisme. Il n'est pas soumis à notre volonté. Il assure la digestion, la vascularisation, les battements du cœur, la sécrétion de nombreuses hormones etc....

Lorsque ce **système nerveux est déséquilibré, il s'ensuit des désordres** de type digestif (brûlures d'estomac, colites, diarrhées, constipation...), génital (infertilité, impuissance, troubles érectiles...), hormonal et psychosomatique (douleurs psychologiques, insomnie, angoisse, anxiété ...).

Le toucher épicrotique entraîne une libération de neuro-hormones et d'endorphines qui vont directement aller réguler ce SNV. C'est pourquoi on peut observer, rapidement, une amélioration des fonctions digestives, sexuelles, du sommeil et d'autres problèmes après une séance de massage dans lequel le toucher épicrotique est très présent. **Le toucher épicrotique ne se contente pas de procurer un "anti-douleur" rapide, mais présente également des effets à long terme.**

Pour qui ?

Cette technique de toucher révolutionnaire répond aux besoins des secteurs médicaux, paramédicaux et du bien-être. Il est aussi efficace pour les personnes souffrant de symptômes de stress (manque de sommeil, angoisse, anxiété, problème de concentration...). **Il permet un réel lâcher prise et une détente du corps et de l'esprit.**

Il n'y a aucune contre-indication à recevoir ce toucher, partie intégrante d'un massage qui répond au nom de Nursing Touch. Ce massage tout en douceur est particulièrement adapté pour :

- Enfants
- Maternité : avant, pendant et après la grossesse
- Personnes en fin de vie
- Personnes âgées
- Individus malades (cancer, fibromyalgie
- Personnes handicapées physiques ou souffrantes après un traumatisme
- Stress

Bien que situé dans le domaine du **bien-être** et non directement dans celui du soin ou du traitement, le **Nursing Touch participe grandement à l'amélioration de la vie du patient.**

Destiné à tous, jeunes ou plus âgés, hommes ou femmes, malade ou non, on peut dire que le Nursing Touch s'intègre parfaitement dans l'accompagnement des personnes souffrant de symptômes de stress, du manque de sommeil, d'angoisse, d'anxiété, de problème de concentration mais aussi de maladies chroniques comme la Fibromyalgie, le cancer, Alzheimer, la polyarthrite ou encore bien d'autres choses.

Source : internet