



feelgood

La méditation créatrice
de bien-être

p. 12

Choisissez votre marathon

p. 13

Un coup de fouet à sa libido

p. 14

Des tapis aux bienfaits insoupçonnés

Ph. Shantimat

Depuis quelques années, les tapis d'acupression sont de plus en plus populaires. À quoi servent-ils ? Quels sont leurs bienfaits ? Sont-ils vraiment efficaces ? Metro a posé ces questions à Anne Cosé, spécialiste de cette thérapie énergétique, bloqueuse et auteure de plusieurs ouvrages sur l'acupression.

Qu'est-ce qu'un tapis d'acupression ?

« Le tapis d'acupression est un outil qui permet de travailler à la fois sur le plan physiologique et sur le plan énergétique par le biais de pointes sur lesquelles on s'allonge. En pressant contre le corps, ces picots assez acérés l'amènent à sécréter des endorphines. De plus, comme il y a des milliers de pointes, elles appuient forcément sur des points d'acupression. Cela permet au corps de se relaxer et de réguler l'énergie vitale. L'équilibrage de l'énergie vitale est la base de l'acupression. Le corps est fait pour être en bonne santé et il a ses propres capacités de guérison. Dans l'optique orientale dans laquelle l'acupression puise ses origines, l'idée est qu'on est en bonne santé lorsque le corps est équilibré. Le fait d'utiliser un tapis d'acupression régulièrement permet de maintenir cet équilibre et cet état de bonne santé pour éviter tout dysfonctionnement du corps. L'alternative est de consulter un praticien et de faire des séances régulièrement, ça coûte plus cher mais le travail est plus personnalisé. »

Quelle est l'origine de ces tapis ?

« Ces tapis sont arrivés chez nous par la Russie. Dans les années 1980, un Russe a créé ces tapis à partir de ce qu'il avait vu lors de voyages en Orient, des tapis de fakir mais aussi des tapis aperçus au Tibet. Plutôt que de mettre des clous partout, il a créé des disques recouverts de petites pointes et il a déposé un brevet. Depuis le brevet est tombé dans le domaine public et plusieurs marques ont repris le concept, avec leurs spécificités. Il y a deux ans, c'était encore assez nouveau mais maintenant c'est un marché qui est en pleine explosion. Les gens sont au courant de l'existence de ces tapis et on en trouve de plus en plus facilement. D'ailleurs, l'une des preuves

que ce marché est en pleine maturité, c'est qu'on trouve des tapis à moins de 25 €, fabriqués en Chine. »

Justement quelles sont les différences entre des tapis vendus 20 € et des tapis de marque vendus aux alentours de 100 € ?

« Il y a vraiment une grande différence de qualité de matériaux et de fabrication. Certaines marques utilisent des matériaux naturels (lin, coton, de la fibre de coco pour le rembourrage, du plastique de qualité alimentaire, des teintures naturelles et végétales). De l'autre côté, vous avez des tissus synthétiques, des colles et des teintures chimiques. Il faut se poser la question : 'est-ce que j'ai envie de poser mon dos là-dessus ?'. Il faut également voir la taille et l'épaisseur du matelas. Un tapis d'acupression, ça ne s'achète pas tous les mois et ça vaut le coup d'investir, même si c'est vrai que c'est un budget. Il faut se renseigner et c'est pour ça que j'écris sur le sujet. »

Quels sont les bienfaits des tapis d'acupression ?

« Tout d'abord, la relaxation profonde et le ré-équilibrage de l'énergie vitale, et tout ce que cela implique. En poussant le corps à sécréter des endorphines, les tapis d'acupression agissent comme un analgésique naturel. Ils permettent de travailler sur des douleurs comme les maux de dos et de tête. Ils procurent une relaxation musculaire avec tous les bienfaits directs et indirects. Ça détend les muscles, élimine les crampes, soulage les douleurs musculaires et articulaires. Ils améliorent tous les états liés à un niveau élevé de stress (insomnie, problème de poids, problèmes d'humeur). Ils apaisent les inflammations et aident aussi en cas de fibromyalgie et

de cruralgie. Ils évitent à beaucoup de gens de prendre des calmants ou des somnifères chimiques. Mais j'insiste sur le fait qu'il ne s'agit pas d'un substitut. Quand on a vraiment un problème, il faut aller voir un médecin. »

Qu'en pense la science ? Les bienfaits de l'acupression sont-ils scientifiquement prouvés ?

« Absolument. Les premières études remontent à la fin des années 1980. Depuis les années 2000, il y a eu énormément d'études aux États-Unis et en Asie. Ces recherches soulignent l'efficacité de l'acupression par exemple contre la nausée ou dans le cadre du renforcement du système immunitaire. Il y a également eu des études sur la théorie derrière l'acupression : est-ce que les méridiens d'énergie vitale existent ? La réponse est oui, et cela a été prouvé scientifiquement. »

Comment s'utilise un tapis d'acupression ?

« Au début, je préconise une séance de 15 à 20 minutes par jour. Ensuite, quand on est en bonne forme, on peut faire une séance tous les deux ou trois jours. Pour les personnes sensibles, je conseille de mettre un linge (t-shirt ou essuie) entre les pointes et le dos. Certains fabricants indiquent qu'il faut se mettre peau

nue, mais je ne suis pas d'accord avec ça. Il ne s'agit pas d'acupuncture. Les séances d'acupression chez des praticiens se donnent sur des personnes habillées. Il n'y a pas besoin d'être en contact avec la peau, la simple pression suffit, c'est le principe de l'acupression. »

Quelles sont les contre-indications ?

« Ce sont les mêmes contre-indications pour l'acupuncture et l'acupression mais dans ce cas, c'est encore plus important puisqu'il s'agit d'automédication. Quand on est enceinte, c'est non. Même chose pour les personnes qui souffrent de maladies cardiaques, cardio-vasculaires ou qui portent un pacemaker. Une autre grosse contre-indication concerne les personnes qui ont des problèmes de coagulation, par exemple les personnes hémophiles ou qui prennent des anticoagulants. Les tapis d'acupression sont déconseillés aux personnes qui souffrent de thrombose, de phlébite, d'épilepsie, ainsi que d'infections aiguës de la peau. Il faut également protéger les verrues et les grains de beauté. »

Quelle est votre actualité pour 2018 ?

« C'est de poursuivre le développement de ce que je fais et de mon blog. Acupression.fr reçoit la visite de dizaines de milliers de visiteurs par mois et j'aimerais toucher encore plus de lecteurs de Belgique, de Suisse et du Canada. Mon idée est de continuer à faire connaître cette technique et cet univers dans un esprit professionnel et impartial. Je pense que je vais également traduire en français mon ouvrage 'L'acupression pour la ménopause' que j'ai écrit il y a pas mal de temps en anglais et qui a rencontré un beau succès aux États-Unis. »

www.acupression.fr

Thomas Wallemacq



Ph. Shantimat