

La massothérapie, un secret contre le mal de dos

Rencontre avec Yannick Morizur, thérapeute à Plainpalais.

Nous sommes de plus en plus confrontés à ces tensions du quotidien, à cette course effrénée pour tenir notre agenda et trouver des solutions face à nos difficultés. Mal de dos, stress, angoisse et migraine qui n'en finissent pas. Tout ceci influe sur notre corps et affecte notre sommeil. Réputée pour ses effets antidouleur et relaxants, la massothérapie serait-elle devenue incontournable à notre bien-être? Rencontre avec Yannick Morizur, massothérapeute à Plainpalais, agréé par les assureurs conventionnés.

En quoi consiste la massothérapie?

Par définition, c'est le massage qui soigne! Il consiste en un ensemble de manœuvres externes (pétrissages, étirements, compressions ischémiques, massage transversal, etc.) exercées sur les tissus mous du corps, afin de soulager les douleurs et les dysfonctions. La finalité étant d'améliorer la santé physique et psychique du patient. Le massothérapeute prend en charge le patient dans sa globalité. En plus de sa technique, il peut également se servir de la chaleur, du froid, d'huiles essentielles, de ventouses et de tout un arsenal thérapeutique selon les besoins.

Où avez-vous été formé?

À Genève principalement, dans la plus ancienne école de massages,

et de naturopathie, Hp formation, avec des personnes qui sont des pointures dans leurs domaines, des physiothérapeutes, des ostéopathes ou encore des naturopathes.

Pour quels types de pathologies vient-on vous consulter?

Principalement pour des troubles musculo-squelettiques, tels que des lombalgies chroniques, des cervicalgies, des tendinopathies d'épaule, associés à des migraines... Le patient type est une femme d'âge mûr, avec des tensions dans la nuque, qui a des difficultés à mobiliser son épaule, des migraines, énormément de stress, qui veut tout contrôler dans sa vie, et qui n'a jamais une minute pour elle! Je vois aussi des enfants, des femmes enceintes, et des personnes âgées qui viennent pour des soins de confort afin d'entretenir leur mobilité, ce qui est indispensable afin de prévenir les chutes. Je reçois aussi pour un moment de profonde relaxation, de calme, de bien-être et pour lâcher prise, pas que pour de la massothérapie pure, même si les deux sont indissociables.

Est-ce qu'il existe un massage spécifique pour des problèmes digestifs?

Oui, par la thérapie fascio-viscérale, que je pratique, et qui est bien plus qu'un massage profond du ventre, c'est une technique issue de l'ostéopathie viscérale. Bien souvent, notre hygiène de vie, notre stress, nos émotions, nos problèmes vont créer des dysfonctions, affecter le plexus solaire, le diaphragme,

et certains organes. La douleur que vous avez dans le bas de votre dos est aussi liée à votre mauvais transit, votre tendinite d'épaule à la mobilité de votre foie, et la sensation de blocage respiratoire à votre moral du moment. Tout est lié dans le corps. Souvent les personnes ne pensaient pas avoir autant de blocages au niveau du ventre, mais lorsque la séance est finie,

«Des séances régulières contribuent à rendre les gens plus heureux, et les gens plus heureux sont en meilleure santé.»

Yannick Morizur
Massothérapeute

les gens ont vidé leur sac émotionnel et me décrivent leur ressenti après la séance comme de la légèreté et un nettoyage interne. Comme un assainissement. Souvent quelques larmes sont lâchées en cours de séance, c'est intense, et les bienfaits se prolongent bien après la séance. Tout commence dans le ventre, je le pense, vraiment!

Est-ce que notre émotionnel a un impact sur notre corps?

C'est évident. Un problème avec votre conjoint ou au travail va vous faire ruminer en boucle, suivant que vous avez la capacité de gérer le problème ou pas! Avec toutes les conséquences



Yannick Morizur, massothérapeute à la rue Prévost-Martin. DR

physiques qui s'ensuivent, un ulcère, une gastrite, des palpitations... Avec aussi des conséquences émotionnelles, de l'angoisse, de la tristesse ou du mal-être, ainsi que des conséquences intellectuelles, perte de concentration et perte de mémoire.

Pourquoi est-il bénéfique de se faire masser régulièrement?

Si vous allez plus souvent chez votre garagiste que chez votre masseur, c'est que vous êtes trompé de véhicule! (*Rires.*) Des séances régulières vont vous permettre d'avoir un meilleur sommeil, une réduction significative de vos douleurs chroniques (arthrose, polyarthrite, fibromyal-

gie), d'avoir un système immunitaire performant, un meilleur psychisme avec un moral positif, moins de problèmes digestifs. Cela calme la tension nerveuse, l'anxiété, et va surtout réduire de façon significative votre niveau de stress chronique, qui est à l'origine de nombreuses maladies.

Est-ce que la massothérapie est bénéfique à tout âge? Et rendrait-elle les gens plus heureux?

À tout âge, la massothérapie intervient pour vous aider. Lorsque vous êtes enceinte pour soulager votre lombalgie, lorsque vous êtes bébé afin de diminuer vos troubles digestifs,

à l'âge adulte si vous avez des migraines ou lorsque vous êtes âgé, afin de maintenir votre mobilité. Investir de façon préventive dans votre santé aujourd'hui, c'est aussi faire des économies demain, être malade coûte cher. La prévention est essentielle, et la massothérapie joue une place importante, les assurances l'ont bien compris. Les stimuli sensoriels déclenchés par les techniques de massage du praticien sont transmis à l'hypophyse, qui va libérer plusieurs hormones qui contribuent au bien-être... Alors oui, les séances régulières contribuent à rendre les gens plus heureux, et les gens plus heureux sont en meilleure santé!