

# La thérapie craniosacrale: pour un système immunitaire fort

Le stress augmente la sensibilité aux infections et affaiblit le système immunitaire. Avec son approche holistique et orientée vers les ressources, la thérapie craniosacrale offre ici un précieux soutien.



Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le stress chronique est, au 21<sup>e</sup> siècle, l'un des plus grands dangers pour la santé. Le Covid-19 nous désécurise depuis des mois et nous a enlevé le sentiment de contrôle et de prévisibilité. Voilà qui ne peut qu'accroître le stress.

## Le stress affaiblit le système immunitaire

Si le stress rend plus efficace à court terme, des études ont montré qu'à long terme il entraîne une sensibilité accrue aux infections, ralentit la cicatrisation des plaies et affaiblit globalement le système immunitaire. Des recherches sont en cours pour déterminer dans quelle mesure le stress nous rend vulnérables à certaines maladies comme le cancer, la dépression et la démence. La thérapie craniosacrale aide à réduire le stress, à se relaxer et à réguler le système immunitaire.

## Solliciter les forces d'auto-guérison

Tandis que la cliente est allongée sur le canapé dans des vêtements confortables, la thérapeute craniosacrale accompagne la libération des blocages et des tensions par des contacts doux et reposants. Cette orientation vers la santé inhérente de la cliente favorise l'autorégulation et renforce les forces d'auto-guérison.

## Une meilleure autorégulation et régénération

Lors d'un traitement de thérapie craniosacrale, les clientes remarquent en général que les activités du corps ralentissent et se calment, les pensées deviennent moins

### La thérapie craniosacrale est utile:

- après un accident, une opération ou une maladie
- pour renforcer et promouvoir une plus grande mobilité
- en cas de traumatismes par projection, coup du lapin
- en cas de douleurs dorsales et cervicales, maux de tête
- dans des situations de vie difficile
- pendant la grossesse et après la naissance
- lors de troubles du sommeil, d'angoisses
- pour renforcer le système immunitaire
- états d'épuisement, dépressions, syndrome de burn-out
- ...

nombreuses, les sens se développent et les sentiments peuvent s'épanouir. Le système trouve un nouvel équilibre. Une telle phase de calme favorise la production d'hormones dites du bien-être (dopamine, oxytocine, sérotonine, endorphine) au détriment des hormones du stress. Les défenses immunitaires fonctionnent aussi plus facilement dans un système équilibré. Car «le mental, le cerveau et le système immunitaire sont étroitement liés», dit le Professeur Christian Schubert, qui mène des recherches en psychoneuroimmunologie.

## Coûts remboursés par l'assurance complémentaire

La thérapie craniosacrale et une méthode de la thérapie complémentaire reconnue au niveau fédéral. Elle est bénéfique pour toutes et tous, du nouveau-né à la personne

très âgée. Les traitements proposés agissent sur le plan physique, émotionnel, psychologique et social. En règle générale, les assurances complémentaires remboursent une partie des coûts.

### Informations complémentaires

Cranio Suisse®, la Société Suisse de Thérapie Craniosacrale, s'engage en faveur de la qualité et de la reconnaissance de la méthode. Vous trouverez de plus amples informations ainsi qu'une liste des thérapeutes qualifiés sur le site [www.craniosuisse.ch](http://www.craniosuisse.ch)



### Une efficacité attestée

Une étude primée, réalisée par Dr Heidemarie Haller auprès de patients atteints de douleurs cervicales chroniques, a montré que la thérapie craniosacrale pouvait non seulement soulager ces douleurs mais également améliorer le sommeil. Les patients étudiés parlent en outre de «sentiments de bonheur, de paix et de confiance. Les douleurs semblaient désormais moins menaçantes et moins lourdes à supporter.»

