

Prendre soin de soi avec les soins de santé élémentaires®

La gestion du stress et le renforcement du système immunitaire sont d'actualité. Les traditions culturelles humaines ont donné naissance à des formes primaires efficaces de thérapie par les soins. Vous trouverez dans le texte suivant des applications faciles à mettre en œuvre pour prendre soin de soi. Les soins de santé élémentaires® (EGP) ont été développés au milieu des années 80 par Erna Weerts, enseignante en soins infirmiers et de santé publique, afin de préserver et de promouvoir la santé de tous. On y utilise les formes fondamentales de soins:

Rencontrer, percevoir, toucher, réchauffer, bouger.

Les applications d'auto-soins poursuivent les intentions suivantes: stimuler les aptitudes individuelles à l'autorégulation, favoriser la détente et le bien-être, soulager les douleurs, renforcer le système immunitaire.



Toutes les applications sont réalisées à l'aide des mains bombées en forme de coquille comme espace de résonance, afin de stimuler la chaleur propre du corps et des mouvements minimes.



Fig.1: Stimulation thermique sur le plexus solaire, le sternum et les deux combinés

La figure 1 montre des formes simples de stimulation thermique en auto-application sur le plexus solaire, le sternum et les deux combinés. Chaque position est maintenue pendant au moins 3 minutes avec les mains bombées en forme de coquille. Les applications peuvent se succéder ou être espacées dans le temps. Elles peuvent également être effectuées en position assise ou debout. On peut également effectuer les applications la nuit, pendant le sommeil, afin de garder les mains le plus longtemps possible près de soi. On peut alors placer un coussin sous les genoux afin de garantir une position physiologiquement judicieuse pour tout le corps. Les effets agréables peuvent être ressentis comme une formation accrue de chaleur sous les mains bombées en forme de coquille.

Selon la chercheuse en hormones Prof. Kerstin Uvnäs-Moberg, un contact perçu comme agréable augmente la formation d'ocytocine par le corps. La sécrétion accrue de cette "hormone du bonheur" a à son tour une influence positive sur le système nerveux parasympathique, qui est associé à la détente, au bien-être, à la régénération, au soulagement de la douleur et à la guérison [1].

Selon le professeur Gerd Schnack, spécialiste de la médecine préventive, des applications ciblées de l'extérieur peuvent exercer une influence apaisante sur l'ensemble du corps et de l'esprit et être liées à ce qu'il appelle le "grand nerf de repos", le nerf vague [2].

Le professeur Martin Grunwald, chercheur en haptique, écrit à propos des effets d'un contact favorisant la détente, mais exécuté ici par d'autres personnes: "Des changements mesurables apparaissent également au niveau des marqueurs immunologiques, qui peuvent être détectés dans le sang. De nombreuses études ont ainsi pu démontrer que le système immunitaire se stabilise après des stimuli tactiles intenses et que les processus anti-inflammatoires sont accélérés [3]".



Fig.2: Stimulation du sternum / 7e vertèbre cervicale, stimulation du larynx, stimulation de l'oreille

La figure 2 montre des stimulations thermiques au-dessus du sternum en combinaison avec la 7e vertèbre cervicale, ainsi qu'au-dessus du larynx et des oreilles. Toutes les applications illustrées dans les figures 1 et 2 stimulent des zones qui sont également reliées au nerf vague. Sous le sternum se trouve en outre le thymus, qui a une influence centrale sur le système immunitaire. Des stimulations thermiques régulatrices peuvent bien entendu être effectuées à de nombreux autres endroits. Ainsi, les applications au-dessus des arcs costaux favorisent la circulation sanguine au niveau des poumons et l'expérience montre qu'elles peuvent aider à soulager les problèmes respiratoires.

La pionnière pour le développement de la science infirmière en Allemagne, le professeur Ruth Schröck, a accompagné et encouragé l'approche de l'EGP dès le début. Elle recommande expressément ces applications régulatrices pour les soins de soi [4].

- [1] Uvnäs-Moberg, K. (2016). In U. Streit & F. Jansen (Hrsg.), *Oxytocin, das Hormon der Nähe. Gesundheit – Wohlbefinden – Beziehung* (S. 50-55). Berlin/ Heidelberg: Springer Spektrum.
- [2] Schnack, G. (2016). *Der Große Ruhe-Nerv* (S. 54-59). Freiburg im Breisgau: Herder.
- [3] Grunwald, M. (2017). *Homo Hapticus. Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können* (S. 159). München: Droemer.
- [4] Schröck, R. (2016). Geleitwort. In: Erna Weerts (2. Aufl. 2017): *Dynamisierende Selbstregulation* (S.16f). Nidda: hpsmedia.