



SOMMAIRE

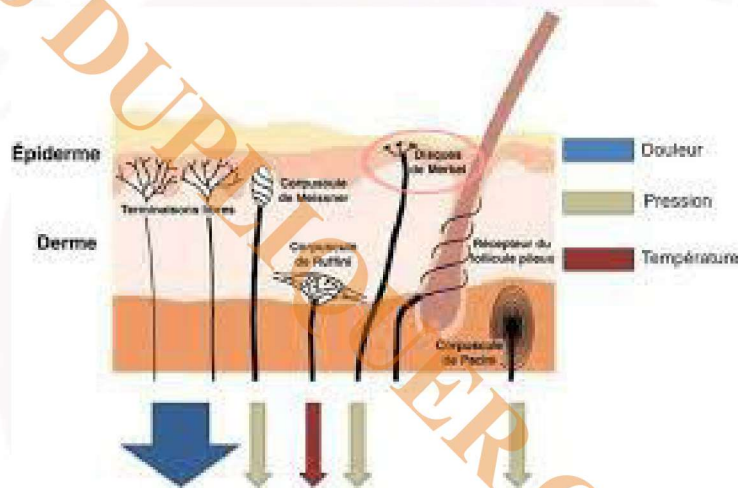
| | |
|---|-----------|
| 1. Présentation du Nursing Touch | P1 |
| 2. Comment cela fonctionne ? | P3 |
| 3. Si la zone douloureuse n'est pas accessible ? | P5 |
| 4. Les effets du Nursing Toucher-massage | P6 |
| 5. Conclusion | P7 |
| 6. Annexes | P8 |
| ○ ANNEXE N°1 : DEROULEMENT D'UNE SEANCE : DUREE ET TARIF | |
| ○ ANNEXE N°2 : QUESTIONNAIRE NURSING TOUCH | |
| ○ ANNEXE N°3 : MATERIEL DISPONIBLE | |
| ○ ANNEXE N°4 : CV- CERTIFICAT- TITRE- DIPLOME | |



PRESENTATION DU NURSING TOUCH

Le nursing Touch est une technique de toucher « épicroitique » (aussi appelé : toucher hypnotique ou hypnothérapie physique) aux multiples vertus, simple à mettre en œuvre.

En touchant la peau de manière superficielle, au travers d'une sollicitation positive par effleurage, le Nursing Touch sollicite des récepteurs sensoriels particuliers : **les disques de Merkel**, situés en surface et sensibles au toucher épicroitique. Ces derniers 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 renforcer l'état de bien-être général.



Cette technique s'effectue en une série de mouvements doux (effleurages légers), dans un ordre précis, sur un rythme constant, et répétée 3 fois.

La répétition des mouvements induit une réduction des mécanismes de défense et permet au receveur de se détendre en toute confiance.

- La 1ère fois que vous réalisez un mouvement, le receveur prêtera attention à ce que vous faites (phase d'alerte).
- La 2ème fois que vous reproduisez ce mouvement, le receveur l'identifiera (phase de mémorisation).
- La 3ème fois que le receveur sait ce qui va se produire, il peut alors laisser son corps à l'écoute et entrer dans un état profond de relaxation. Et ceci sur une période très courte (Phase de lâcher prise).



Elle se pratique en général, avec du talc, mais peut tout aussi bien se faire à l'aide d'huile végétale neutre ou au travers d' un tissu/vêtement fin. Elle peut s'exécuter sur tout le corps ou seulement une partie.

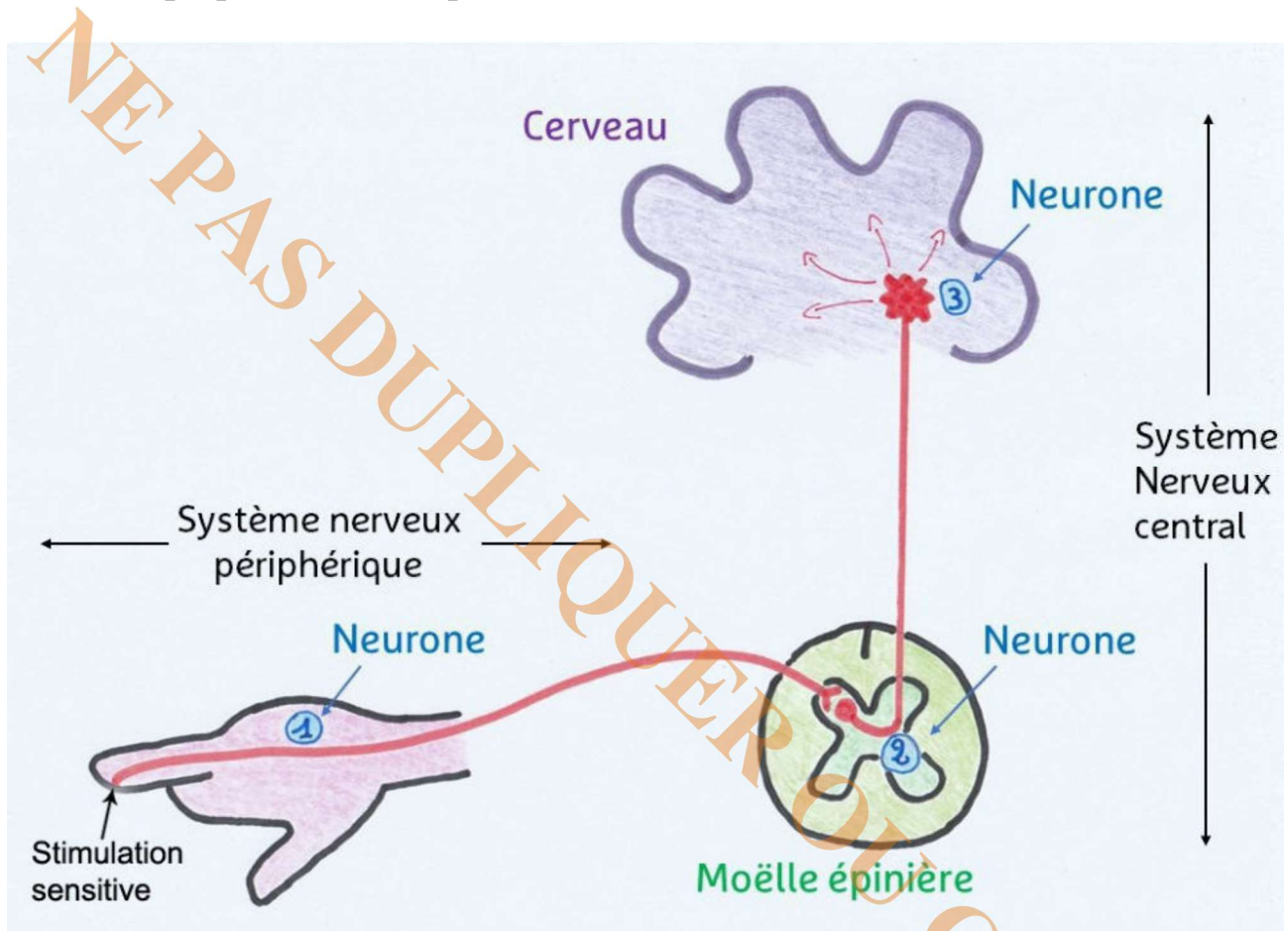
Contrairement aux autres formes de massage, cette technique est sans contre-indications et s'adresse à tout public. Recommandée pour les personnes fragiles, les personnes souffrant de pathologies lourdes, pour apporter un meilleur confort de vie. Facile à mettre en place, elle est réalisable en tout lieu (lit, fauteuil,relax...allongé ou en position semi-assise).

NE PAS DUPLIQUER OU COPIER



COMMENT CELA FONCTIONNE ?

À la stimulation épiceritique, l'information va remonter par un premier neurone (protoneurone) qui va suivre un trajet nerveux jusqu'à la moelle épinière. Ensuite, cette information va circuler le long d'un deuxième neurone (deutoneurone) dans la moelle épinière pour arriver à la base du cerveau. À ce moment là, un troisième neurone acheminera l'information jusqu'au cortex sensoriel qui permet d'interpréter la stimulation réalisée.



L'information épiceritique/plaisir va emprunter une voie sensitive (dite voie rapide) appelée voie lemniscale.

Tandis que l'information nociceptive (comme la douleur, le tact grossier), va emprunter une voie séparée (dite voie lente) appelée voie extra-lemniscale.

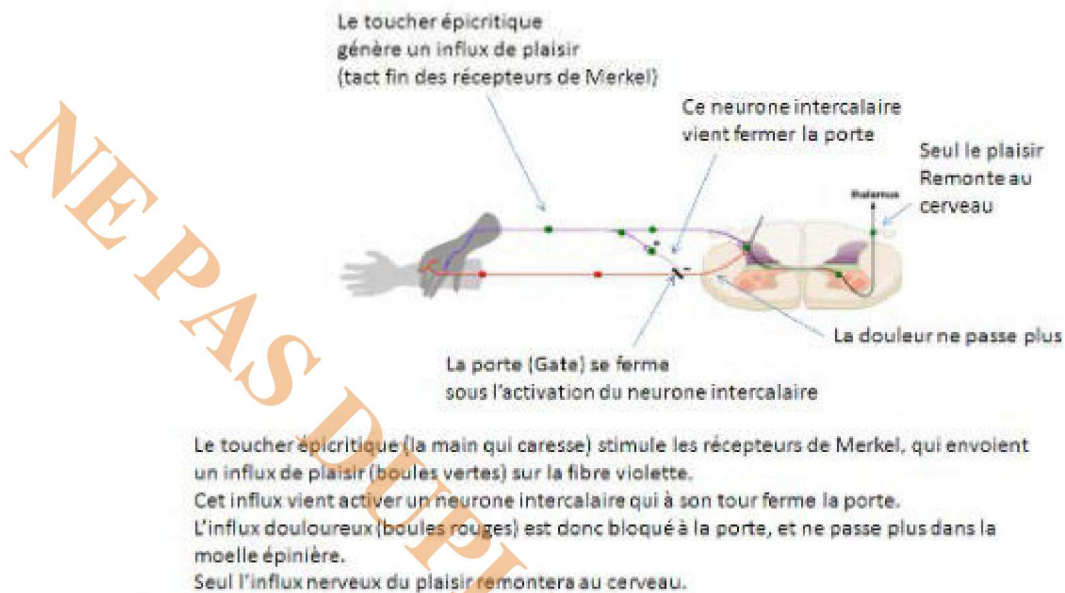
La voie lemniscale joue un rôle inhibiteur sur la voie extra-lemniscale.

La particularité de la voie rapide, est qu'elle à une structure en T, et donc se divise en deux :

- Une première branche va se connecter au 2ème neurone, à destination de la base du cerveau, le long de la moelle épinière.
- Une seconde branche va apporter une partie de l'influx nerveux, généré par le toucher épiceritique, aux neurones intercalaires dédiés. Sur chaque



métamère (étage de la moelle épinière), se trouve un neurone intercalaire qui permet d'inhiber la voie de sensibilité portant la douleur/tact grossier, celui ci va agir comme une vanne et fermer la porte au message nociceptif qui ne pourra plus circuler jusqu'au cortex sensoriel.



L'action inhibitrice sur la douleur est illustrée par des constatations courantes comme le frottement/grattage pour atténuer une douleur de piqûre ou d'urticaire. Le frottement/grattage va stimuler la voie rapide (voie lemniscale), qui va stimuler des neurones (neurone intercalaire) qui agiront comme une vanne et ainsi permettront d'empêcher la conduction de l'influx nerveux dans la voie de la douleur (voie extra-lemnisciale) d'acheminer jusqu'au cerveau.

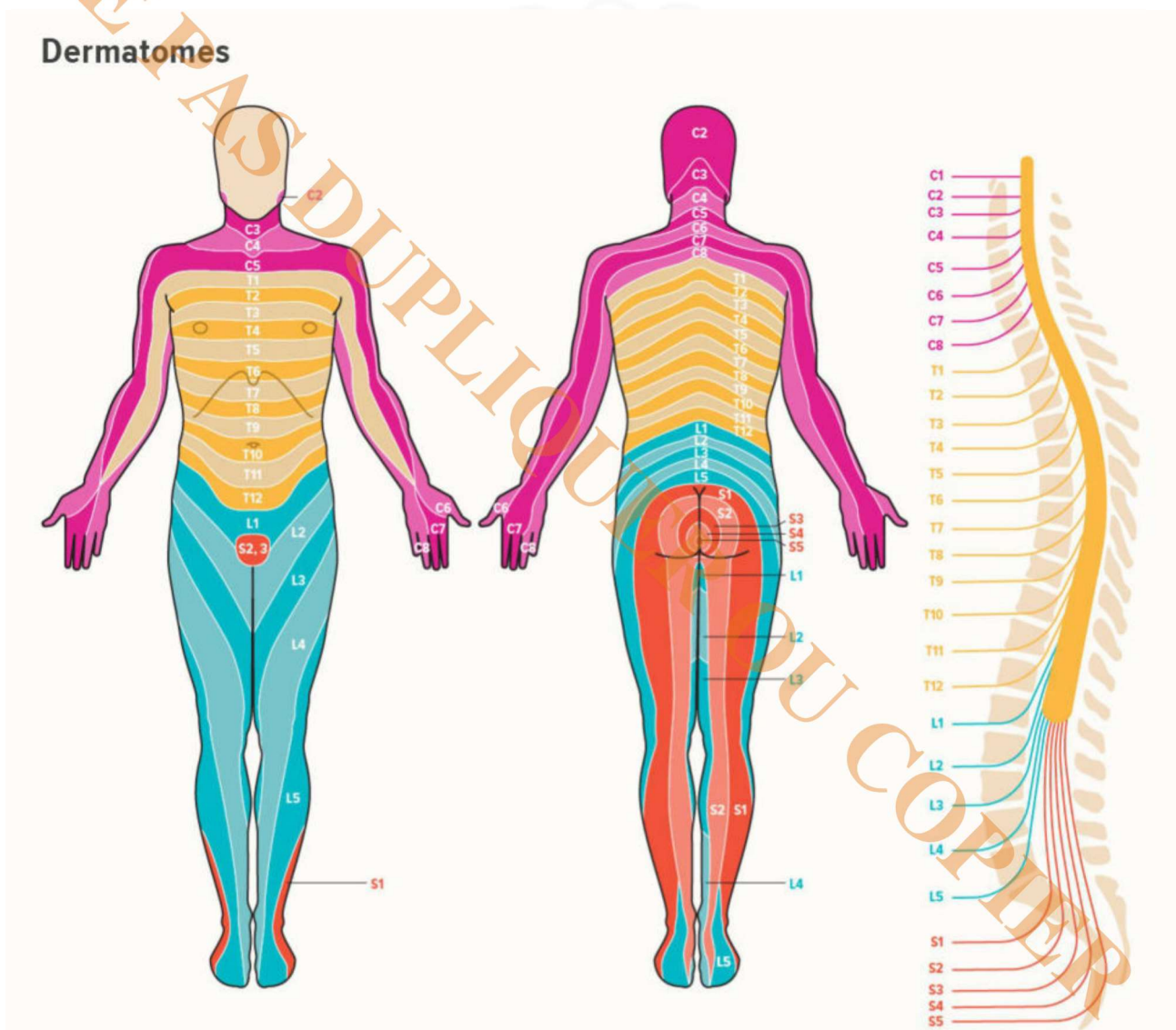


SI LA ZONE DOULOUREUSE N'EST PAS ACCESSIBLE ?

Chaque étage de la moelle épinière (appelé métamère), correspond à une partie du corps.

Les différentes régions de peau, qui sont en correspondance avec un même métamère, s'appellent à un dermatome.

Lorsqu'on stimulera la même région de peau que la zone douloureuse inaccessible, le toucher épicrotique stimulera le neurone intercalaire du métamère en relation avec la zone inaccessible, qui bloquera la porte à la douleur.



Il suffira donc de parcourir une partie du corps ou l'ensemble du corps, en touchant tous les dermatomes pour que les portes de la douleur se ferment sur tous les métamères.



LES EFFETS DU TOUCHER ÉPICRITIQUE

Le toucher épicrotique emprunte la voie lemniscale qui jouera un rôle inhibiteur sur la voie extra- lemniscale (voie des messages nociceptifs). Par l'activation d'un (ou des) neurone intercalaire qui bloquera la porte au trajet de la douleur, cette dernière ne pourra plus cheminer dans la moelle épinière à destination du cerveau. Seul l'influx nerveux du plaisir, encouragé par le toucher épicrotique, remontera au cerveau.

De plus, le toucher épicrotique ne se contente pas de procurer un « anti-douleur » rapide, mais présente également des effets à long terme. En effet, il favorise la production de différentes hormones et médiateurs chimiques, qui auront une action positive sur les plans physiologique, psychique et physique. Les plus connus :

- L'endorphine (hormone du bien-être par excellence), elle stimule l'énergie et combat la douleur. Elle réduit les effets du stress. Commence à être sécrétée dès les premiers mouvements du Nursing Touch.
- La sérotonine (hormone du bonheur par excellence), elle régule le système nerveux, l'humeur, les émotions ; réduit l'oxydation des cellules. Comme les neurones intercalaires, la sérotonine a un rôle inhibiteur, en parcourant toute la moelle épinière, elle va venir bloquer toutes les portes de tous les métamères et ainsi le temps qu'elle sera sécrétée, elle permettra d'apporter une pause de la douleur de quelques heures.
- la dopamine (hormone du plaisir).
- L'ocytocine (hormone de la sécurité affective et de la sociabilité), elle agit sur le stress, l'anxiété, la douleur et favorise le lien (social).
- .../...

De manière générale, le toucher épicrotique agit sur :

- La diminution de la douleur
- La réduction du stress, anxiété
- L'amélioration des systèmes nerveux, digestif, hormonal
- La production de différentes hormones et médiateurs chimiques comme l'endorphine, la sérotonine...
- L'amélioration du bien-être général
- Le renforcement du système immunitaire
- Sur l'apaisement du corps et de l'esprit
- Une meilleure réappropriation corporelle
- La relation à l'autre



CONCLUSION

Le toucher est le premier sens à apparaître et sans doute le dernier à s'éteindre. Il devient un langage quand la parole est absente.

Pour les personnes souffrant d'isolement et/ou de maladie, manquant de contact physique « agréable », et de communication verbale ; le toucher-massage se révèle une technique réconfortante, sécurisante, apportant tendresse et apaisement. Grâce au moment de quiétude, réconfort que peut offrir cette pratique, les personnes sont plus calmes, plus détendues, acceptent plus facilement l'institutionnalisation, sont plus ouvertes aux soins d'hygiène et de confort, moins angoissées et plus enclin à l'échange, à la communication, à participer aux activités de groupes.



ANNEXES

ANNEXE N° 1 : DEROULEMENT D'UNE SEANCE : DUREE ET TARIF

| | Durée entretien individuel | Durée séance | Durée Bilan | Tarif unitaire (TVA non applicable) | Tarif 3 séances (TVA non applicable) |
|------------------------------|----------------------------------|-------------------|------------------|---|--|
| Nursing Touch segmenté | De 15 à 30min | De 15 à 45min | De 15 à 30min | 40,00 € | 100,00€ |
| Nursing Touch complet | De 15 à 30min | De 1h00 à 1h15 | De 15 à 30min | 60,00 € | 155,00€ |

Le toucher-massage se pratique en général, avec du talc, mais peut tout aussi bien se faire à l'aide d'huile végétale neutre ou au travers d'un tissu/vêtement fin. Il peut s'exécuter sur tout le corps ou seulement une partie.

Contrairement aux autres formes de massage, cette technique est sans contre-indications et s'adresse à tout public. Recommandé pour les personnes fragiles, les personnes souffrant de pathologies lourdes, pour apporter un meilleur confort de vie. Facile à mettre en place, il est réalisable en tout lieu (lit, fauteuil, relax...allongé ou en position semi-assise).

A l'issue de la 1ère séance, nous échangerons et évaluerons ensemble la possibilité de mettre en place un suivi sur plusieurs séances. En accompagnement, il est indiqué de faire 3 séances, soit 1 séance par semaine.

***Au besoin, j'interviens à la demande :**

- et/ou {
- de la personne
 - de la famille
 - de l'équipe pluridisciplinaire

