

PERSPECTIVE SANTÉ



Été 2007

Vol.1 Numéro 1

Bonjour,

Je me nomme Brigitte Couture et je suis technicienne en massothérapie. Membre de la FQM depuis 2003, je pratique le massage suédois thérapeutique en répondant aux besoins spécifiques de ma clientèle. Je possède également une formation en massage sur chaise (entreprise) ainsi que le massage adapté à la femme enceinte.



Par ailleurs, la qualité de mon intervention est assurée par des connaissances anatomiques continuellement renouvelées, par un bilan de santé et un suivi thérapeutique personnalisé. Mes valeurs professionnelles sont le respect, l'accompagnement de l'individu, l'écoute active, le bien-être et la santé du client. Soyez assuré d'une approche professionnelle où règnent la confidentialité, la discrétion et un accueil chaleureux.

Capsule Santé : Saviez-vous que. . .

L'activité physique agit comme narcotique. Selon des études récentes : « ...l'exercice augmente le taux de sérotonine dans le sang, un neurotransmetteur qui favorise la détente et la bonne humeur. De plus, les exercices de longue durée (45 minutes et plus) augmentent la sécrétion d'endorphines, des hormones euphorisantes de la même famille que la morphine »¹. Donc, pour peu de frais pourquoi ne pas prendre l'habitude de se faire du bien. Une simple marche de 30 minutes, 3 fois par semaine, favorise le maintien du poids santé et de la diminution du stress quotidien.

Bougez le beau temps est arrivé!

1. Source :À vos marques, prêts, santé!, 2e édition, Richard Chevalier, Éditions du renouveau Pédagogique inc., 2000, 255 pages.

Les bienfaits du massage, ils sont nombreux!

Tout d'abord, précisons que le massage est plus qu'un moment de détente...il s'inscrit dans un mode de vie où l'individu prend le temps d'ÊTRE et de s'arrêter pour se ressourcer pleinement.

Au niveau musculaire :

De plus, le massage améliore la posture, aide à réduire les douleurs musculaires chroniques en relâchant les tensions, rend les muscles plus souples, améliore la mobilité articulaire et l'amplitude de mouvement...

Au niveau des différents systèmes de l'organisme :

Aide à améliorer la digestion et réduit la constipation, aide à réduire l'œdème, favorise le sommeil réparateur, aide à éliminer les déchets métaboliques et les toxines, favorise une meilleure oxygénation du sang, diminue le rythme cardiaque et la pression artérielle, favorise la respiration profonde, diminue le degré d'anxiété et la dépression, réduit la sécrétion d'hormones de stress en favorisant la détente...

Au niveau psychologique et émotionnel :

Accroît la conscience de ses émotions, favorise l'estime de soi et la valorisation personnelle, contribue à l'ouverture d'esprit et à la résistance face au stress, permet d'évaluer adéquatement nos priorités, augmente la conscience du corps...

