

L'été, saison propice à la stimulation neuro-lymphatique

Les chaleurs estivales peuvent parfois perturber la circulation lymphatique... Et si on profitait des vacances pour la (re)booster ?

En effet, stimuler certains points permet de favoriser le ramassage de la lymphe et son transport, et améliorer ainsi son filtrage. **Toutefois, en raison de son lien étroit avec le système immunitaire, le massage des points neuro-lymphatiques reste déconseillé en cas de cancer.**

La lymphe, c'est quoi ?

Une vingtaine de litres de liquide clair dans laquelle baignent nos tissus et nos cellules, c'est la mer de nos organes... Elle est dépourvue de globules rouges. Principalement composée de plasma, elle est pauvre en nutriment mais riche en déchet.

Le circuit lymphatique ne possède pas de « pompe », contrairement à la circulation sanguine qui est mise en mouvement par le cœur. De fait, le liquide séjourne plus longtemps dans les vaisseaux lymphatiques et laisse ainsi le temps à l'organisme de pouvoir épurer une partie de sa composante. La lenteur du processus implique un système sain, une toxicité excessive entrainerait effectivement un dysfonctionnement.

La lymphe est recueillie par des capillaires qui se réunissent en vaisseaux pour la diriger vers les ganglions lymphatiques. Ceux-ci agissent comme des filtres biologiques et initient les mécanismes de défense spécifiques en cas d'infection. A ce niveau, la lymphe est en contact avec le système immunitaire de l'organisme. Elle s'écoule ensuite lentement à travers un système ramifié avant de retourner dans la circulation sanguine, épurée des substances étrangères et des germes infectieux. Chaque mouvement du corps participe à la circulation lymphatique.

Notons qu'en moyenne, le débit sanguin d'un adulte est de 5 litres/minute tandis que celui de la lymphe approche les 2 litres/jour.

Quels sont les atouts pour établir une bonne circulation ?

En cas de perturbation du système lymphatique - qui peut se traduire par des gonflements, une sensation de tension ou de lourdeur -, il est conseillé d'éviter de mettre des vêtements trop serrés, de porter des charges lourdes et de s'exposer aux fortes chaleurs.

Pour favoriser la circulation lymphatique, il convient également d'adopter quelques principes de soutien.

· Faire de l'exercice physique : profiter de la saison estivale pour s'initier à la gymnastique aquatique ou aux sports nautiques. Le massage et la pression de l'eau s'ajoutent au mouvement initial et renforce les effets bénéfiques de l'activité.

· Avoir une alimentation adéquate : éviter les sucres et farines raffinées et ne pas abuser de féculents... ces aliments entraînent une perte de souplesse des tissus et des vaisseaux, et rendent le retour lymphatique plus difficile. Diminuer le sel qui favorise la rétention d'eau dans les tissus (et donc les phénomènes d'œdème). Privilégier les aliments aidant au drainage, à la circulation et au déstockage, comme les fruits et légumes riches en flavonoïdes (ceux de couleur rouge mais aussi le thé et les oignons). Tout comme les vitamines C, B3 et PP, le sélénium qui protègent les parois veineuses et lymphatiques.

· Boire régulièrement entre les repas : le manque d'eau amène à un épaississement du liquide et un ralentissement de la circulation.

· Devenir adepte de la douche écossaise, qui alterne eau froide et eau chaude, et crée ainsi une succession de dilatations et contractions des vaisseaux, véritable gymnastique vasculaire veineuse et lymphatique !
Si l'élimination n'est pas suffisante, les déchets mis en mouvement se redéposeront. Pour soutenir et décongestionner la circulation, la stimulation de points spécifiques est préconisée.

Et les points neuro-lymphatiques dans tout ça ?

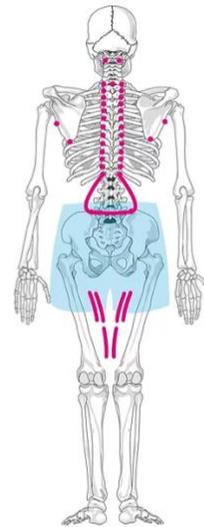
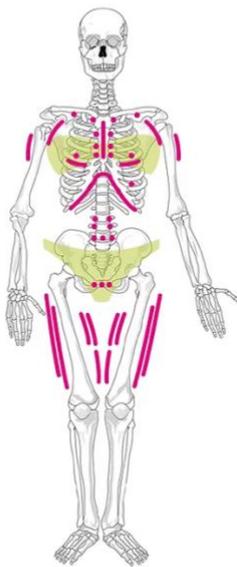
C'est Franck Chapman (ostéopathe), et son équipe, qui, dans les années 1930, ont mis en lumière une corrélation entre des points réflexes et des fonctions organiques. La présence de durcissement d'un point (pouvant aller de la taille d'un grain de riz à

celui d'un noyau d'olive) mettait toujours en évidence les mêmes dysfonctions. C'est ainsi qu'ils ont pu établir une cartographie précise de ces points.

Ils découvrirent que ces points sensibles étaient nichés au sein du tissu lymphoïde et que les durcissements observés étaient comme des « récepteurs ». En effet, les points neuro-lymphatiques (également appelés points réflexes de Chapman) se comportent comme des interrupteurs. Lorsqu'ils sont douloureux, ils révèlent un trouble lié à la circulation lymphatique d'un organe. La stimulation de ces points active un réseau d'influx nerveux qui va entraîner une dilation des vaisseaux lymphatiques puis normaliser la circulation de la lymphe des organes associés. En kinésiologie*, nous utilisons les points de Chapman dans plusieurs protocoles. Ils ne nous servent pas uniquement à travailler sur le système lymphatique, ils sont également de précieux outils pour renforcer un muscle, équilibrer les méridiens énergétiques etc.

Et maintenant, il n'y a plus qu'à masser, stimuler, frotter...

En binôme, c'est encore mieux (et même indispensable pour les points postérieurs !!!).



Effectuer des pressions légèrement spiralées sur les zones présentant des «petits nœuds».

Les appuis doivent être profonds et énergiques.

La stimulation se termine avec la baisse du durcissement, voir sa disparition.

Il se peut que la localisation des endroits diffère quelque peu du schéma... chaque être étant unique ! Les points peuvent être traités indépendamment les uns des autres, au gré de vos disponibilités et de vos besoins. L'effet sera toutefois renforcé s'ils sont tous traités lors d'une même session.

Article tiré de : <https://www.kinesiologiebelledonne.com/post/stimulationneurolymphatique>