

Avant de partir sous les tropiques, apprenez le MAAM, un super massage « anti-turista »

La turista (ou tourista) est une diarrhée qui affecte certains voyageurs qui sont confrontés à des virus ou bactéries inhabituelles dans nos contrées.

C'est une pathologie excessivement fréquente : de 30 à 50% des voyageurs seraient concernés, surtout s'ils se déplacent dans les pays où l'hygiène règne moins que chez nous. Parmi les symptômes les plus courants : diarrhée, crampes et douleurs abdominales, ballonnements et gaz.

Le MAAM (Massage Abdominal Asiatique du Microbiote) peut vous aider à minimiser ces inconforts.

Son énorme intérêt est d'harmoniser en quelques minutes la dynamique de tout l'abdomen : il régularise en quelque sorte le ballet des quelques milliers de milliards de micro-organismes qui nous protègent habituellement mais dont certains sont très perturbateurs.

Il le fait d'ailleurs beaucoup mieux encore qu'un simple massage du ventre car il utilise aussi des pressions sur certains points d'acupuncture.

Parmi ceux-ci, deux points magiques, situés de part et d'autre du nombril : le 25 Estomac. Tous deux sont reliés directement au Gros Intestin.

Leur nom chinois « Tianshu » se traduit par « Pilier céleste » et il est écrit dans le livre ancestral *l'Ode du dragon de jade* : « en présence d'un tableau de diarrhée, ne cherchez pas plus loin, traitez le 25 Estomac des deux côtés ».

La pression sur ces deux points sera renforcée si on y ajoute le pouvoir régulateur d'une ou deux huiles essentielles comme la Menthe poivrée et le Basilic tropical.

Bien sûr il faut vérifier auparavant si la personne n'est pas allergique à l'une ou à l'autre de ces deux huiles. Alors, diluée dans une huile végétale on peut utiliser ce mélange pour effectuer toutes les manœuvres du MAAM : elles ne sont pas dermocaustiques et n'interdisent donc pas une future exposition au soleil.

Attention : comme souvent, il vaut mieux éviter ces huiles essentielles chez le jeune enfant et chez la femme enceinte.

La préparation de votre main est un élément fondamental : elle doit être chaude et certains gestes préparatoires permettent de l'éveiller en focalisant votre énergie sur les paumes.

Ensuite, la règle pendant tout le massage est d'éviter impérativement toute pression douloureuse.

Les thaïs insistent sur la qualité d'une bonne main : sa pression doit être « Nac Num » c'est-à-dire profonde (voire très profonde) mais toujours agréable.

Là est le secret de l'efficacité du MAAM.

Autre avantage d'un tel massage : son effet relaxant, indispensable au rétablissement d'un bon péristaltisme. Dans cette recherche de renfort du Parasymphatique, rappelons combien

il est profitable d'associer des séances, au minimum tri-quotidiennes, de Cohérence Cardiaque.

Il y a peu de contre-indications. Sinon le bon sens. Par exemple, il vaut mieux s'abstenir de toute intervention manuelle sur le ventre si le patient présente de la fièvre et des douleurs abdominales très violentes : cela pourrait être le signe d'une inflammation de l'appendice ou d'une autre affection grave nécessitant une intervention médicale voire chirurgicale.

A l'attention du kiné : enseignez à votre patient quelques semaines avant son départ certaines manœuvres d'auto-massage. Elles ne durent que 5 ou 6 minutes et il pourra les reproduire tous les matins, optimisant ainsi la bonne harmonie future de son microbiote.

En conclusion, le MAAM peut intervenir :

- **En prévention** : par une préparation avant le départ par des séances quotidiennes d'auto-massages. Elles pourront s'effectuer ensuite avec grand bénéfice pendant toute la durée du séjour, voire quelques jours après le retour de voyage.
- **Pendant la crise** : en complément des éventuels traitements médicaux de la diarrhée, des conseils d'hygiène et surtout d'une bonne et régulière hydratation.
- **Dans la phase de récupération** pour aider le microbiote à se ré-harmoniser.

N'oubliez pas ses deux grands principes :

- **Jamais de douleurs** pendant le massage. Au contraire, une séance de MAAM est infiniment plaisante et relaxante. Rappelons que pour l'immense majorité des patients dès l'apparition d'une douleur, il restera vigilant (et donc dans un état orthosympathique) pendant toute la durée du massage.
- **Un toucher « Nac Num »**, profond et agréable. Cela s'apparente à notre « toucher juste » : des techniques existent pour s'en approcher !

