

# Réflexologie plantaire, hypnose, sophrologie... Les bienfaits de la médecine holistique

Définie sous « complémentaire », « douce », « alternative » ou encore « parallèle », la médecine holistique est de plus en plus populaire au sein de la population. Mais en quoi consiste-t-elle concrètement, à qui s'adressent ces méthodes de soins et quels maux peuvent-elles cibler ? Réponses avec quatre spécialistes de l'Hôpital de Moutier.

Pratiquée par différents spécialistes et adressée aux personnes de tous âges, « la médecine holistique est une approche globale de la santé grâce aux traitements tant conventionnels que complémentaires. Elle vise à équilibrer le corps, l'esprit, les émotions et l'environnement pour traiter la personne dans son ensemble, au-delà des symptômes. Cette approche favorise ainsi la prévention, améliore l'équilibre mental et physique, et encourage les processus naturels d'auto-guérison pour un impact durable ». Dr Riccardo Vandoni, Médecin-chef du service de chirurgie.

## Quelles méthodes sont disponibles à l'Hôpital de Moutier ?

Vous ressentez des tensions corporelles ou êtes en période de stress ? Alors la réflexologie plantaire pourrait être une solution pour vous. Lors d'une séance, la ou le thérapeute exerce des pressions et massages sur des points stratégiques des pieds qui correspondent à des zones nerveuses. « La réflexologie plantaire peut être un bon support aux pratiques médicales classiques pour soulager certains maux. Pratiquée régulièrement, cette thérapie peut amener au patient un équilibre global, fonctionnel et émotionnel et peut soulager, de manière non exhaustive, les problèmes de digestion, de constipation, de rhumatologie ou contribuer encore à améliorer le système hormonal ». Justine Letessier, Réflexologue thérapeutique plantaire.

Si vous recherchez à atteindre une plus grande sérénité ainsi qu'un « mieux-être », des séances d'hypnose / autohypnose peuvent également être bénéfiques. Maryline Hugot,

Infirmière anesthésiste et hypno-praticienne, présente sa discipline ainsi : « l'hypnose se définit comme un état de conscience modifié, naturel et spontané, qui peut être provoqué soit par l'autohypnose, soit par un hypno-praticien. Elle permet d'établir un lien de confiance apaisant, de calmer l'anxiété, la douleur et d'améliorer le vécu du patient. En stimulant l'imagination, l'hypnose a pour objectif d'aider à changer la vision d'une situation et permet aux patients de mobiliser des compétences pour faire face aux difficultés ». Cette approche permet donc d'améliorer, entre autres, la gestion du stress, la qualité du sommeil, la confiance en soi ou peut aider à rompre avec les habitudes néfastes, telles que le tabagisme ou les troubles du comportement alimentaire.

De surcroît, l'Hôpital de Moutier propose des séances de sophrologie. Cette méthode peut être bénéfique pour les mêmes situations et maux que cible l'hypnose. Cependant, la sophrologie est une technique exclusivement verbale. « Accessible à tous, cette pratique s'appuie sur des techniques de respiration, de détente musculaire et de visualisation positive. L'objectif est d'apprendre à se reconnecter à soi-même, à mieux gérer son stress et à développer un état de bien-être global ». Justine Koegele, infirmière et sophrologue. Après chaque séance, un



enregistrement est fourni afin que le patient puisse refaire les exercices à son domicile.

## Aspects pratiques

Certaines prestations sont prises en charge partiellement ou entièrement par les assurances-maladies complémentaires. Renseignez-vous auprès de votre assurance afin de connaître les conditions de votre prise en charge.

## Contact et horaires

Pour plus de renseignements ou pour convenir d'un rendez-vous, veuillez contacter le +41 32 494 38 50.

Pour les séances de sophrologie, veuillez contacter le +41 79 388 46 61



Sarah Del Re,  
Service de communication  
du Réseau de l'Arc

