



## Atelier 3 : Tapis champ de fleurs

### ○ DEFINITION DE L'ACTIVITE

Le tapis champ de fleurs est un instrument médical certifié, conçu pour produire une **stimulation nerveuse particulière**. Le soulagement de la douleur est provoqué à la fois par la sécrétion d'endorphine dans le système nerveux, par un soulagement des inflammations, par une augmentation de la circulation sanguine, et par un relâchement des muscles, des nerfs et des articulations

### ○ INDICATIONS

Soulagement des problèmes lombaires et névralgiques, réduction du stress et amélioration du sommeil.

### ○ DESCRIPTION DE LA TECHNIQUE

Lorsque l'utilisateur s'allonge sur le tapis champ de fleurs c'est au total 5525 points de pression qui sont appliqués sur le dos de manière simultanée. Cette méthode favorise la libération d'endorphines de façon modérée sans sur-stimuler les terminaisons nerveuses. Ainsi, pendant la période d'application recommandée de 15 à 45 minutes, l'hormone analgésique est graduellement libérée.

Les pointes des fleurs de lotus stimulent les terminaisons nerveuses, lesquelles transmettent les signaux au système nerveux central ; provoquant ainsi la sécrétion d'endorphines et d'autres neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine, ocytocine). Les endorphines inhibent la transmission des stimuli produisant ainsi l'effet analgésique. Résultat : l'intensité de la douleur diminue. De plus, ces neurotransmetteurs ont aussi un effet calmant et favorisent un sommeil profond.

### ○ ETUDES ET RECOMMANDATIONS

1. C Hohmann et al. The Benefit of a Mechanical Needle Stimulation Pad in Patients with Chronic Neck and Lower Back Pain: Two Randomized Controlled Pilot Studies. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Volume 2012, Article ID 753583.