

ALTHÉA THÉRAPIE

COMPRENDRE LES TENSIONS MUSCULAIRES



UN GUIDE POUR ÉCOUTER VOTRE CORPS,
LE COMPRENDRE... ET ENFIN SOUFFLER.



ÉQUIPE D'ALTHÉA THÉRAPIE
CLINIQUE DE MASSAGE

VOUS AVEZ MAL À LA NUQUE SANS VRAIMENT SAVOIR
POURQUOI ?

DES ÉPAULES TOUJOURS TENDUES ? UNE SENSATION DE
FATIGUE PERSISTANTE, MÊME APRÈS UNE NUIT DE SOMMEIL ?

CES SIGNES ONT UN NOM : LES TENSIONS MUSCULAIRES.

ELLES SONT LE LANGAGE SILENCIEUX DE VOTRE CORPS
QUAND IL ESSAIE DE VOUS DIRE QUELQUE CHOSE.

DANS CE GUIDE, ON NE VA PAS JUSTE PARLER D'ANATOMIE.

ON VA VOUS AIDER À COMPRENDRE, AVEC DES MOTS SIMPLES,
DES IMAGES CLAIRES ET QUELQUES RÉVÉLATIONS.

QUE VOUS AYEZ 12 OU 90 ANS — CE QUE VOUS RESSENTEZ
EST RÉEL, ET MÉRITE D'ÊTRE ENTENDU.



UN MUSCLE, C'EST COMME UN ÉLASTIQUE : IL S'ALLONGE POUR BOUGER, PUIS REVIENT À SA POSITION DE REPOS.

MAIS PARFOIS, IL RESTE PARTIELLEMENT TENDU — MÊME AU REPOS. C'EST LÀ QUE COMMENCE LA TENSION.

CE QUI SE PASSE DANS VOTRE CORPS :

- VOS MUSCLES CONTIENNENT DES CAPTEURS APPELÉS FUSEAUX NEUROMUSCULAIRES (CE SONT DES MINI CAPTEURS DE TENSION).
- QUAND VOUS ÊTES STRESSÉ, MAL POSITIONNÉ OU SURMENÉ, CES CAPTEURS REÇOIVENT UN SIGNAL DE CONTRACTION CONSTANTE.
- LE MUSCLE NE SE RELÂCHE PLUS TOTALEMENT. IL DEVIENT PLUS RIGIDE, MOINS BIEN IRRIGUÉ, ET PARFOIS DOULOUREUX.

IMAGINEZ UN ÉLASTIQUE RESTÉ TENDU TOUTE LA JOURNÉE. IL FINIT PAR S'ABÎMER, PAR SE FIGER. C'EST CE QUE RESSENT VOTRE MUSCLE.



IL Y A CERTAINS MUSCLES QUI RETIENNENT TOUT. CEUX QUI TRAVAILLENT DANS L'OMBRE... JUSQU'À CE QU'ILS CRIENT.

VOICI LES 5 ZONES LES PLUS SOUVENT TENDUES — ET POURQUOI.

1. TRAPÈZES (NUQUE ET ÉPAULES)

🎯 LES PORTEURS DE CHARGE MENTALE

VOUS RESSENTEZ : RAIDEUR EN TOURNANT LA TÊTE, SENSATION DE LOURDEUR, MAUX DE TÊTE.

POURQUOI ? TROP D'ÉCRAN, STRESS, TÉLÉPHONE COINCÉ À L'ÉPAULE.

2. LOMBAIRES (BAS DU DOS)

🎯 LE SOCLE OUBLIÉ

VOUS RESSENTEZ : BLOCAGE, DOULEUR EN SE LEVANT, FATIGUE EN POSITION DEBOUT.

POURQUOI ? POSTURE ASSISE PROLONGÉE, FAIBLESSE MUSCULAIRE, STRESS ACCUMULÉ.



3.MASSÉTERS (MÂCHOIRE)

🎯 LES SILENCIEUX DU STRESS

VOUS RESSENTEZ : MÂCHOIRE SERRÉE LA NUIT, DOULEURS AUX TEMPE, CRAQUEMENTS.

POURQUOI ? ANXIÉTÉ, FRUSTRATION, BRUXISME.

4.FESSIERS ET ISCHIO-JAMBIERS

🎯 LES ASSIS-COMPACTS

VOUS RESSENTEZ : JAMBES TENDUES, GÊNE EN MARCHANT, TIRAILLEMENTS.

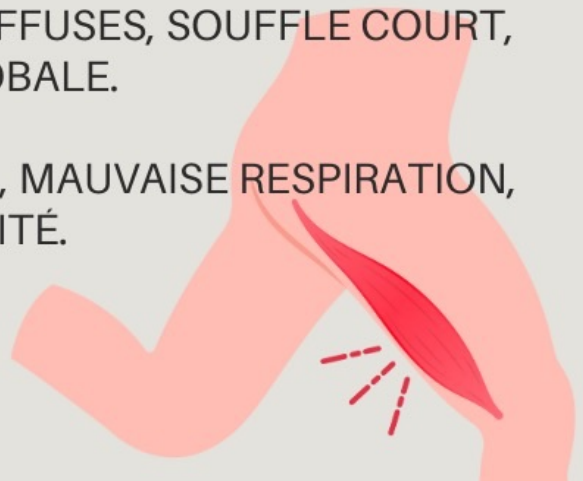
POURQUOI ? TROP D'IMMOBILITÉ, ENTRAÎNEMENT INTENSE MAL RÉCUPÉRÉ.

5.PSOAS (ENTRE COLONNE ET BASSIN)

🎯 LE MUSCLE DE L'URGENCE INTÉRIEURE

VOUS RESSENTEZ : DOULEURS DIFFUSES, SOUFFLE COURT, TENSION GLOBALE.

POURQUOI ? STRESS CHRONIQUE, MAUVAISE RESPIRATION, SÉDENTARITÉ.



LE STRESS (ÉMOTIONNEL OU MENTAL)

QUAND LE CERVEAU PERÇOIT UNE ALERTE, IL ACTIVE UN SYSTÈME NERVEUX SPÉCIAL, LE SYSTÈME SYMPATHIQUE, QUI DIT À VOS MUSCLES : TIENS-TOI PRÊT.

MAIS S'IL N'Y A JAMAIS DE RELÂCHEMENT... ILS RESTENT TENDUS. AVEZ-VOUS DÉJÀ EU L'IMPRESSION DE "PORTER LE STRESS DANS VOTRE COU" ?

LA POSTURE PROLONGÉE

UN MUSCLE IMMOBILE PENDANT DES HEURES, C'EST COMME UN TUYAU PLIÉ : IL NE LAISSE PLUS PASSER L'ÉNERGIE. RÉSULTAT : STAGNATION, CRISPATION, DOULEUR.

LE MODE DE VIE

MANGER VITE, RESPIRER SUPERFICIELLEMENT, COURIR SANS PAUSE, DORMIR PEU...

TOUT ÇA CRÉE UNE FATIGUE INVISIBLE QUI ÉPUISE VOS MUSCLES SANS MÊME BOUGER.



LES EFFORTS MAL GÉRÉS

TROP DE SPORT SANS RÉCUPÉRATION, OU
MAUVAISE TECHNIQUE ?

VOUS SURSOLLICITEZ CERTAINS GROUPES
MUSCULAIRES. ET LA DOULEUR S'INSTALLE...
AILLEURS.

LE MANQUE DE SOMMEIL OU D'EAU

UN MUSCLE A BESOIN DE RÉCUPÉRATION.
SANS SOMMEIL OU HYDRATATION, IL RESTE
SEC, IRRITABLE, FRAGILE.

ET VOUS ? À QUOI RESSEMBLE VOTRE
QUOTIDIEN CES DERNIERS TEMPS ?

EST-CE QUE VOTRE CORPS AURAIT BESOIN
D'UN PEU PLUS DE PAUSE...?



TEST EXPRESS : COCHEZ CE QUI VOUS PARLE :

- ☐ JE SERRE LA MÂCHOIRE SANS M'EN RENDRE COMPTE
- ☐ J'AI TOUJOURS MAL AU MÊME ENDROIT
- ☐ J'AI DU MAL À RESPIRER PROFONDÉMENT
- ☐ J'AI BESOIN DE M'ÉTIRER PLUSIEURS FOIS PAR JOUR
- ☐ MON DOS OU MES ÉPAULES SONT "DURS" AU TOUCHER

→ DEUX CASES OU PLUS ? C'EST PROBABLEMENT UNE TENSION INSTALLÉE. RIEN DE GRAVE, MAIS ÇA MÉRITE DE L'ATTENTION.



5 GESTES SIMPLES À FAIRE AUJOURD'HUI

RESPIREZ

INSPIREZ 4 SECONDES, RETENEZ 4, EXPIREZ 6. RÉPÉTEZ 5 FOIS.

VOTRE SYSTÈME NERVEUX PASSE DOUCEMENT EN MODE REPOS.

CHAUFFEZ LA ZONE

BOUILLOTTE OU BAIN CHAUD : CIRCULATION + RELÂCHEMENT GARANTI.

AUTOMASSEZ DOUCEMENT

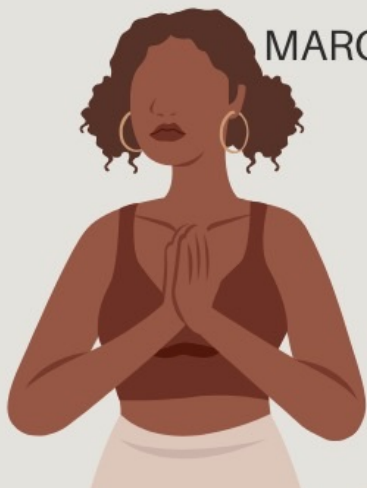
UNE BALLE SOUS LE DOS, LA MAIN SUR LES TRAPÈZES, UNE PRESSION LENTE... LE MUSCLE "S'OUVRE".

ÉTIREZ SANS FORCER

20 SECONDES, SANS REBOND. JUSTE UN MOUVEMENT DOUX POUR REDONNER DE L'ESPACE.

BOUGEZ LENTEMENT

MARCHEZ 10 MINUTES. RESPIREZ. OXYGÉNEZ VOS TISSUS.



ET POURTANT... PARFOIS, MALGRÉ TOUS CES
BONS GESTES, LA TENSION RESTE.

COMME SI ELLE AVAIT UNE RACINE PLUS
PROFONDE, PLUS INVISIBLE.

C'EST LÀ QU'ON DOIT SE POSER UNE AUTRE
QUESTION :

ET SI C'ÉTAIT ÉMOTIONNEL?



"J'EN AI PLEIN LE DOS."

"JE SERRE LES DENTS."

"JE PORTE TOUT SUR MES ÉPAULES."

CES PHRASES NE SONT PAS QUE DES IMAGES. CE SONT DES
VÉRITÉS CORPORELLES.

QUAND VOUS VIVEZ UNE ÉMOTION INTENSE OU UN STRESS
REFOULÉ, VOTRE CORPS PEUT EN GARDER LA TRACE.

UNE TENSION ÉMOTIONNELLE NE SE RELÂCHE PAS PAR UN
SIMPLE ÉTIREMENT.

ELLE A BESOIN D'ÉCOUTE. DE CONTACT. D'UN ESPACE
SÉCURITAIRE POUR DÉPOSER.

C'EST LÀ QUE LE MASSAGE DEVIENT PLUS QU'UN SOIN. C'EST UN
APAISEMENT PROFOND.

VOUS NE SAVEZ PAS ENCORE QUOI CHOISIR ?

ÉCRIVEZ-NOUS. DÉCRIVEZ CE QUE VOUS RESSENTEZ.

ON VOUS ORIENTERA SANS PRESSION, JUSTE AVEC ÉCOUTE.

PARFOIS, ON SAIT QU'ON A BESOIN DE RELÂCHER... MAIS
ON NE SAIT PAS PAR OÙ COMMENCER.

VOICI QUELQUES SUGGESTIONS SIMPLES, SELON CE
QUE VOUS RESSENTEZ :

Vous ressentez	Nous vous recommandons
Douleurs dues au travail de bureau	Massage thérapeutique ciblé (dos, trapèzes, nuque)
Stress mental constant	Massage global apaisant (pression douce, gestes enveloppants)
Fatigue inexplicée, souffle court	Soin complet avec approche lente + travail du psoas
Douleurs installées ou chroniques	Massage thérapeutique approfondi, adapté à votre historique de douleur
Charge mentale élevée ou surmenage émotionnel	Massage intuitif combiné à un temps de pause silencieuse (ancrage + relâchement)



MES



RÉFLEXES ANTI-TENSION :



BOIRE UN GRAND VERRE
D'EAU AU RÉVEIL



M'ÉTIRER SANS FORCER
CHAQUE MATIN



RESPIRER PROFONDÉMENT
APRÈS CHAQUE REPAS



ME LEVER 5 MINUTES TOUTES
LES HEURES SI JE SUIS ASSIS



RESPECTER MA FATIGUE
SANS CULPABILITÉ



CHEZ ALTHÉA THÉRAPIE, ON NE MASSE PAS JUSTE DES MUSCLES.

ON ÉCOUTE DES HISTOIRES. ON APAISE DES CORPS.
ON LIBÈRE CE QUI PÈSE EN SILENCE.

QUE CE SOIT POUR UNE TENSION PRÉCISE OU UN BESOIN
DE PAUSE COMPLÈTE :
VOUS ÊTES À LA BONNE PLACE.

**Réservez un moment pour vous, ou
parlez-nous de ce que vous ressentez!
Un soin bien pensé peut tout changer!**

