



Vie

# L'esprit et le corps au centre de l'attention

**Mind Body Medicine (Médecine Corps-Esprit)** Ce concept thérapeutique multimodal considère l'être humain dans son ensemble et relie le corps et l'esprit. L'Engadine devient le pionnier d'un nouveau système de santé basé sur ces valeurs.

TEXTE: CHRISTIANE SCHITTNY, PHARMACIENNE

La Mind Body Medicine étudie et utilise les interactions entre l'esprit et le corps pour promouvoir la santé et le bien-être. Elle repose sur la constatation que les facteurs psychiques et émotionnels exercent une influence significative sur la santé physique globale. Au cours des dernières décennies, la Mind Body Medicine s'est imposée comme un complément précieux à la médecine traditionnelle.

## Origine à l'université Harvard

Le terme «Mind Body Medicine – Médecine Corps-Esprit» a été inventé à la célèbre université de Boston et est défini comme suit par l'Association suisse de médecine du corps et du mental (SFMBM): «Il s'agit d'un concept de santé moderne et intégratif, qui harmonise le corps et l'esprit, encourage l'autogestion et s'applique à des fins préventives et thérapeutiques. Son objectif étant de soulager les symptômes et de renforcer l'auto-efficacité grâce à des concepts thé-

rapeutiques multimodaux. La Mind Body Medicine allie les connaissances scientifiques actuelles à des méthodes éprouvées issues de la médecine complémentaire, de la psychologie, des sciences de la nutrition et du sport. Elle est proposée aussi bien en traitement de groupe qu'en séances individuelles.»

### **Les bases de la Mind Body Medicine**

Le fondement de la Mind Body Medicine est que le corps et l'esprit sont en interaction permanente. Ainsi, le stress, l'anxiété ou les émotions négatives peuvent par exemple provoquer des symptômes physiques ou aggraver des maladies existantes. A l'inverse, les troubles physiques peuvent également nuire au bien-être émotionnel. Ces interactions sont désormais bien établies dans la recherche et documentées dans la littérature spécialisée. La Mind Body Medicine englobe une multitude de techniques et d'approches visant à favoriser l'équilibre entre l'esprit et le corps. Les méthodes les plus importantes comprennent:

- > **La méditation:** pratiquée régulièrement, elle peut aider à réduire le stress, à améliorer la concentration et à renforcer le bien-être émotionnel.
- > **La pleine conscience ou mindfulness:** elle aide à être plus concentré et détendu. Toute l'attention est portée sur l'instant présent – avec une attitude ouverte et d'acceptation, sans jugement.
- > **Les techniques de respiration:** les exercices de respiration sont une méthode efficace pour apaiser les pensées, se détendre et réduire le stress.
- > **Le yoga:** il s'agit d'une combinaison d'exercices physiques, de contrôle de la respiration et de méditation.
- > **L'entraînement mental ou visualisation:** se représenter en images des situations, des mouvements ou des circonstances aide à se forger une image mentale de ses objectifs et de les concrétiser.



### **Deep Health – santé holistique (santé globale)**

La Deep Health définit une compréhension fondamentale de la santé qui considère le bien-être individuel et collectif sous un angle global. Les aspects physiques, mentaux, sociaux et émotionnels sont pris en compte. Des mesures telles que la pleine conscience (vigilance), une alimentation équilibrée, une activité physique régulière et le développement de relations sociales sont au cœur de cette approche. La Mind Body Medicine est le concept basé sur les preuves qui se cachent derrière les offres Deep Health et incarne la mise en œuvre concrète des principes Deep Health en exploitant les interactions entre l'esprit et le corps pour promouvoir la santé.

### **L'Engadine: une destination idéale pour la Deep Health**

Située à environ 1800 mètres d'altitude, l'Engadine est l'un des plus beaux hauts plateaux des Alpes. Son paysage magnifique se dévoile différemment à chaque saison, à la fois rude et splendide. Il invite à la découverte, il ouvre et il limite. Faire l'expérience de cette nature unique apaise, inspire et revitalise. Un lieu d'énergie qui peut soutenir et rendre tangible la Deep Health. Les visiteurs peuvent y vivre des expériences qui favorisent non seulement leur santé physique, mais aussi leur bien-être émotionnel et mental.

### **Pontresina fait œuvre de pionnier**

L'impulsion pour faire de l'Engadine une destination santé moderne en intégrant une nouvelle conception de la santé vient de Pontresina. La relance économique, l'intégration sociale, l'éducation à la santé et le développement durable sont les fondements d'une nouvelle organisation du secteur touristique tournée vers l'avenir. L'hôtel Maistra 160, propose régulièrement des retraites pour un mode de vie sain et holistique. Les participants ont l'occasion de s'accorder une pause dans leur quotidien pour se recentrer sur eux-mêmes. Cette offre variée de services s'adresse aux personnes de tous les âges, sans connaissances préalables, qui souhaitent promouvoir leur santé, et qui ont le désir d'initier des changements de mode de vie et de renforcer leurs propres ressources. Elle est réalisée en collaboration avec des experts renommés de la Mind Body Medicine et de l'université de Zurich, ce qui en garantit le sérieux, la base scientifique et la pointe de la recherche actuelle. <

**CHRISTIANE SCHITTNY** est pharmacienne et journaliste spécialisée. Depuis de nombreuses années, elle écrit des articles pour divers magazines axés sur la santé, les sciences naturelles, l'écologie et les voyages.

---

#### **Pour plus d'informations:**

[www.maistra160.ch/spa-deep-health/mind-body-medicine](http://www.maistra160.ch/spa-deep-health/mind-body-medicine)