



Horse-Well Formation
Recherche, Conseil & Formation
Le Marais Doux – 17310 Saint-Pierre d'Oléron.

Relaxation et performances

Une longue fréquentation du monde du cheval, de grandes joies apportées par mes chevaux et surtout la perception d'une souffrance trop fréquente du cheval de dressage dans son travail, m'ont conduite à fonder Horse-Well formation. A l'issue d'un parcours de formation de 2 ans à la physiothérapie et au massage équin, j'ai choisi de transmettre mon savoir-faire. Horse-Well propose un cursus qui permet au cavalier d'être autonome dans sa pratique du massage de son cheval. Parallèlement à l'enseignement, Horse-Well contribue à l'objectivation de techniques de soins naturelles par le biais d'études de cas. Comme *Relaxation et performances*. Elle s'attarde sur les effets du massage relaxant sur le travail du cheval de dressage.

Introduction

I – Contexte et présentation

Psychotropes, psychothérapie et relaxation

II – Protocole de relaxation

Massothérapie, aromathérapie, musicothérapie

III – Impact des séances de relaxation sur le travail

Moyens mis en œuvre

Observations avant traitement

Traitement

Observations après traitement

Conclusion et perspectives

Introduction

On attend du cheval de dressage une grande disponibilité physique et psychique. Le mental d'un cheval de sport fait aujourd'hui sa valeur. Il doit être calme et disponible à l'effort. Le calme et la décontraction sont le Saint Graal pour lequel les cavaliers sont prêts à beaucoup de sacrifices. Des méthodes douces aux camisoles chimiques, en dépensant parfois des fortunes, tout est envisagé pour rendre le cheval de dressage sage et brillant à la fois.

Contribuer à l'aisance, la performance et le bien-être du cheval est une véritable passion. Je souhaite, à travers cette étude cas, valoriser et objectiver les effets de la relaxation sur la performance du cheval de dressage.

J'ai mené une étude de 3 semaines aux côtés d'Odine du paddock pour tenter d'objectiver les effets du massage relaxant à visée hypotonique. Je vous présente ici les résultats de ces tests.

I – Contexte et présentation

Psychotropes, psychothérapie et relaxation

Pour garantir le calme du cheval, sa sécurité et celle des humains qui l'entourent, il faut parfois avoir recours à la médication. Certains chevaux ont un suivi médical lié à leur comportement. Un cheval de renommée mondiale a même été diagnostiqué comme présentant les symptômes de la schizophrénie. Beaucoup de chevaux travaillent sous l'influence de la fluphénazine (neuroleptique). Pour bien comprendre les effets des neuroleptiques et des psychothérapies, je suis allée à la rencontre d'Élisabeth Hovasse-Prély Docteur en psychiatrie et passionnée par les chevaux et le dressage en particulier.

Les psychotropes, dont les neuroleptiques font partie, sont des médicaments qui agissent sur le psychisme. Ils traitent l'anxiété, la dépression, les troubles du sommeil notamment. Ils ont des actions différentes au niveau des synapses, mais ils ont tous une action sur la neurotransmission. Les neuroleptiques ont des effets secondaires : somnolence, appauvrissement du mouvement, tremblements, raideurs, troubles physiologiques divers, troubles de la locomotion, à long terme, développement du syndrome parkinsonien, effets endocriniens.

La psychothérapie, quant à elle, vise à améliorer l'état du patient avec le moins de traitement médicamenteux possible.

Il existe des thérapies ayant le langage verbal comme support (impossible à mettre en œuvre avec les chevaux) et des thérapies qui peuvent ne pas passer par le langage verbal. Ces dernières sont celles que l'on peut transposer au cheval.

- Thérapies comportementales visant à désensibiliser l'individu. On obtient des modifications durables du comportement avec un entretien du dispositif de désensibilisation.
- Thérapies avec des médiateurs : corporels, musicaux, thermiques, lumineux

Le cheval est un animal grégaire et tactile. Il a des échanges corporels réguliers avec ses congénères. La domestication et le statut de cheval de sport le privent bien souvent de ces échanges naturels. La proximité physique du masseur, le contact avec une main bienveillante permet d'établir ou de rétablir un échange corporel, une relation rassurante.

La relaxation : On peut diversifier les approches, solliciter chaque sens afin de consolider la détente et la décontraction : musique, huiles essentielles, lumière... Le cumul des médiateurs permet la mise en place d'un véritable dispositif relaxant. On peut obtenir des résultats spectaculaires. La relaxation participe à la production de l'endorphine : hormone qui provoque la joie et permet de repousser le seuil de la douleur. Les odeurs, les bruits, les contacts peuvent aussi participer à la production d'endorphine. Associer la musique, l'aromathérapie et les massages permet une approche complète de la relaxation. La relaxation permet un passage de l'hypertonie à l'hypotonie, un relâchement complet du corps et une diminution de la perception de la douleur. L'hypotonie permet de prévenir la récurrence des troubles musculaires, elle atténue les effets négatifs du stress, source d'amplification de la perception de la douleur. Elle conduit aussi à un développement harmonieux de la masse musculaire du cheval en évacuant un maximum de tensions liées au travail. Elle contribue à améliorer la qualité du sommeil, de la respiration, elle favorise la concentration, la proprioception, la réceptivité aux messages extérieurs. Les plans physiques et psychiques sont très liés. La relaxation agit sur ces deux plans de façon concomitante. Elle permet de dynamiser ou de calmer en fonction des besoins des individus.

II – Protocole de relaxation : massothérapie, musicothérapie et aromathérapie.

J'ai collaboré 3 semaines avec une jument de dressage de 16 ans. J'ai développé un protocole de séance de relaxation. Grâce à un travail de recherche et d'analyse à la fois anatomique, physiologique et biomécanique, j'ai transposé des éléments de massage bien-être humain au cheval. Je vise le relâchement musculaire global.

En complément des massages et séances de stretching, j'ai mis à disposition de la jument témoin un tapis de massage chauffant Ezihorse utilisé avant et après chaque séance de travail. Elle a aussi reçu des applications de Relaxe cataplasme de chez C&Cie sur les points de tension musculaire pendant 3 semaines plusieurs fois par semaine.

Massothérapie

Le massage de bien-être est un outil puissant pour passer à l'état d'hypotonie musculaire. Le massage stimule aussi la circulation sanguine, la chaleur occasionnée favorise l'ouverture des pores de la peau, facilitant ainsi la pénétration des principes actifs des soins que j'utilise.

Bienfaits physiologiques : Le massage permet une meilleure perfusion sanguine. En favorisant la circulation sanguine et lymphatique, l'arrivée des nutriments essentiels aux muscles et l'évacuation des déchets produits par l'activité sont favorisés. Le massage répété quotidiennement ou au moins de façon hebdomadaire optimise le fonctionnement de la masse

musculaire. Un cheval vivant en liberté se déplace presque toute la journée. En marchant, il active tout son réseau circulatoire. La vie au box réduit de manière importante ses déplacements. Le massage vient compenser ce manque de mouvement.

Bienfaits psychiques : Le massage agit comme un véritable agent apaisant sur le psychisme du cheval. Le contact tactile est essentiel au cheval pour communiquer avec ses congénères et aussi avec l'homme. Les contacts prolongés sur les zones de toilettage réciproque provoquent le relâchement, l'apaisement et la baisse de la fréquence cardiaque. Le massage est un bon palliatif au manque de contact physique entre le cheval et ses congénères. La libération d'endorphine provoquée par le contact physique prolongé permet au cheval de se détendre. Beaucoup de chevaux baillent et s'assoupissent durant les massages.

Aromathérapie

Les chevaux, herbivores de leur état, sont très réceptifs aux principes actifs d'origine végétale. Pour exemple, l'étude *Lavender essential oil decreases stress response of horses** conclut que l'application de l'huile essentielle de lavande 20 minutes avant l'exposition aux situations stressantes diminue l'intensité des réactions dues au stress chez le cheval. Les marqueurs du stress comportementaux (postures d'alerte, défécation) ou physiologiques (fréquence cardiaque, cortisol salivaire) sont atténués par l'utilisation de l'huile essentielle de lavande.

Pour garantir l'innocuité de mon traitement en aromathérapie, j'ai choisi une synergie de chez C&Cie : la lotion anti-stress, déjà testée et sur le marché. La lotion a passé le test olfactif avec succès, Formulé à base d'huiles essentielles de lavande, de basilic et de Néroli, elle permet d'aider le cheval à se décontracter. Je me suis tournée vers ce produit qui s'inscrit dans ma démarche globale d'accompagnement respectueuse de l'animal et de son environnement. Protégée par deux brevets internationaux, la technologie Hydrofeeling® développée par Génialis Technologies permet de réaliser une émulsion stable entre les fractions hydrophiles et huileuses des formules, sans émulsifiant. Ce gel de massage n'est donc composé que d'huiles végétales et essentielles et d'eau. Ce procédé garantit une préservation et une biodisponibilité des actifs végétaux sans précédent. J'ai aimé ce concept novateur et respectueux !

Musicothérapie

La société HorseCom se positionnait encore il y a quelques mois comme le leader en termes de recherche en musicothérapie équine. L'expertise d'HorseCom m'a été très utile. En 2014, une pré-étude scientifique est menée sur l'évaluation de la diffusion de musique de manière supra-auriculaire chez le cheval. L'étude montre qu'il y a une réelle amélioration du bien-être du cheval grâce à la diffusion de musique et ce sur deux aspects : La diminution du stress en situation anxiogène et une meilleure récupération du rythme cardiaque après l'effort ou

événement stressant J'ai pris contact avec Camille Eyraud, alors doctorante au sein de l'équipe, pour déterminer le programme musical le plus adapté à la relaxation des chevaux. La musique classique ou de type new-age spirituelle sont les styles musicaux qui semblent les plus appréciés des chevaux.

III – Impact des séances de relaxation sur le travail

Moyens mis en œuvre

- Palpation, détection et cartographie des zones de tension musculaire,
- Mesure de la fréquence cardiaque, de la fréquence respiratoire au repos, pendant et après l'effort,
- Film d'une séance de travail couplée à l'analyse des mesures prises grâce au capteur Seaver[®]. (ceinture connectée et embarquée permettant de suivre en temps réel des données physiologiques et physiques du cheval en mouvement.)

Observations avant traitement

J'ai observé une séance de travail intensif. Grâce au film de cette séance, mis en parallèle avec le récapitulatif des données recueillies par le capteur Seaver[®], j'ai repéré une série d'exercices au cours desquels la fréquence cardiaque de la jument témoin approchait les 200 pulsations cardiaques par minute. Il est admis, qu'à cette fréquence, le cheval est en situation de stress sévère. En effectuant une analyse biomécanique des exercices engendrant ce stress, j'ai déterminé quels mouvements mettaient l'animal en difficulté : ceux faisant intervenir un raccourcissement du latéral gauche et/ou une adduction (même très légère) du postérieur gauche. (Epaule en dedans et cession à la jambe gauche, hanches en dedans à gauche, rassembler du galop, transition du galop à gauche vers le pas). Au cours de la séance, la fréquence cardiaque atteint 198pc/mn pendant 1 minute et s'approche des 180pc/mn à plusieurs reprises pendant des périodes atteignant 4 minutes... Certaines de ces périodes en "zone rouge" sont assorties de comportements montrant l'inconfort (oreilles couchées, mouvements de tête, fouillement de la queue), mais pas de façon systématique. L'analyse biomécanique des mouvements en question est ensuite corrélée à l'anatomie du cheval et à la cartographie des zones de tension dressée avant la séance. Il s'avère que la zone de la hanche gauche présente une tension gradée 5/5, la nuque côté gauche 4/5, côté droit 5/5. Sur un tonus musculaire général modéré, On note des masses musculaires dont la tension est supérieure au reste du corps : Fessiers gauche, rhomboïde de manière bilatérale.

Traitement

J'ai massé la jument témoin 3 fois par semaine en moyenne, selon mon protocole de massage relaxant et aussi en massage tissus profonds. Les masses musculaires ont été étirées après

Horse-Well formations - Le Marais Doux - 17310 Saint-Pierre d'Oléron - SIRET : 847 689 908 00014 - RC MAAF 117016923

www.horse-well-formation.fr - contact@horse-well-formation.fr - 06 56 70 60 72

massage avant et au retour de chaque séance montée. En complément, j'ai mis à disposition un tapis dorsal de massage chauffant Ezihorse utilisé avant et après chaque séance de travail. Elle a aussi reçu des applications de Relaxe cataplasme de C&Cie sur les points de tension musculaire plusieurs fois par semaine. Au cours des séances de massage et de stretching les fréquences cardiaques et respiratoires diminuent fortement.

Observations après traitement

Nous avons mis en place le même programme d'observation après le traitement de 3 semaines. Sa fréquence cardiaque augmente toujours un peu sur les mouvements incriminés lors de la séance de test, mais ne dépassent plus les 117pc/mn et ces pointes n'apparaissent que sur des exercices exigeants un fort raccourcissement du latéral gauche et une adduction poussée du postérieur gauche. (Rassembler du galop à gauche sur la volte, hanches dedans au galop, appuyer à gauche)

Je ne note pas de changement de la vitesse de récupération cardiaque et respiratoire avant ou après traitement.

Concernant les zones de tensions cartographiées, je n'en retrouve plus trace pour 60% d'entre elles après traitement. Elles passent d'un grade 3/5 à 1/5 pour 30% d'entre elle. La zone de la hanche gauche reste très tendue et sensible au toucher. Une consultation d'ostéopathie confirmera un dysfonctionnement de la hanche et de l'Articulation Temporo-Mandibulaire gauche dans les jours qui ont suivi la fin de mon étude.

Conclusion et perspectives

Les résultats de cette étude montrent que les massages et la relaxation contribuent au confort et à l'aisance du cheval au travail. Il convient toutefois de faire un bilan vétérinaire et de mettre en place les traitements associés aux pathologies, le cas échéant. La relaxation est un véritable améliorateur de qualité de la locomotion. Au-delà de l'optimisation des performances, il faut prendre en compte le bien-être du cheval, son confort au travail. Dans sa carrière sportive, on cherche à repousser les limites physiques du cheval. Le massage et la relaxation contribuent à améliorer sa condition physique, lui permettent de se dépasser, tout en minimisant les risques de pathologies liées au travail.

Je suis convaincue que le massage relaxant, ayant pour objectif l'hypotonie musculaire globale, est à la portée du plus grand nombre. On peut très facilement transmettre des techniques efficaces, apprendre à chacun à masser son cheval. Les massages manuels de bien-être ou aux pierres chaudes, par exemple, peuvent être effectués avec des gestes simples. Pour le

bien-être des chevaux il est important de vulgariser cette pratique. Quand on parle de performance, on pense bien entendu au cheval de sport, mais il reste parmi ceux qui sont les mieux accompagnés physiquement et sportivement. Le cheval de loisir est bien souvent oublié. Or, il ne bénéficie que rarement d'une équitation raisonnée et tenant compte de ses aptitudes ou d'une pratique régulière de l'activité physique. Tout cheval sollicité physiquement mérite une prise en charge.

C'est dans cet état d'esprit que j'ai créé Horse-Well formation. J'accompagne les cavaliers, de sport ou de loisir dans une pratique respectueuse de l'intégrité physique de leur cheval. Le cursus de formation Horse-Well aborde l'anatomie, l'aromathérapie, la gemmothérapie, les enveloppements et cataplasmes, mais aussi des notions sur les pathologies ou le comportement. J'ai souhaité que le principal et véritable bénéficiaire de ces stages soit le cheval.

Gaëlle Desroches

Fondatrice HWF

Saint-Pierre d'Oléron, le 31 mars 2019.

Merci au Docteur Elisabeth Hovasse-Prély, aux équipes de HorseCom, Seaver, Ezihorse qui ont su me conseiller dans le choix et la mise en service de leur matériel. Un merci tout particulier à David Brunel-C&Cie, Isabelle Desjardins-Lavisse-Genialis Technologies pour leur travail passionné et leur soutien de toujours. Merci aussi à mon "Super-Prof" Kurt Huyghe-Massage sportif équin pour la transmission de sa passion... Et à ma chère Poupette, adorable petite jument pour sa patience et sa gentillesse.

* POUTARAU Anne, GUILLOTEAU Laurence, GROS Clémence, LOBSTEIN Annelise, MEZIANI Smail, STEYER Damien, MOISAN Marie-Pierre, FOURY Aline, LANSADÉ Léa, 2017, Lavender essential oil decreases stress response of horses, *Environmental Chemistry Letters*.
<http://alter-equus.org/huile-essentielle-lavande-stress/>