

La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

Pas possible...

Lettre trimestrielle
de l’Institut Français de Shiatsu

N° 09 – Printemps 2004
- 8 € -
le 5 mars 2004



Directeur de la publication:
Michel Odoul
Imprimé par l’I.F.S.

Abonnement plein tarif: 30 €
Tarif préférentiel réservé aux
adhérents du Centre: 20 €
Les abonnements sont souscrits
pour une série complète, à compter
du numéro de septembre-décembre
de l’année.

Dépôt légal à la date de
l’impression
ISSN 1633-6186

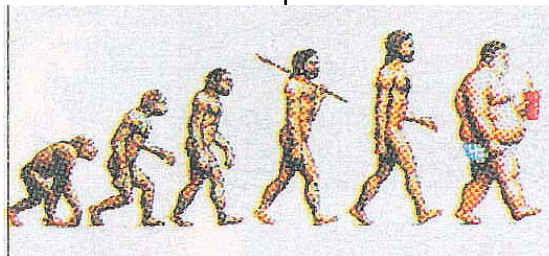
Institut Français de Shiatsu
106 rue Monge
75005 PARIS
Tél.: 01.45.87.83.17.
Fax: 01.45.87.65.96.

s.a.r.l. au capital de 7.622 €.
R.C.S. Paris B 433 989 787

La reproduction partielle ou totale
des articles de cette lettre est
interdite sauf autorisation préalable.

Pas possible... Le cancer serait dû au mode de vie et aux modes comportementaux dans nos sociétés! Si, si! Le monde si rationnel et scientifique en est ébranlé. Un cancérologue parisien vient de publier un livre retentissant sur le sujet. Alors comme dans beaucoup d’autres domaines, ce qui n’était jusqu’à aujourd’hui que des élucubrations, puisqu’elles venaient d’écologistes mal dégrossis, de gourous suspects ou de professionnels des approches naturelles, devient une vérité scientifique.

Cette découverte, extraordinaire, fait la Une de nos médias, ces gardes-champêtres modernes qui n’ont de l’information qu’une idée bien restreinte. Oyez, oyez, braves gens... Mieux vaut en rire même si parfois on pourrait avoir envie d’en pleurer.



Le tabac, la pollution, la mal-bouffe, mais aussi le stress, le bruit, la canicule viennent d’être découverts, mis à jour. Ouf, nous avons failli ne pas nous en rendre compte! Merci à tous ces scientifiques qui oeuvrent pour notre santé et notre bonheur. Et merci surtout à tous ces grands laboratoires ou ces sociétés de l’agroalimentaire qui poursuivent le même but. Car tout le monde sait que si certains laboratoires veulent en racheter d’autres, c’est uniquement pour notre santé. C’est du moins ainsi que nous l’explique Sanofi Synthelabo dans sa publicité pour tenter de justifier son « OPA hostile » sur Aventis. Tout le monde sait également que si les dinosaures mondiaux de l’agroalimentaire cherchent à nous imposer à tout prix les OGM, c’est uniquement pour lutter contre la faim dans le monde. Avec à chaque fois, dans les deux cas, des campagnes articulées autour de pauvres petits enfants malades ou affamés qui auraient pu être sauvés si on avait laissé faire nos sauveurs...

Cela dépasse quand même en intensité de désinformation le déremboursement de l’homéopathie dont tout le monde sait, étant donné le prix d’un tube de granules, qu’il va renflouer le déficit de la sécurité sociale.

J’ai cependant l’impression qu’un certain nombre d’autres causes sont encore oubliées parmi celles étant à l’origine de nos maladies modernes comme le cancer, les allergies, les maladies neurologiques (Parkinson, Alzheimer, sclérose en plaque, etc.). De nombreux médecins, à l’instar de nombreux praticiens des médecines non-

conventionnelles, la plupart du temps en catimini parce qu’ils sont très surveillés, s’interrogent, voire plus, sur les effets destructeurs que peuvent avoir les vaccins sur nos systèmes

immunitaires. Ils étudient avec beaucoup de soins les effets iatrogènes des médicaments, c’est-à-dire des maladies générées par ces mêmes médicaments (plus de 30.000 hospitalisations par an), ou bien les maladies nosocomiales (maladies contractées dans les lieux censés soigner).

En dehors de la mise à jour des petits intérêts et des petits pouvoirs corporatistes, il n’y aura pas d’autre réponse à ces questions majeures de société, que celle de chiffrer comptablement et financièrement la santé et non la maladie. Il est quand même incroyable de constater, et personne ne le dit ouvertement, que ce qui rapporte à tous ceux qui dirigent aujourd’hui le système, c’est la maladie et non la santé.

Qu’on veuille le reconnaître ou non, il est manifeste, depuis l’aube de nos sociétés que le nerf de toute action, de tout intérêt, est l’argent. Dépêchons nous alors de rendre la santé rentable.

Michel Odoul.



Choisir
et lire

La bouffe d'égout.

Tout ce que vous mangez sans le savoir.

Par Fabien Perucca et Gérard Pouradier

Ed. J'ai Lu.

Prix: 4,50 €. env.

Nous vous avons déjà présenté ce livre lors de sa sortie il y a quelques années. Il est toujours d'actualité et malgré son titre provocateur, est en dessous de la réalité. Il vaut d'ailleurs mieux ne pas le lire, si l'on ne tient pas à faire, après sa lecture, d'effort "alimentaire".

Ce qui est écrit dans cet ouvrage est proprement (si j'ose dire) effrayant et scandaleux. Cela suscite l'indignation voire la colère. On a même du mal dans un premier temps, à imaginer et à croire que cela puisse être vrai. Et pourtant, lorsque l'on s'intéresse un peu au sujet on sait combien ce qui est écrit là est malheureusement exact. On y touche l'idée que notre société alimentaire est devenue spécialiste pour nous faire bouffer de la m... certes, mais propre. On se persuade, si cela était nécessaire, combien il devient urgent, non pas d'interdire, mais de libérer les marchés traditionnels et leurs produits certes bruts, peut-être pas toujours "propres", selon les normes voulues, mais sains.

Il arrive aussi un moment au cours de la lecture de cet ouvrage où l'on se dit très clairement: mais on nous prend pour des c...

Ce ne sont pas les dernières crises de la grippe aviaire ou la vache folle qui viendront discréditer les propos de ce livre à lire absolument par tous ceux qui ne veulent plus servir de boyaux aux vendeurs d'égouts.

Michel Odoul.

L'équilibre n'existe pas, nous sommes seulement des équilibristes.

Eva Ruchpaul.

Manger tue...



Normalement, se nourrir doit permettre la continuation de la vie. Est-ce encore vrai ?

Un dossier réalisé par Michel Odoul.

Le jeudi 12 février 2004 un groupe de 21 experts scientifiques a remis à Jean-Pierre Raffarin un rapport fort intéressant sur la santé publique et en particulier sur le domaine des risques sanitaires en France. Des chiffres particulièrement inquiétants émaillent ce rapport. Le nombre des cancers a augmenté de 35% en vingt ans. Le taux d'accroissement des allergies et des maladies neurologiques est encore supérieur. Le bilan est consternant et demande à réfléchir très sérieusement aux sujets sur lesquels on nous informe ainsi que sur l'importance différente donnée aux « grands projets de santé ».

Je vous laisse juge des quelques chiffres qui suivent. En France, chaque année, 280.000 personnes sont atteintes d'un cancer et 150.000 en meurent, 5 à 6 millions de personnes souffrent d'allergies et 2000 en meurent, plus de 1000 personnes sont atteintes de légionellose et 130 en meurent, 30 millions de personnes sont soumises à la pollution et plus de 30.000 en meurent, etc. Bienvenue dans un monde meilleur nous assurait une publicité d'un grand chimiste au début des années 80. On peut s'interroger sur la validité de cette injonction! Le débat va de toute façon devoir s'ouvrir car nous sommes là en présence d'une question majeure de société. Ce ne sont plus simplement les tenants de l'écologie ou des approches alternatives qui montent au créneau mais de plus en plus de grands spécialistes de tous domaines (médecine, agro-alimentaire, spécialistes en hydrologie). Ceci étant la vigilance et la responsabilité individuelles restent de règle car les intérêts à court terme ont la vie dure et les petits « Louis XV » (après moi le déluge) sont légions.

Nous allons, dans ce dossier, tenter d'éclairer le débat.

Dans son numéro paru la première semaine de janvier, la revue *Courrier International* titrait : « Manger tue ». Quelle interpellation! A deux titres d'ailleurs car au-delà du message évident, ce titre était écrit à l'intérieur d'un carré blanc, à l'identique de ce qui se fait sur les paquets de cigarettes (fumer tue). Le clin d'œil est manifeste et illustre les combats que notre société choisit de mener et ceux qu'elle oublie. Le dossier de *Courrier International* est sans appel. Aujourd'hui, manger tue! Les chiffres sont là aussi effarants tant en terme de mortalité qu'en terme d'humanité. Par exemple dans notre « monde meilleur », 300 millions de personnes sont obèses et 840 millions de personnes ont faim....

La question dépasse largement notre territoire. On estime à plus d'un milliard le nombre d'adultes en surpoids, dont 300 millions sont obèses. Parmi eux, 177 millions sont atteints de diabète et plus de 4 millions de personnes meurent de cette maladie, tous les ans. Nous pouvons ajouter à cela 12 millions de décès causés par des accidents cardio-vasculaires et 3,9 millions supplémentaires du fait de l'hypertension artérielle. Ouf! Arrêtons nous un peu pour respirer.



Nous sommes confrontés là à un constat dramatique vis à vis duquel aucun d'entre nous n'est innocent. Cette dérive des comportements alimentaires est en effet le résultat de notre abandon pour ne pas dire de notre abdication face à notre devoir d'humain; nous respecter et respecter le monde qui nous a été confié.

Beaucoup de gens ne font, par principe, jamais ce qui est important.

Oskar Loerke.

Choisir
et lire



DOSSIER

Il devient urgent que nous nous réconciliions avec les notions d'effort, de vigilance et de réflexion. Si nous en sommes là aujourd'hui, c'est parce que nous avons accepté de croire que tout pouvait être « facile ». C'est aussi parce que nous avons accepté de croire que la nature était inerte et inépuisable.

Alors pourquoi faire attention au papier qu'on jette, pourquoi faire attention aux ressources naturelles comme l'eau, la mer, pourquoi se fatiguer à lire les étiquettes alors que c'est si simple d'ouvrir la barquette et de la mettre au micro-ondes, pourquoi marcher pendant 500 mètres alors qu'on peut prendre la voiture ou le tapis roulant. Il y a pourtant moins d'accidents cardiovasculaires chez les personnes qui habitent en étage sans ascenseur. D'ailleurs une publicité actuelle de la RATP nous incite à descendre une station plus tôt du bus pour marcher un peu ou bien à prendre les escaliers dans le métro plutôt que les escalators.

Mais que n'entend-on souvent « ce n'est pas de notre faute, personne ne nous a dit que... etc. ». Bien sûr et là aussi quelques chiffres parlent. Aux Etats-Unis par exemple, McDonald's investit 800 millions de \$ par an pour sa publicité alors que l'Institut Américain du Cancer ne dépense qu'un petit million des mêmes \$ pour promouvoir la consommation des fruits et légumes. Pourtant rien n'a jamais empêché personne de s'informer et de quitter quelques instants des yeux les spots publicitaires pour lire la composition de ce qu'il mange. Savez-vous par exemple qu'il y a 6 grammes de graisse dans une portion de beurre type restaurant et 33 grammes de graisse dans un Big Mac?

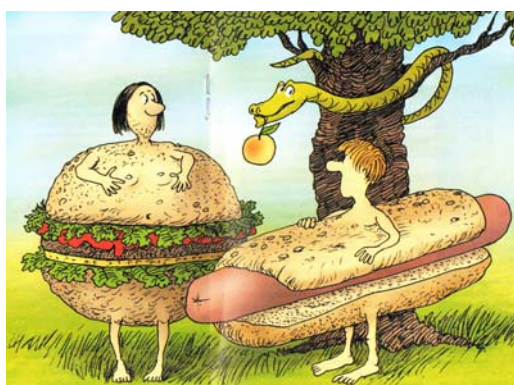
Comment peut-on ne pas « entendre » toutes ces informations, accessibles à tous et non pas réservées à des privilégiés, concernant les antibiotiques, les pesticides, les métaux lourds et aujourd'hui les OGM présents dans l'alimentation animale intensive. Ces informations sont même relayées aujourd'hui par de nombreuses instances officielles, notamment en ce qui concerne les antibiotiques. Alors comment peut-on aujourd'hui prétendre être empoisonnés à l'insu de son plein gré!

« On nous aurait menti!!!! ». Oui et on continue de le faire. Pour les engrais, pour les OGM, pour les pesticides, pour les hormones, pour le clonage. Les arguments sont toujours les mêmes et sont démontables dès que l'on veut se donner la peine de réfléchir.

« La production agro-alimentaire rend la nourriture moins chère et par conséquent accessible aux plus démunis ». Ça c'est un argument! Bravo pour l'éthique sous jacente. Que les pauvres bouffent de la m.... qui les tue n'est pas très important, ce qui compte c'est qu'on leur permette de mettre quelque chose dans l'assiette. Au-delà de cette réponse pro-

vocante et polémiste, comment peut-on démonter cet argument?

Cet argument est un mythe entretenu par les tenants de l'agro-alimentaire. Les denrées bon marché ont des coûts induits faramineux que le consommateur paie de toute façon par ailleurs. Cela a très bien été démontré par Christian Jacquiau en ce qui concerne la grande distribution (qui utilise les mêmes arguments) et la façon dont elle fait « payer ses prix bas par le tissu socio-économique local ou national » (lire « Les secrets de la grande distribution » éd. Albin Michel).



Le schéma est exactement le même pour les coûts induits par le système de production agro-industriel. L'usage des pesticides par exemple coûte des millions d'euros à la collectivité nationale en termes sanitaires. Et nous n'en sommes qu'au début. Qui va, par exemple, supporter le coût futur de la stérilité masculine grandissante dans les régions viticoles ? Dans la région du Languedoc Roussillon, un professeur de CHU vient de tirer le signal d'alarme en donnant lui aussi des chiffres inquiétants. Un pourcentage important des garçons nés ces dix dernières années dans cette région où les vignobles sont nombreux, présente un problème de « non- descente des testicules », dont la conséquence certaine est la stérilité. Ce taux est d'autant plus grand que ces enfants appartiennent à des familles de viticulteurs. Oui mais comment protéger les vignes des parasites sans ces extraordinaires pesticides? Mais alors comment font les producteurs de vins bio? Qui va supporter le coût sanitaire de ces problèmes? La collectivité.

Toujours dans le domaine des coûts induits, savez-vous par exemple que, selon l'Organisation des Nations Unies, 75% de la biodiversité génétique en agriculture a disparu au cours du dernier siècle, du fait de l'uniformisation des productions. Savez-vous aussi que la pollution pétrolière de l'Exon Valdez a déversé 45 millions de litres de pétrole dans la mer alors que en comparaison l'agro-industrie américaine déverse en Caroline du Nord 95 millions de litres de lisier dans une seule ri-

L'horreur génétique.

par Jean-Pierre Garel
**Le droit de savoir,
Le pouvoir d'agir.**
Éditions Jouvence.
Prix: 14,50 €.

Il devient de plus en plus difficile de dire « je n'étais pas au courant ». De plus en plus d'écrits paraissent en ce moment pour tirer la sonnette d'alarme, pour nous informer et nous rendre ainsi vigilant sur ce que quelques uns veulent faire du monde. Ce livre fait partie de ceux-là. Il fait également partie de ceux qui sont difficilement contestables, car écrits par des scientifiques et non « des rêveurs innocents non informés des réalités économiques de la planète »...

Les références et la bibliographie citées sont à elles seules éloquentes. Le propos de ce livre est effrayant et porte bien son titre. Lorsqu'on le ferme, la chair de poule est encore présente. S'il est une accusation majeure que l'on doit adresser aujourd'hui aux politiques, en dehors des affaires médiatico-journalistico-scientifico-politiques, c'est bien celle d'avoir laissé aveuglément le pouvoir aux techno-sciences et aux financiers.

Ce livre sain et documenté est à lire absolument car ainsi que le souligne son sous-titre, il s'agit du « droit de savoir et du pouvoir d'agir ». Il est d'autant plus intéressant qu'il n'est aucunement vindicatif ni incantatoire. Il réaffirme des vérités et des principes de simple bon sens.

Michel Odoul.



Choisir
et lire

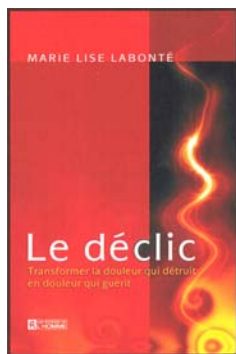
Le déclic.

Transformer la douleur qui détruit en douleur qui guérit.

par Marie-Lise Labonté.

Éditions de l'Homme.

Prix: 19,00 €.



Se soigner ou se guérir? Qu'est-ce qui fait que quelqu'un se soigne et n'arrive pas à guérir et qu'une autre personne y parvienne? Psychanalyste jungienne et psychothérapeute canadienne célèbre, Marie-Lise Labonté (avec un tel nom, on ne peut qu'être un praticien de qualité non?), nous fait partager son expérience personnelle de la guérison et de son travail d'accompagnement de ses patients sur ce chemin. Elle met en lumière dans ce livre, le moment de grâce qui s'opère chez une personne, lui permettant de passer de la destruction à la construction. En expliquant les fondements de la personnalité et le processus d'individuation, elle nous permet de mieux comprendre pourquoi nous adoptons parfois des comportements destructeurs. Elle donne aussi des clés pour désamorcer ces comportements et suivre la voie de la guérison. Elle fait enfin intervenir des praticiens reconnus pour leur travail dans ce sens (dont votre serviteur) afin de les faire témoigner de ce que peut être un processus de guérison.

A lire absolument.

Michel Odoul.

Le jour où les abeilles mourront, l'homme disparaîtra.

Albert Einstein.

vière, causant ainsi la mort de plus de 10 millions de poissons par an. Qui en supporte la charge? La collectivité.

Un autre domaine générant des coûts induits très importants est celui qui découle des modes de production de l'agro-alimentaire. Ces modes de production ont en effet éliminé la plupart des petites exploitations agricoles, générant, par effet domino, une désertification des campagnes, un stress important chez ceux qui restent et qui connaissent aujourd'hui ces maux urbains que sont la dépression ou le suicide et un accroissement du chômage. De plus, un autre chiffre illustre, de façon marquante, les conséquences de la production intensive. Les aliments supportent aujourd'hui un trajet moyen de 2000 km entre le lieu de production et l'assiette du consommateur. Je vous laisse réfléchir à ce que cela implique comme coûts d'infrastructures et comme pollution. Et qu'on ne parle pas des gens que cela fait travailler car la même production mais locale en emploierait autant. Qui paie cet ensemble de coûts induits? La collectivité.

Et que dire de ce qui se passe au niveau français et européen, comme d'ailleurs également aux Etats-Unis, en ce qui concerne les sommes colossales versées en subventions (et à qui d'ailleurs)? Qui finance ces subventions? La collectivité.

Que dire de ces campagnes médiatiques coûteuses destinées à expliquer qu'il vaut mieux ne pas manger n'importe quoi? En Grande Bretagne on envisage même d'interdire ce que l'on appelle la « junk-food, c'est-à-dire la nourriture de type fast-food qui flatte les jeunes par le goût sucré et la facilité bon marché. Qui paie ces campagnes? La collectivité. Que dire enfin du constat alarmant sur ce qu'induisent tous ces modes de production « économiques » sur la santé.

« il y a bien longtemps que l'homme se met en péril et mon constat est malheureusement clair: en assassinant la vie, l'homme s'assassine lui même ».

Pr Belpomme, cancérologue



Le Professeur Belpomme, cancérologue français vient de publier un livre réquisitoire sur le sujet. Dans ce livre intitulé « Ces maladies créées par l'homme », il assène au fil des pages, que par exemple 80 à 90% des cancers sont dus à la dégradation de notre environnement! Il fait le même constat pour d'autres pathologies comme les malformations congénitales, les troubles de la reproduction, les leucémies ou les lymphomes pédiatriques. Il égrène dans son ouvrage les causes de cette dégradation; *la pollution automobile, les dioxines, les métaux lourds, les colles, les colorants, les médicaments, etc.*

Il n'a pas peur de dire clairement que *« il y a bien longtemps que l'homme se met en péril et mon constat est malheureusement clair: en assassinant la vie, l'homme s'assassine lui même »*. Il insiste même d'ailleurs en écrivant: *« aujourd'hui notre santé est menacée, en particulier celle de nos enfants (ces mêmes enfants qu'on nous dit vouloir soigner mieux ou sauver de la faim, n.d.l.r.), et demain c'est la survie même de l'espèce qui pourrait l'être*. Qui prend en charge le coût de la recherche et des traitements du cancer? La collectivité.

Mais au fait, bonne nouvelle, la collectivité c'est qui? C'est nous, nous tous! Alors où et au profit de qui se situe donc le prétendu bénéfice lié à la production de masse et à son mythe bien entretenu des denrées moins chères et d'un monde meilleur? En tous cas une chose est certaine, cessons d'être innocents et victimes et servons-nous des quelques neurones qui nous restent pour comprendre enfin qu'il est temps de devenir adulte et de choisir ce que l'on veut. Il est temps que nous comprenions que la qualité de notre vie ne s'obtient pas par le facile ou parce que d'autres vont s'occuper de nous. Oui cela demande du temps et de l'énergie d'être vigilant et de prendre le temps de lire les étiquettes. Oui cela coûte, en apparence, dans un premier temps, plus cher de se soigner sans être pris en charge par la sécurité sociale. Mais a-t-on bien réfléchi au fait que tout un chacun trouve normal de payer 60 à 80 € de l'heure pour faire réviser sa voiture ou de dépenser x fois la somme en cigarettes, en alcool ou en abonnement internet mais par contre, tique lorsqu'il doit payer 60 € une séance de Shiatsu, une consultation chez un homéopathe non conventionné ou chez un acupuncteur. Oui il est possible de manger sain et intelligemment, de vivre sainement et intelligemment.

Michel Odoul.

A lire: « Les coulisses de la grande distribution » de Christian Jacquiau chez Albin Michel et « Ces maladies créées par l'homme » du Pr Belpomme chez Albin Michel également.

*Si tu veux reconnaître tes pensées de la veille, regarde ton corps
d'aujourd'hui. Si tu veux savoir ce que sera ton corps demain,
regarde tes pensées d'aujourd'hui.*

Adage Indien.

- TEMOIGNAGE -- TEMOIGNAGE -- TEMOIGNAGE --

Je reçois de nombreuses lettres de témoignage à l'Institut, qui sont à chaque fois pour moi un cadeau. J'ai tenu à vous faire partager celui de Hélène. Il m'a particulièrement touché par son contenu, sa simplicité et son caractère concret, montrant combien une écoute juste et accueillante peut « soulever des montagnes ». Il m'a aussi touché par la volonté et la force de Georgette et des autres ainsi que par l'honnêteté humble du médecin traitant. Je vous le livre tel que je l'ai reçu avec toute cette intensité des choses vraies. Lisez le jusqu'au bout, il est la démonstration que chacun d'entre nous, avec les qualités de cœur qui conviennent, peut aider. Ce témoignage est essentiel pour tous les praticiens de santé car il démontre combien la technicité pure est loin d'être suffisante. Merci à Hélène d'avoir su me l'écrire.

Michel Odoul.

Valréas le 17/01/04

Monsieur Odoul, Bonjour !

Enfin, je me décide, du moins, je me donne le moyen de trouver du temps, pour me poser, et vous écrire.

Je suis animatrice en maison de retraite médicalisée. Et il est vrai qu'en voyant les pathologies des résidents, en connaissant leur chemin de vie, etc... on ouvre vos livres et le lien handicap-maladie-pathologie c'est impressionnant. Votre livre m'aide beaucoup.

En septembre 2003, j'ai une résidente de 76 ans avec qui le courant passe très bien depuis son arrivée il y a 4 ans. Donc en septembre, en pleurs dans sa chambre, elle commence à me dire "Je ne suis bonne à rien, chaque fois que je commence à être "heureuse" il m'arrive quelque chose. Ma mère avait raison. Je suis bonne à rien!". Et elle me dit "Vous savez Hélène, je ne l'ai jamais dit à personne, mais j'ai confiance en vous. Je n'étais pas une enfant désirée... Ma sœur oui !..."

Et pour le reste du chemin de vie, à 43 ans elle a eu un grave accident de voiture, des ballots de rouleaux de papiers se sont décrochés du camion, sa voiture qui arrivait derrière a été écrasée, elle broyée.

Et comme elle m'expliquait (un jour où l'on faisait un atelier d'expression) "J'avais envie d'une belle robe violette, et ce jour là, je suis allée me l'acheter, alors que je n'en avais pas besoin, et je ne l'ai même pas eue, parce ce qu'elle était chez la couturière pour les retouches le jour de l'accident".

Après coma et rééducation elle a retrouvé la marche, mais souffrant de la nuque, son kiné lui a conseillé de se faire poser un appareil stimulateur... le chirurgien était d'accord, et elle aussi, elle ne voulait plus souffrir. Et à l'opération !... Elle a perdu toute autonomie. Elle ne bouge plus rien. Elle est sur un fauteuil dépendante à 100%... Et elle me dit "Voilà, je voulais plus"... Depuis qu'elle vient à mes activités, elle arrive à bouger un bras et à manger seule. Mais comme elle me dit "Chaque fois que je veux être heureuse, me faire plaisir il m'arrive quelque chose!"

Et donc, ce mois de septembre 2003, où elle était en pleurs en me disant qu'elle était une enfant non désirée, enfin c'était sorti, une semaine après elle a été emmenée d'urgence à l'hôpital. Cancer aux intestins et autre chose au foie (je n'ai pas connaissance des dossiers). Depuis longtemps elle se plaignait d'une boule, d'une angoisse, on lui répondait "Vous mangez trop!"..."Vous êtes trop grosse!"... Quand elle avait ses angoisses, je lui prenais les mains, et je faisais comme je pouvais, en la faisant respirer, et surtout "avoir confiance en elle"... Elle connaît votre livre. Je lui en parle, mais je n'ose pas tout lui dire. J'ai "peur" de ne pas maîtriser.

Là, elle a une chimio par mois, qu'elle a sur elle une journée. Elle n'a pas d'effet secondaire. Mais bon, le jour où elle m'explique qu'elle n'était pas désirée etc... quelques jours après elle est aux urgences. Aussi, comment faire, pour "évacuer" son cancer ? Il est vrai, que depuis, elle est mieux, plus sereine, que lui dire ? quel travail d'aide à faire, pour évacuer tout ça ?

Depuis 3 ans, où l'on participe au carnaval, elle est mise en valeur, son fauteuil servant de "char".L'an dernier, une déesse Hindou à 4 bras, et cette année, une sirène (les Voyages d'Ulysse). Son fauteuil caché dans des voilages. Je lui ai dit que j'allais vous écrire. Elle a confiance en moi... C'est une sacrée responsabilité, mais je le fais avec plaisir. Mais, je ne veux pas faire n'importe quoi, c'est pour cette raison que je me permets de vous écrire. Pour Georgette.

Il est vrai que je travaille aussi au Contou (service Alzheimer). Là aussi, c'est impressionnant. J'ai une mamie "S..." qui fait un sacré "muguet"... énorme, qui revenait chaque fois... Depuis avec elle, je vis des moments intenses. A un cours de gym elle est arrivée à me faire comprendre qu'elle voulait danser. Par décodage... pas facile, mais quand je lui ai dit « Vous voulez danser ? ». A l'époque elle avait un muguet au Top des Top, depuis plusieurs mois elle ne voulait plus me dire "oui!" Donc une fois par semaine à la fin de la gym, on fait 2 danses. Au début, elle était collée à moi, depuis on a de l'espace. Et on arrive à communiquer.



Article à signaler :



Dans son numéro 307 de janvier 2004, la revue Alternative Santé consacre un dossier aux « Massages, pour se soigner, se relaxer ». Prix :5,40 €.

Dans ce cadre, Claude Didier de la FFST et Michel Odoul sont interviewés pour parler du shiatsu. Claude Didier cite, entre autres, le Pr Bernard Debré, chef de service de la clinique urologique de l'hôpital Cochin. Pour lui, « Le shiatsu permet une relaxation du mental, offre une meilleure prise en charge physique et psychologique. Le Shiatsu est un facteur important de ma politique du bien-être ». Michel Odoul quant à lui, explique l'impact du shiatsu sur le psychisme et les caractéristiques des consultations.

A la fin du dossier, une fiche pratique présente « la sélection des formations » : l'IFS est cité en référence, précisant que, en plus de la formation de base en shiatsu, nous proposons un module de psycho énergétique. Le livre « l'Harmonie des énergies, guide de la pratique taoïste et des fondements du shiatsu » Ed Albin Michel est également cité en bibliographie de référence.

Nelly.

Son muguet est parti. Et depuis quelque temps je l'intègre dans le grand groupe. Elle sort du "Contou". Et comme « le hasard » fait bien les choses, j'ai trouvé une bénévoles, ancienne prof. de danse, du coup au Contou, 2 fois par mois "Cours de danse" pour les 7 du Contou. Et là, Monsieur Odoul, c'est le délire. Il y a une énergie, du plaisir, des sourires, des fous rires, et cela ne fait que 2 mois. Où j'essaye de leur faire retrouver un équilibre. Marcher droit, la tête droite, et se faire plaisir. Et dire ce qu'ils veulent.

La preuve, hier S.... était avec moi dans le grand groupe. J'ai un groupe de bénévoles qui fait "Chants", et S.... connaît toutes les chansons, et "chante", doucement mais les lèvres bougent, et hier elle à chanté au micro... Donc au goûter, je lui demande : "S....., *qu'est ce que vous voulez ?*" Elle : "Un thé!" Moi : "Combien de sucres ?" Elle : "Deux". Je lui donne, et elle dit "Merci!". De retour au Contou, où elle ne voulait pas aller, quand je lui dis "S..... je vous ramène!" Elle : "Non, non!" Moi : "Eh si, il faut retourner dans votre chambre !". Elle : "Et pourquoi ?" (?????) Oui pourquoi ?... A savoir qu'au Contou elle ne parle pas... Donc, au Contou, je dis à la maîtresse de maison (MdM) : "S..... a déjà goûté, elle a

bu 1 thé, et deux petits gâteaux. MdeM : ""Un thé ?"" Moi : "Oui, elle m'a demandé un thé !"

Donc j'ai appris qu'au Contou, on ne buvait pas du thé. Mais café au lait, avec biscuits écrasés dedans. Comme j'ai répondu "faudrait peut-être leur demander leur avis !"...S..... ne me lâchait toujours pas, me serrant la main très fort. Aussi, je dis à la Maîtresse de Maison "Au prochain goûter, il faudra prévoir du thé". MdeM : "Sans problème ! Je vais le noter sur la relève pour mes collègues !" Je regarde S....., et je lui dis : "Ben voilà, S....., vous pourrez demander du thé", et là, elle m'a lâché la main, et elle est allée s'asseoir. A chaque goûter, aux relèves, il est noté que S..... "Jette" son bol de café au lait par terre... Normal, elle n'aime que "le thé".

Idem. Au dernier cours de gym au Contou, le Docteur, gériatre de la maison, était présente, aussi je lui dis "Asseyez vous avec nous!" et je commence mon animation, en accentuant, sur les consignes "A droite, à gauche, en haut, en bas". Je vous raconte pas la tête du docteur; "J'y crois pas..." Idem, à la fin, petit tango. Et je dis au docteur "Dansez avec M...." ?????? Donc on danse, et elle est étonnée. "Mais, je pensais qu'il faisait n'importe quoi, mais non! il a le tempo!..."

Je m'en vais en lui disant "Au revoir, merci, et à la semaine prochaine !" Et eux en chœur "A la semaine prochaine".



A l'extérieur, le médecin me dit "Je suis épatée ! Quand je leur parle, ils ne me répondent pas : " ..."Y'a des façons aussi de leur parler ! ... Rester debout, les bras croisés, cela n'est pas tellement avenant... Il est vrai aussi, que je n'ai pas de blouse blanche, que je ne fais aucun soin. Mais il y a un tel décalage avec le Médical; C'est : soins - médicaments - manger - laver.

Voilà Monsieur ODOUL, Je souhaitais vous écrire tout ça. Vous faire partager ma joie. Parce qu'il n'y a pas que S..... et Georgette. J'en ai beaucoup d'autres. Qui font pipi par terre toute la journée, qui souillent leur chambre, et qui en activité avec moi... ne se mouillent pas... Pourquoi ? On le sait, mais le médical moins. Voilà ! Pour Georgette si vous pouviez me conseiller comment l'aider, ou comment faire. Monsieur ODOUL Merci. J'aurai encore tellement de choses à vous dire, ou demander.

Hélène.

- ACTUALITES DU SHIATSU -

- ACTUALITES DU SHIATSU -

- ACTUALITES DU SHIATSU -

Actualités du shiatsu dont les perspectives d'emploi engendrées par ce développement économique

-Le Nouvel Observateur du 23 au 29 octobre 2003, présente, dans un article intitulé « un triangle d'or du bien-être », le Lausanne Palace et Spa qui s'est doté d'un centre ultramoderne de déstressage proposant entre autres, des séances de shiatsu aux hommes et femmes d'affaires, stars et chefs....d'état !!.Pour en savoir plus, 021 331 3131 . Dans le même article, est présenté le Grand Hôtel de Cala Rossa à Porto Vecchio en Corse, dont le Spa propose, entre autres, des massages aux huiles essentielles...et autres soins du corps et du visage s'appuyant sur les thérapeutiques et sagesse orientales...Pour en savoir plus : 04 95 71 61 51 ou WWW.relaischateaux.fr/calarossa

- Le Figaro Magazine du 31 octobre 2003 présente « Le shiatsu dans les dunes ». La Balaguère, tour opérator , propose une randonnée shiatsu dans le désert de Mauritanie. C'est un voyage de 8 jours/7 nuits avec 2 à 4 h de marche par jour, hébergement sous la tente et pratique de shiatsu. Pour en savoir plus : 05 62 73 44 33 ou WWW.labalaguère.com

- Le Nouvel Observateur- supplément Paris Obs du 8 au 14 janvier 2004 présente le nouvel espace soins(shiatsu, Amma, réflexologie, etc..) de Origins, la grande marque de cosmétiques yankee qui a fait du « naturel » sa philosophie . On vous offre même un shiatsu du visage pour un achat de 38 € de produitsPour en savoir plus : Origins : 7 rue des Francs Bourgeois(4è) 01 44 54 18 06 Ouvert 7 jours sur 7. L'une de nos stagiaires est en contact...nous attendons d'en savoir plus

-La lettre Rive Gauche du Bon Marché de février 2004 propose une exposition « Tendances Spa » du 30 janvier au 20 mars 2004. Il est possible, entre autres, de « retrouver toute son énergie » grâce la réflexologie plantaire, d' « apaiser son corps » grâce à un massage assis Amma, de bénéficier de massage du cuir chevelu, de bénéficier d' « une invitation au voyage aromatique grâce à une spécialiste qui vous indiquera les huiles essentielles les plus adaptées à votre tempérament émotionnel » etc...
Un espace d'une surface très importante de cette grande enseigne parisienne est consacré à ces approches, illustration concrète du développement de ce marché économiquement de plus en plus intéressant.

A la lecture de tous les soins proposés, on s'aperçoit que notre conception qui considère la réflexologie plantaire et l'utilisation des huiles essentielles comme des techniques complémentaires du shiatsu, trouve ici tout son sens. Notre offre de formation intégrant ces 3 disciplines a le réel intérêt de permettre aux futurs praticiens en shiatsu de « confort », dans un premier temps, et aux praticiens professionnels dans une visée plus thérapeutique d'avoir une approche et une culture globale adaptées aux besoins des clients et patients.

Dernières nouvelles

La FFST nous a confié l'animation de démonstrations de Shiatsu lors de la prochaine Foire de Paris, sur le stand « Les Divans de la séduction », dans le cadre du salon « Richesses du Monde » situé dans le Hall 4, porte de Versailles. Ces démonstrations auront lieu les 4 et 6 mai de 18 h. 15 à 19 h. et le 7 mai de 16 h. 30 à 17 h. 15 sous la responsabilité de Christiane Serres. Elle sera accompagnée de Dorothee, Sophie, Viviane, Alain et Pascal, tous les 5 assistants assidus à l'Institut et Praticiens ou futurs praticiens en Shiatsu. Nous serons fiers de représenter le Shiatsu, l'Institut et la Fédération lors de cette manifestation.

Cette rubrique est celle de vos expériences personnelles. Challenges, installations professionnelles, contrats en entreprise, voyages, animations, etc. tout ce qui concerne votre pratique du Shiatsu, a sa place dans cette rubrique. Elle est la démonstration de la vitalité du Shiatsu et de votre créativité. Sa richesse vient nourrir le capital confiance dans tous ces moments où l'on est parfois confronté à des difficultés dans la réalisation de ses projets.



Bonjour à tous! Le 6 janvier 2004 est né « Energie et Equilibre ». Tout a commencé en 1997. J'étais alors marié, trois enfants, une position sociale très confortable (commandant de bord chez Air Liberté) et la vie avançait ainsi. Je ne me posais aucune question sur moi-même et les autres mais un grand mal être intérieur m'habitait sans pouvoir y mettre des mots. Début 1999, j'ai découvert le Shiatsu en Bretagne. J'en ai reçu plusieurs. Cela me faisait du bien, me redynamisait, me permettait de lâcher les émotions. J'ai appris le Shiatsu là-bas. Puis en 2000, sur les conseils d'un ami, je suis venu m'inscrire chez Michel Odoul. J'envisageais de changer de métier et il me fallait trouver une structure cadrée, de qualité et rigoureuse avec un diplôme à la clef. J' y ai commencé le cursus de formation qui continue d'ailleurs aujourd'hui. De 2001 à 2003, ce fut le cauchemar : deux licenciements et un divorce. Puis, petit à petit la vie et l'espoir ont repris le chemin.



La création de mon entreprise de Shiatsu est pour moi l'aboutissement de cinq ans de travail. J'ai choisi la forme d'une EURL. Je n'ai pas de cabinet. Je me déplace avec ma moto chez les particuliers (avec mon futon) et en entreprises (avec ma chaise de AMMA). J'ai reçu un très beau cadeau en début d'année 2004: je travaille tous les jeudis soir à l'hôtel Sofitel de Roissy CDG (un cadeau tombé du ciel?). J'y fais du Amma. Il faut bien sûr travailler sans relâche, passer d'un statut très confortable de salarié à celui de patron pour l'instant précaire n'est pas chose aisée!



Merci à toutes celles et ceux qui m'ont accompagné jusqu'à ce jour (la liste serait trop longue...) et bienvenue chez:
ENERGIE ET EQUILIBRE-
Orée de Sénart- Bâtiment Corot 2- 91210- Draveil
Tél & fax: 01.69.03.40.29. Site internet : www.energie-equilibre.com

Pascal SERON.

Dernières nouvelles : Pascal nous apprend qu'il vient d'obtenir un nouveau contrat avec un club de gym, situé porte de Sèvres.

- INFOS ACTIVITÉS - - INFOS ACTIVITÉS -

Rappel: Nouvelles sessions en Anatomie et en Shiatsu Fondamental.

Ces deux activités connaissent un succès indéniable qui a fait se remplir les stages précédents en quelques semaines. Cela nous conduit à proposer une nouvelle session de Shiatsu Fondamental les **27, 28, 29 avril 2004** et d'Anatomie les **25, 26, 27 mai 2004**. Alors à vos bordereaux!

Examen Praticien 1° degré en Shiatsu.

La date de l'examen a été fixée aux **lundi 09 et mardi 10 juin 2004 à Paris**. Cet examen est ouvert aux élèves ayant suivi au moins le niveau « 3 / 2 » et étant à jour de leur adhésion. Les matinées des 9 et 10 juin seront consacrées à l'examen individuel de pratique (candidats convoqués soit le 9 soit le 10 en fonction des desiderata et des priorités) et l'après-midi du 9 juin sera consacrée à la théorie pour tous. Il est nécessaire de s'inscrire par lettre auprès du secrétariat. Chaque candidat sera convoqué personnellement par courrier, lui indiquant les dates et horaires de son passage.

Examen d'Huiles Essentielles.

La date de l'examen a été fixée au **lundi 27 septembre 2004**. Cet examen est ouvert aux élèves ayant suivi le niveau « Pro » et étant à jour de leur adhésion. Cet examen théorique se déroulera de 14 h. à 16 h. 30 pour tous les candidats. Il est nécessaire de s'inscrire par lettre auprès du secrétariat.

Initiation et Perfectionnement en Réflexologie Plantaire.

Une nouvelle session d'Initiation a été ouverte les **18 et 19 mai 2004**. A vos bordereaux! Une nouvelle session de Perfectionnement en Réflexologie Plantaire a également été ouverte le **lundi 05 avril 2004**. Cette session n'est accessible qu'aux personnes ayant déjà suivi le niveau Pro.

Soirées de Réflexologie Plantaire.

Nous vous rappelons que le dernier jour de chaque stage de Réflexologie Plantaire, de 18h. à 20h., des soirées gratuites de pratique, encadrées par Elske Miles, sont ouvertes aux personnes ayant suivi le niveau Pro.

Pensées à méditer

Combien de temps as-tu pris aujourd'hui à rencontrer en toi le poids des lois de la nature par laquelle tu vis? Et tu prétends respecter ton corps!

Père André-Marie.

« Ce qui sauve c'est de faire un pas. Encore un pas. C'est toujours le même pas que l'on recommence.... Ce que j'ai fait, je le jure, jamais aucune bête ne l'aurait fait. »

Cette phrase, la plus noble que je connaisse, cette phrase qui situe l'homme, qui l'honore, qui rétablit des hiérarchies vraies, me revenait à la mémoire.

A. de Saint - Exupéry.

Ce qui nous attend de pire ou de meilleur, c'est de passer un peu de temps sur cette terre. Alors ce temps reçu en partage, il nous appartient de ne pas le maltraiter, de ne pas le gaspiller et surtout, surtout de le nourrir d'amour, de générosité, de tolérance et de respect, pour chacune des parcelles de vie dont il est constitué. En souvenir des poussières d'étoiles qui sont à sa source, le garder le plus vivant possible, telle une éphémère échappée à l'ordre du temps.

Jacques Salomé.

Infos soirées

Soirées shiatsu Le lundi de 19 à 21 h. le Jeudi de 18 h. 30 à 21 h.

Une salle couverte de tatamis est mise gratuitement à disposition des pratiquants de Shiatsu. En la présence et sous la responsabilité de l'un des animateurs de l'Institut, chacun pourra y améliorer sa pratique. Mais ce ne sont pas des cours !

RAPPEL!

Les soirées de shiatsu ont lieu, sauf en période de vacances scolaires. (vous renseigner auprès du secrétariat pour savoir si la soirée a lieu).

Soirées Réflexologie.

Le dernier jour de chaque stage de Réflexologie Plantaire, de 18 h. à 20 h., des soirées gratuites de pratique, encadrées par Elske Miles, sont ouvertes aux personnes ayant suivi le niveau Pro.

La participation à ces soirées suppose le fait d'être à jour de son adhésion.

L'Équipe de l'IFS

Responsables:

Michel
Nelly

Assistants de l'IFS:

Jocelyne
Sandrine

Animateurs de stage

Elske Miles
Michel Odoul
Christiane Serres
Jacques Blanc
David Sayag
Bertrand Caillet

Assistant(es) Shiatsu:

Alain (s), Muriel,
Annick, Nathalie,
Catherine, Pascal,
Dorothee, Rachel,
Elodie, Sophie,
Geneviève, Sylvie,
Jan, Viviane,
Laurence, Et les autres.
Marie,
Micheline,



SHIATSU

Niveau 1	session de week-end	session de semaine
Tarif 395, 00 €	12, 13, 14 mars 2004	30, 31 mars et 1 avril 2004
		11, 12, 13 mai 2004
Niveau 2	session de week-end	session de semaine
Tarif 395, 00 €	19, 20, 21 mars 2004	
	4, 5, 6 juin 2004	4, 5, 6 mai 2004
Niveau 3 - 1 ^o partie	session de week-end	session de semaine
Tarif 395, 00 €	26, 27, 28 mars 2004	15, 16, 17 juin 2004
	18, 19, 20 juin 2004	
Niveau 3 - 2 ^o partie	session de week-end	session de semaine
Tarif 395, 00 €	2, 3, 4 juillet 2004	
	10, 11, 12 sept. 2004	21, 22, 23 sept. 2004
Shiatsu ASSIS	session de week-end	session de semaine
Tarif 295, 00 €	25, 26 septembre 2004	23, 24 mars 2004
Shiatsu Fondamental	session de week-end	session de semaine
Tarif 525, 00 €		27, 28, 29 avril 2004
Perfectionnement	Shiatsu Niveau 1	Shiatsu Niveau 2
Tarif 125, 00 €/ niv.	15 mai 2004	16 mai 2004
Perfectionnement	Shiatsu Assis	Shiatsu Fondamental
Tarif 125, 00 €/ niv.	05 décembre 2004	19 novembre 2004

ANATOMIE / PHYSIOLOGIE POUR LE SHIATSU

	A PARIS en week-end	A PARIS en semaine
Tarif 445,00 €		16, 17, 18 mars 2004
		25, 26, 27 mai 2004

LA PSYCHO-ENERGETIQUE

Niveau 4	7 journées réparties sur l'année	3 X 2 journées réparties sur l'année
Tarif	11/10, 29/11/2004	8 et 9 novembre 2004
1025, 00 €	10/01, 14/03, 23/05, 20/06 et 12/09/2005	17 et 18 janvier, 4 et 5 avril 2005

LA PSYCHOLOGIE CORPORELLE APPLIQUEE

Niveau 5	7 journées réparties sur l'année	3 X 2 journées réparties sur l'année
Tarif	18/10, 06/12/2004	15, 16 novembre 2004
1025, 00 €	07/02, 21/03, 30/05, 27/06 et 19/09/2005	24, 25 janvier et 7, 8 mars 2005

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Niveau Initiation	en week-end	en semaine
Tarif 295, 00 €		18, 19 mai 2004
Niveau Professionnel	en week-end	en semaine
Tarif 445, 00 €		1, 2, 3 juin 2004
Perfectionnement		
Tarif 125, 00 €		5 avril 2004

HUILES ESSENTIELLES

Niveau Initiation	en week-end	Perfectionnement
Tarif 295, 00 €	3 et 4 avril 2004	20 septembre 2004
Niveau Professionnel	3 X 2 journées réparties sur l'année	
Tarif	13, 14 décembre 2004,	
880, 00 €	31 janvier, 1 février et 9, 10 mai 2005	

PSYCHOLOGIE DU PRATICIEN

	PREMIERE PARTIE	DEUXIEME PARTIE
Tarif 1200,00 €	10, 11, 12 décembre 2004	11, 12, 13 février 2005

DIETETIQUE ENERGETIQUE

Session exceptionnelle	en week-end	en semaine
Tarif 295, 00 €	26 et 27 juin 2004	