

La Lettre

“de l'Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

Lettre trimestrielle de
l'Institut Français
de Shiatsu

N°57 - PRINTEMPS 2016 -
8 € -
le 15 mars 2016.



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 année 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

www.shiatsu-institut.fr

www.reflexologie-institut.fr

page facebook

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

C'est un nouveau printemps qui arrive, une nouvelle année dans notre conception du temps. Selon les principes orientaux, le printemps est également porteur de cette dimension, mais pas uniquement. Le printemps c'est aussi l'impulsion de vie, l'émergence de la sève qui réactive tout, relance et fait renaître toutes les pulsions de vie et d'envie. Le printemps est donc « naissance et renaissance ». Il est même plus que cela, il est aussi *impermanence*, symbole de l'éternel recommencement, de l'inséparable entre la vie et la mort. Car si le printemps permet la réémergence du vivant, c'est parce qu'il fait suite à un « temps de mort », de profonde rétractation. Il fait suite à l'hiver, saison lors de laquelle les graines préparent leur renaissance, dans le silence des profondeurs. C'est grâce à ce temps de « mort », que la végétation peut revivre et se perpétuer de façon immuable.

C'est tout cela que *sakura* symbolise pour le peuple japonais. Ce moment magique de la floraison des cerisiers est mythique. Il ne dure

que quelques jours mais malgré ce caractère éphémère il est une parenthèse que tout japonais tient à vivre pleinement. Alors les pelouses se couvrent de nappes bleues sur lesquelles des jeunes, des familles entières, des employé(e)s de tous âges viennent pique-niquer ou partager ce moment. Les lieux sont envahis et les hôtels doivent être réservés des mois à l'avance. *Sakura* est le reflet de l'âme japonaise et signe la capacité de ce peuple à accepter la mort comme capacité de renaissance inéluctable. La chute des pétales n'est donc en rien une fin, c'est la signature d'un nouveau début et une proposition de distanciation face à l'existant. C'est un rappel à l'humble acceptation des cycles et à l'impasse de toute vanité. *Sakura* est le symbole même de l'impermanence, comprise non comme la nécessaire acceptation de la perte mais comme l'accueil d'une virginité nouvelle à être. *Carpe diem* disaient les romains, *sakura* pourraient dire les japonais.

C'est un vrai bonheur pour moi de pouvoir aller au Japon vivre ce moment si particulier. Et je crois que *sakura* va me toucher d'autant plus profondément que je vais faire un tel

Sakura...

voyage avec les 3 tomes de « Shiatsu Fondamental » sous le bras, et ce juste au moment où « Dis moi où tu as mal » vient d'être publié en langue chinoise. Cela va me donner un réel sentiment de « bouclier » quelque chose, de retourner à la source.

J'aurai d'autant plus ce sentiment que, lors de ce voyage, je vais avoir l'opportunité de rencontrer le fils de Masunaga Sensei et que je vais être reçu par Fujisaki Sensei, le président de la Zen Shiatsu Association du Japon. C'est grâce à Frans Coppers, dirigeant de l'École Kimura en Belgique et ancien Président de l'ESF (Fédération Européenne de Shiatsu) qui m'a fait l'honneur et l'amitié d'une introduction personnelle auprès de ce Maître japonais.

Je ne manquerai pas de vous relater cette rencontre dans la prochaine lettre (une cérémonie d'accueil a été prévue par l'école de Tokyo). Et pourquoi pas, peut-être pourrions-nous évoquer de futures relations d'échanges et de partage de techniques et de philosophie du Shiatsu... A suivre donc dans la

prochaine Lettre de juin.

Au-delà de cela, le printemps est associé en MTC au Principe du Bois et notamment, en terme de saveurs, à l'acide. L'acide est de facto la saveur qui « excite et relance ». Croquez un cornichon ou mordez dans un citron pour expérimenter cela. Mais on dit également en MTC, que, si la saveur en équilibre excite l'énergie de l'organe, trop de saveur le blesse. La saveur acide et l'acide dans le corps (produit par des aliments qui peuvent ne pas être acides au goût) ne font pas exception à cette règle d'équilibre.

Nous connaissons cela en occident avec la notion d'équilibre acido/basique du corps (le pH acide). La plupart d'entre vous en a entendu parler, mais beaucoup s'interroge sur ce que cela signifie. Le dossier de cette Lettre va vous y aider. Lisez le et gardez-le précieusement car c'est la première fois qu'un tel sujet est aussi clairement traité, à l'aune de toutes les approches que nous connaissons. Une vraie mine d'informations proposées par l'équipe de l'Institut.

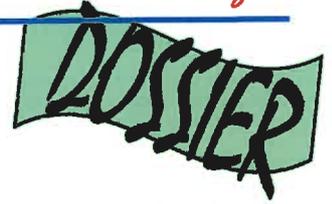
Alors bonne lecture et bon *sakura*!

Michel Odoul.



Le pH acide.

à la lumière de la Médecine Traditionnelle Chinoise.



Un article proposé par Jean Pélissier.

L'arrivée du printemps nous offre l'opportunité d'évoquer un sujet récurrent dans les médecines douces, celui du pH acide du corps. La plupart d'entre nous en a entendu parler, de façon plus ou moins judicieuse. Mais nous sommes nombreux à nous interroger sur ce que cette notion signifie. Le dossier qui suit va nous éclairer, que ce soit à travers l'article de Jean Pélissier qui pose les bases explicatives du pH corporel ainsi que les façons dont nos modes de vie le déséquilibrent, à travers celui de David Sayag qui évoque l'un de ces déséquilibres induits (les candidoses) ou de Elske Miles qui, dans son aromathèque, nous propose une huile essentielle particulièrement utile pour rééquilibrer physiquement et psychologiquement, en particulier un terrain à « parasitose ». Et je conclurai ce dossier en proposant une brève synthèse énergétique, montrant la cohérence qui émerge de tous ces éclairages, à la lumière de la M.T.C.

Alors bonne lecture.

Michel Odoul.



À l'heure actuelle, un concept est mis en avant dans de très nombreuses publications ou dans la bouche de très nombreux praticiens : « *Un déséquilibre acido-basique ne serait-il pas à l'origine de tous vos maux* ». Certes, mais de quoi s'agit-il ? À part la petite langue que le profane va se procurer pour tester ses urines et qui la plupart du temps mettra en évidence une hyperacidité, peu sont ceux qui savent ce qui se cache derrière cette notion.

Nous allons voir que cela n'est pas si compliqué à appréhender, et que la médecine chinoise avait déjà bien déblayé le terrain et surtout avait donné tous les moyens pour conserver un équilibre constant dans notre organisme. Mais nous allons découvrir aussi, que tout est fait dans nos comportements actuels pour déclencher de tels déséquilibres qui aggravent notre état de santé rendant alors notre troisième ou quatrième partie de vie, difficile à vivre.

Que dit la médecine moderne ?

Nous avons d'un côté dans notre corps des éléments qui sont acides et d'autres, au contraire « alcalins », basiques. Le pH nous permet de faire une mesure très précise de cette balance. Le chiffre 7 étant le point d'équilibre. Quand on

descend sous ce chiffre on tend vers l'acide et quand on le dépasse vers l'alcalin.

Une des grandes fonctions du corps humain est d'obtenir un équilibre permanent entre ces deux pôles. On appelle cela aussi l'homéostasie du pH. Or, dans le corps et en particulier dans notre sang cette fourchette d'équilibre est très serrée. Elle se situe entre 7.38 et 7.42 ! Nous verrons plus loin que dans la bipolarité Yin-Yang, le côté alcalin est considéré comme Yin alors que le côté acide est Yang. Or nous voyons que dans la balance du pH plasmatique, il y a une certaine alcalinité qui prédomine : ne disons-nous pas en MTC que le rôle fondamental du Yin est d'être assez puissant pour éviter que le Yang ne devienne prépondérant ? Quand le pH du plasma descend ou est aux alentours de 7.38, on parlera d'une tendance à l'acidose. Quant au contraire elle passe au-dessus de 7.42 on parlera

d'alcalose. Sachant qu'un pH inférieur à 7 ou supérieur à 7.8 peut très vite devenir léthal.

De manière ponctuelle (alimentaire, stress, colère, médicament...) le pH peut subitement devenir acide. Pour compenser cela, l'organisme met plusieurs moyens en œuvre pour réguler ce déséquilibre :

- ✓ tout d'abord **la respiration**, la ventilation qui va augmenter en cas d'acidose et inversement en cas d'alcalose.
- ✓ Ensuite, ce sont **les reins** qui vont entrer en action. Ce sont de puissants régulateurs du pH sanguin. Il y aura soit une augmentation (qui peut être ponctuelle) d'acide dans les urines, ou au contraire, elles pourront devenir alcalines. Ceci se passe ponc-



L'homme ne souffre pas autant à cause des événements qui lui arrivent que de la façon dont il les supporte.

Montaigne.

Le pH acide ...

suite...



tuellement, en cas de nécessité ou d'urgence. C'est l'autorégulation naturelle et permanente de l'organisme.

Mais si le déséquilibre devient chronique (nous allons voir que **c'est souvent un état d'acidose qui peut s'installer**), le corps va tenter de s'auto équilibrer en puisant dans le bol alimentaire suffisamment de produits alcalins, entre autres des minéraux pour rééquilibrer le Ph. S'il ne les trouve pas, si nous ne mangeons pas assez de fruits ou de légumes il va se servir dans le capital osseux (calcium) et dans le capital musculaire (potassium). Ce sont les dents et les os qui vont alors « trinquer ». Une fragilité dentaire et surtout une ostéoporose vont se mettre en place. Mais aussi l'apparition de crampes musculaires et un état de fragilité du muscle cardiaque.

Une autre notion est importante à connaître quant à cette question d'équilibre acido-basique : **c'est principalement dans la journée que le corps produit de l'acide**. C'est l'hyperactivité cellulaire qui en est la cause. Que ce soit celle qui se produit pendant un effort musculaire, quel qu'il soit, mais également celle qui existe durant le processus de digestion. N'oublions pas que certaines cellules pour digérer le bol alimentaire vont produire un acide très puissant : l'acide gastrique par exemple dont le pH avoisine le 2 ! Si vous mettez votre doigt sur la paroi interne de l'estomac, il y a de fortes chances que votre peau soit attaquée. Rappelons-nous également que l'acide lactique produit dans les muscles (en même temps que sa forme basique, le lactate) est un des produits clés dans la production d'énergie musculaire. Et quand l'effort devient excessif, il empoisonne le

muscle. L'acide est aussi indispensable dans un bon équilibre du vagin. Celui-ci produit un film protecteur naturel à base d'acide lactique qui fait que le pH vaginal fluctue entre 3.8 et 4.5. La salive va également devenir acide, aux alentours de 6.5, au moment de la digestion du bol alimentaire.

Bref, toute cette activité « acidifiante » se produit naturellement dans la journée. Quand elle est trop importante pour que les poumons et les reins puissent l'éliminer, elle va être stockée dans les tissus conjonctifs pour éviter que le sang ne se surcharge en acide. En effet celui-ci ne supporte que de très petites variations comme nous avons pu le voir. La nuit, quand on dort, la production d'acide diminue. Le tissu conjonctif peut alors éliminer l'excès d'acide dans le sang, pour ensuite l'éliminer par les poumons et les reins. Par conséquent le sommeil, la nuit servent entre autres à faire ce grand nettoyage.

Mais si un déséquilibre s'installe, si tous ces processus d'auto régulation fonctionnent mal (on parlera en MTC « d'insuffisance d'énergie des Reins ou des Poumons »), si trop d'acide reste dans les tissus, cela va entraîner à la longue toute une série de symptômes, qui je vous le rappelle, ne sont que des signaux d'alarme émis par le corps pour que nous puissions enfin nous reprendre en main. Citons-en quelques-uns :

- ✓ Accroissement de tous les états inflammatoires,
- ✓ Ralentissement de tous les métabolismes,
- ✓ Déminéralisation, ostéoporose,
- ✓ Affaiblissement général de l'organisme,
- ✓ Baisse de tonus,
- ✓ Fatigue chronique,
- ✓ Sentiment accru de stress,

- ✓ Accélération du processus de vieillissement,
- ✓ Pertes de cheveux,
- ✓ Cellulite chez la femme et « gros ventre » chez l'homme,
- ✓ Problèmes de libido
- ✓ Crampes, spasmes, spasmodophilie,
- ✓ Allergies,
- ✓ Brûlure et irritations des muqueuses et des orifices (yeux, vagin, oreille, anus),
- ✓ Maladies endocriniennes, hyper ou hypothyroïdie
- ✓ Manque d'appétit ou au contraire boulimie,
- ✓ Bouche sèche, besoin de boire +++
- ✓ Accélération des dégâts produits par les radicaux libres pouvant déboucher sur différents cancers.
- ✓ Troubles fonctionnels digestifs, comme le « côlon irritable », etc.

Hippocrate disait : « *Certainement l'acide est-il le plus nuisible des différents états pouvant exister dans les humains* ».

Quels sont les facteurs incriminés dans ces déséquilibres et en particulier dans l'apparition de cette acidose chronique ?

En premier lieu la diététique qui s'est totalement « dégradée » depuis ces dernières décennies. Nous n'allons pas refaire ici la liste des produits diététiques acidifiants ou alcalinisants. Vous les retrouvez très facilement sur la toile (ne soyez pas étonnés de constater qu'il existe certaines contradictions entre les auteurs...). Et rappelons nous qu'un aliment acide n'est pas obligatoirement acidifiant et l'inverse est tout aussi vrai.

Nous savons qu'en médecine chinoise, il y a cinq familles de saveurs qui sont à mettre

Les étoiles et les fruitiers en fleurs, le durable et le fragile évoquent
tous deux un sentiment d'éternité.

Simone Weil.

Le pH acide ...

suite...

en relation, chacune avec un organe cible particulier. La saveur acide est à mettre en relation avec le foie. Une saveur prise dans de bonnes proportions est obligatoire pour le bon fonctionnement de l'organe cible. Par contre si on en consomme trop elle se retourne contre l'organe. A fortiori si on la prend le matin. En effet pour peu que l'on ait l'énergie du Foie « tendue », souvent à l'origine de symptômes comme l'insomnie de trois heures du matin, de remontées acides, ou d'hyperacidité dans l'estomac, nous risquons, par cette prise matinale, d'augmenter toute la symptomatologie.

Prenons l'exemple des oranges. Lorsqu'on les consomme, on commence par les peler. Mais il reste beaucoup de substance blanche collée aux quartiers du fruit. Cette substance est un Yao en pharmacopée chinoise, un médicament qui permet de dissoudre le Tan, tout ce qui stagne anormalement dans le corps. Dans toute épicerie chinoise, on trouve des sachets d'écorces de mandarines séchées, que l'on appelle Chen Pi, « vieille peau ». On en met 2 à 3 cm² dans une soupe pour dissoudre les graisses. Toutes les cuisinières chinoises connaissent cela.

Ensuite, toujours pour notre orange, en dehors de la partie charnue blanche, on a les quartiers de l'orange. Ils contiennent non seulement des fibres très longues, mais aussi d'autres, très courtes, qui vont former comme du son. Ces deux types de fibres vont agir directement sur le péristaltisme intestinal et l'élimination des déchets.

Enfin, il y a le jus contenu dans le fruit et qui est la quantité nécessaire et suffisante d'acide pour tonifier le Foie, favoriser son rôle dans la circulation de l'énergie dans le corps et de « lubrification des tendons », puisque les tendons sont à mettre en relation avec

cet organe. Ce qui pourrait laisser penser qu'un jus d'orange quotidien est bon pour la santé. Alors que tout dépend de la quantité. De plus, dans notre jus, on aura perdu la partie charnue blanche, la quasi-totalité des fibres. Alors attention, si pour faire un verre, nous utilisons de 2 à 3 oranges, c'est trop et cela produit donc un excédent de saveur acide qui va agresser le Foie. Un vieil adage chinois dit d'ailleurs : « un même produit peut aussi bien nous guérir que nous tuer. Tout dépend de la dose ».

C'est pourquoi, dans les peuplades traditionnelles, on préfère de loin le fruit au jus seul.

Dans le même ordre d'idée, il est loin d'être judicieux d'introduire de façon trop précoce les agrumes chez les nourrissons et enfants en bas âge. Ils ont un foie très petit qui risque fortement d'être agressé par cette hyperacidité.

Plus que jamais, il convient de suivre ici, la règle de diététique qui consiste à ne pas consommer de fruits après les repas. Sinon le fruit stagne dans l'estomac, n'est pas assimilé correctement par l'intestin grêle et son acidité va empêcher la digestion des féculents ou légumineuses.

Quels sont les aliments acidifiants ?

Sont considérés comme TRES acidifiants :

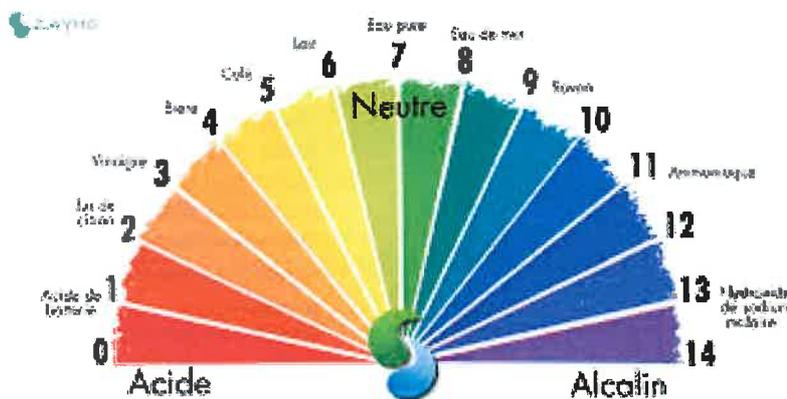
- ✓ Tous les sucres raffinés,
- ✓ Toutes les farines raffinées,
- ✓ Les graisses saturées comme celles que l'on trouve dans les produits animaux.

Mais aussi toute une partie de la « nouvelle diététique » mondialisée :

- ✓ Les pizzas, les tacos,
- ✓ Les hamburgers, les kebabs
- ✓ Les cafés expressos en excès, les sodas
- ✓ Les viennoiseries,
- ✓ Les fromages en particulier issus du lait de vache.

Bien entendu, ainsi que je l'évoque lors du module de Diététique Energétique, de petits plaisirs de temps en temps ne portent pas à conséquence. Mais quand cela devient quotidien, voir pluriquotidiens, attention !

Prenons un exemple : le « coca ». Cette boisson universelle qui a tendance à remplacer le thé dans le monde entier contient entre autres une grande quantité d'acide phosphorique. Savez-vous quel est le pH de votre verre de coca : 2.5 ! Essayez d'en mettre sur un bord émaillé de votre lavabo... Et je ne parle pas ici de la quantité de sucres raffinés qu'il contient (10 pour un verre !). Bref, pour faire un rééquilibrage acido-basique d'un verre de soda, il faudrait absorber en même temps une grande assiette de légumes et autant de fruits !



Nous pouvons connaître le monde comme nous le voulons, il aura toujours son côté jour et son côté nuit.

Goethe.

Le pH acide ...

Suite et fin...

Mais la liste de ces aliments acidifiants ne s'arrête pas là. On y retrouve :

- ✓ Les charcuteries,
- ✓ Les tomates cuites,
- ✓ Les légumes secs (lentilles, pois, haricots...),
- ✓ Les protéines en général, etc.

Certes notre organisme a régulièrement besoin de protéines pour maintenir et nourrir « chairs et muscles ». Mais attention à la dangerosité des régimes hyperprotéiniques. Ils font très rapidement pencher la balance du côté acide. Ce sont des aliments considérés comme Yang en MTC, capable de tout brûler sur leur passage. Vous perdez du poids certes, mais à quel prix ! Étant donné notre propension à consommer des aliments excessivement acidifiants, nous devrions obligatoirement augmenter nos doses d'aliments alcalinisant.

Quels sont les aliments alcalinisants ?

On trouvera en tête de liste la majorité des légumes : Ail, Algues marines, Asperge, Aubergine, Betterave, Bette, Brocoli, Carotte, Céleri, Champignons, Chlorelle (algue), Chou, Chou frisé, Chou-fleur, Feuille de luzerne verte, Feuille de chou rosette, Germination (tous les types), Laitue (tous les types), Légumes fermentés, Oignon, Panais (taux élevé de glycémie), Pissenlit, fleur comestible, Pois, Poivron, Rutabaga, Spiruline (algue) Chou-rave, Choux de Bruxelles, Citrouille, Concombre, Courge, Cresson de fontaine, Feuillage de moutarde, etc..

Et les fruits ne sont pas en reste : Abricot, Avocat, Banane, Bleuets, Cantaloup, Cerise, Dattes, Figue, Fraise, Framboise, Fruits tropicaux, Groseille, Mandarine, Melon d'eau, Melon miel mûr, Nectarine, Pamplemousse, Pêche, Poire, Pomme, Raisin, Tomate (mûre). Vous trouvez très facile-

ment ces tableaux dans la littérature existante...

Il n'y a cependant pas que l'alimentation qui soit responsable de l'acidification de notre corps. Certes une bonne diététique est nécessaire pour aider le corps à conserver un bon équilibre, mais d'autres facteurs risquent de prendre le devant de la scène. Citons pêle-mêle tous les états de stress, de surmenage, de manque de sommeil, de manque de mouvement ou au contraire de trop de sports, de colère, de violence, de pensées négatives... Et aussi le tabac qui favorise grandement l'apparition d'un terrain acide. C'est donc avant tout notre manière de vivre qui favorise l'apparition de tel ou tel type de terrain.

Que dit la médecine chinoise ?

Elle a déjà tout dit et décrit depuis des millénaires quant à cet état d'équilibre acido-basique. Il suffit juste, comme nous allons le faire ci-après, d'établir quelques transpositions sémantiques pour en comprendre les causes. À partir de là les méthodes de traitement et surtout de prévention découleront d'elles même.

Nous savons qu'un des principes de base en MTC est la conservation d'un équilibre entre deux forces opposées que sont le Yin et le Yang. C'est exactement cette dualité que nous retrouverons dans l'équilibre acido-basique. L'acide qui a une tendance à engendrer du « feu », peut devenir destructeur, inflammatoire, hyperactif, volatil. Il est considéré comme le pôle Yang de l'équilibre. À l'inverse, l'alcalin qui donne la solidité à la charpente osseuse, la force musculaire, qui est là quand le corps en a besoin sera de caractéristique Yin. Chaque organe doit être en équilibre Yin-Yang quant à son fonctionnement pour conserver une bonne santé.

Que nous propose la MTC pour nous permettre de conserver cet équilibre, cette homéostasie acido-basique ?

Nous n'allons pas rappeler ici toutes les règles et les réponses existantes. Mais prenons quelques exemples très simples pour étayer ses propositions et les mettre en perspective avec ce que l'occident comprend :

- ✓ Quand nous disons que des mouvements de respiration consciente (2 à 300 fois) tout au long de la journée, sont à la base même de ces méthodes de prévention et de rééquilibrage de l'organisme, la médecine moderne explique de son côté que l'hyperacidité est régulée par l'expir.
- ✓ Quand l'acquisition d'un bon sommeil est considérée comme un des ingrédients indispensables quant à la bonne recharge de notre Yin : dormir entre 6-8h par nuit dans des créneaux horaires se situant entre 10-11h du soir et 4-5h du matin ! Que d'erreurs nous accumulons.
- ✓ Quand la MTC enseigne que 10 minutes de relaxation équivalent à 3h de sommeil !
- ✓ Quand nous expliquons que la batterie des reins doit être rechargée au quotidien pour redonner au corps sa capacité d'adaptation et d'auto guérison, cela revient à dire que quand cette énergie des Reins est insuffisante, elle perd entre autres sa capacité à éliminer l'excès d'acidité.
- ✓ Quand la médecine occidentale parle d'insuffisance hépatique comme cause d'hyper acidité, nous parlerons d'excès « de Yang du Foie » et de « blocage et stagnation de sang et d'énergie au niveau du Foie », grande cause entre autres d'hyperacidité au niveau gastrique.

Le pH acide ...

- ✓ Quand la médecine moderne incrimine le stress comme une des grandes causes d'apparition de terrain acide, nous allons encore beaucoup plus loin et parlons de la « gestion des émotions ». Chaque émotion étant à mettre en relation avec un « logiciel-organe cible », quand celle-ci est trop puissante ou prend le dessus par rapport aux autres, ce sera une cause de déséquilibre interne. Et la plupart du temps c'est le Yin qui est atteint et c'est le Yang qui augmente.
- ✓ Quand la médecine chinoise nous invite à avoir une diététique qui arrête de fatiguer inutilement notre organisme (cf le module de Diététique Energétique et mon ouvrage « Vieillir en bonne santé et prévenir Alzheimer » paru chez Albin Michel), c'est évidemment pour conserver un équilibre dans notre corps. Une des règles est la mise en place de ce que l'on appelle « l'assiette unique » (pas d'entrée ni de « sortie ») avec des proportions bien précises des aliments qui la composent : 50% de riz, et 50% de légumes avec, à un repas sur deux, l'apport de protéines animales ou végétales. La balance de cette assiette penche évidemment du côté Yin.
- ✓ Quand la MTC vous invite à marcher en pleine conscience le plus souvent possible, à conserver la souplesse de vos articulations, à vous auto masser, à pratiquer des Qi Gong, c'est justement pour éviter que cette hyperacidité ne stagne dans vos tissus, et qu'elle soit le plus vite possible éliminée.
- ✓ Quand une des grandes règles de cette diététique est de réguler nos apports hydriques pour éviter de fatiguer inutilement nos reins, soit en moyen-

ne pas plus d'un litre tous liquides confondus, c'est pour éviter un épuisement de Yin des Reins et une augmentation du Yang, de « l'acidité ».

- ✓ Quand il est dit qu'il faut boire tiède ou chaud et que la boisson de base devrait être du thé vert chinois, ce n'est pas le fruit du hasard. Une des grandes vertus de ce thé et d'aider à maintenir l'équilibre acido-basique dans le corps. C'est pour cette raison que les trois quarts de l'humanité en consommaient avant l'apparition de boissons acidifiantes.

La liste pourrait s'allonger à l'infini. De la gestion des émotions en passant par celle de la sexualité, de la diététique, de la manière de bouger son corps, tout concourt à retrouver de tels équilibres.

Conclusion.

Elle tourne autour de deux « faux » concepts qui biaisent dès le départ la vision de notre santé.

Le premier est de nous faire croire que nous sommes des effets dans l'apparition de tous nos maux et non la cause. Et donc de s'en remettre en permanence à des causes externes, ayant perdu de vue que notre organisme a une capacité de régénérescence et de rééquilibrage infinie, à condition de lui en redonner la possibilité par cette recharge permanente de la batterie. Cette vision nous fait croire alors que la prise de simples « compléments alimentaires » est capables de suppléer à de tels déséquilibres !

Le deuxième est d'avoir une vision trop mécaniste du fonctionnement de notre corps, en mettant de côté l'aspect énergétique qui sous-tend la matière. Ce qui nous oblige alors à pondérer, peser, mesurer, calculer, do-

Suite et fin...

ser. Alors attention au recours excessif à la « bandelette », cet instrument de mesure du pH urinaire qui devient parfois pluriquotidien chez certains. C'est un peu comme regarder un écran de télévision avec une loupe. On n'en voit que les pixels.



Apprenons à prendre du recul, à voir l'ensemble de la question, à considérer par exemple qu'une colère très violente est à même d'augmenter votre pH (excès de yang) et peut être plus fortement qu'un déséquilibre alimentaire. Et évitons les cumuls déséquilibrants comme par exemple manger une pizza, accompagnée d'un coca, dans un état important de nervosité tout en regardant un film violent à la télé, avant d'aller au lit le soir, par exemple...

Un état d'acidose dans votre organisme, d'excès de Yang a mis plusieurs mois, voire plusieurs années pour s'installer et il ne faut pas croire au remède miracle. Il convient de laisser le temps au temps et de se dire que seule l'application rigoureuse et régulière de ces méthodes Yang Sheng Fa, « d'entretien de la vitalité » est à même de redonner au corps la capacité à s'autoréguler. Certes, cela demande un peu de temps. Mais les résultats de toutes ces pratiques se trouvent toujours au bout du chemin.

Jean Pélissier.

Avec le déséquilibre du pH acide du corps, de nombreux symptômes peuvent émerger. Le terrain risque en effet « d'ouvrir la porte » à des agents pathogènes très variés, et en particuliers des « parasites ». C'est ce que nous propose de découvrir David Sayag dans son article sur le « candida albicans », un habitant « logé » dans nos corps mais qui parfois se transforme en squatter.

Lisez plutôt.

Candidas albicans, le parasite toujours prêt !

Il existe quatre types de microbes avec lesquels nous devons composer. Nous connaissons tous les bactéries. Certaines sont indispensables à notre équilibre (microbiote) et d'autres peuvent devenir particulièrement dangereuses pour notre organisme en se multipliant de manière extrêmement rapide et en produisant des toxines. Les virus, sont des microbes qui survivent en logeant dans nos cellules, ils sont l'expression de "se faire parasiter" par celui qui ne peut vivre sans l'hôte (ou sans l'autre). Bien que certains virus aient joué un rôle positif en participant à notre évolution, ils restent un envahisseur contre lequel il faut lutter. Nous rencontrons de manière beaucoup plus rare des "protozoaires" qui sont des petits animaux constitués d'une seule cellule et qui peuvent faire de nombreux dégâts (paludisme). Il reste enfin un dernier "envahisseur" que chaque praticien a pu rencontrer personnellement ou en consultation: le champignon. Ce parasite est une forme de levure qui va trouver des conditions idéales dans un environnement humain pour se développer. Certaines formes sont visibles (mycoses cutanées) et permettent un diagnostic aisé par le médecin. D'autres sont beaucoup plus discrètes et peuvent envahir le système digestif et dérégler le système organique avec une efficacité redoutable et de manière parfaitement invisible.

C'est de ce dernier postulant à l'invasion dont nous allons parler: "le candida albicans". Ce champignon vit naturellement dans les recoins de notre système digestif sous l'autorité de notre flore intestinale qui contrôle normalement sa croissance. La nature a horreur du vide et en cas de défaut de l'équilibre

intérieur, ce champignon va se porter volontaire ("candidat") pour empiéter l'espace. Il change même de nature pour passer d'unicellulaire à multicellulaire de type mycélium. Il fait partie de la catégorie des organismes saprophytes (qui se nourrissent de matière organique non vivante)... "ça profite", étonnant non ? Sous cette forme, il devient résistant au système Immunitaire du corps et ne se nourrit plus uniquement des déchets comme il le faisait jusqu'alors mais des éléments utiles pour le corps. Selon le naturopathe Patrice Micheneau, le candida albicans ne produit pas moins de 75 toxines différentes (nommées Than dans la lecture chinoise) qui saturent les émonctoires (foie, reins, peau, etc.) dont certaines ne sont pas évacuables. Leur biochimie agit sur le système nerveux, immunitaire et hormonal. Certaines toxines perturbent la production de collagène et vont favoriser les problèmes arthrosiques à long terme. La candidose fait également le lit de pathologies lourdes inflammatoires (polyarthrite), auto-immunes (sclérose en plaques), neurologiques (Alzheimer) et du cancer. Selon le Dr Cook (spécialiste américain), la liste est encore longue... Les parasites ont une étonnante facilité à "profiter" de la moindre occasion sans se poser de question, c'est dans leur nature.

Quelles sont les conditions favorisantes?

Celles-ci sont multiples:

- ✓ traitement antibiotique qui affaiblit les défenses immunitaires en détruisant une partie de la flore intestinale (microbiote)
- ✓ stress; chaque coup de stress détruit 50% de cette même flore.
- ✓ terrain acide qui favorise le développement du candida
- ✓ la prise de certains médicaments (anti-inflammatoires, corticoïdes, hormones,...)

- ✓ consommation de sucres rapides qui, en plus de participer au terrain acide, va nourrir le candida qui en raffole.
- ✓ baisse de la qualité alimentaire, avec une perte importante de la concentration de vitamines et d'anti-oxydants.
- ✓ la sédentarité car les champignons évoluent dans un milieu anaérobie et l'activité physique favorise l'oxygénation cellulaire.
- ✓ prise d'hormone prolongée (supérieure à un an ou deux selon les auteurs)
- ✓ la pollution et la présence de métaux lourds dans l'organisme.



Quels sont les effets de ce locataire indésirable ?

A l'image de quelqu'un qui s'est incrusté dans une maison et profite de tout sans participer au bon fonctionnement de la demeure, le parasite prend de l'énergie et laisse des déchets. Nombreux sont les patients à se plaindre de troubles digestifs sans diagnostic évident et ce, malgré des examens approfondis (fibroscopie, coloscopie,...), de troubles de l'humeur ou de fatigue chronique. C'est essentiellement au niveau de l'intestin grêle qu'il va produire le plus de désordres. L'intestin grêle est le lieu de passage des aliments vers le sang. C'est un organe "Feu" selon les références orientales. Associé au cœur, il est le lieu le plus chaud du corps à cause de la quantité de sang contenu. C'est dans ce carrefour essentiel que l'individu "choisit" de quoi il se nourrit. C'est le passage de ce qui a été ingéré (expérience) et digéré (transformé, analysé,...) vers les profondeurs du corps. L'intestin est le lieu de "l'assimilation" des expériences

ces. Le candida va devenir un filtre troublant l'assimilation des expériences. En se développant, il va s'invaginer dans la paroi de l'intestin grêle via des filaments (hyphes) et venir perturber la perméabilité de l'intestin. "L'incrusté prend racine", il perturbe alors clairement l'incorporation des expériences et devient un "filtre obligatoire" qui dérègle les choix d'assimilation. Pour exemple, le champignon va se nourrir du L-tryptophane, précurseur de la sérotonine, qui lutte contre l'anxiété, le stress et la dépression. L'état de bien-être n'est alors plus accessible. Selon la logique orientale, l'intestin grêle est le lieu de l'axe subjectivité/objectivité. Dans le cas de la perturbation liée au parasite, cet axe est perturbé. L'individu laisse alors l'autre lui imposer sa manière de se nourrir de la vie.

Sur le plan digestif le candida albicans va évoluer avec d'autres bactéries et produire des phénomènes de "fermentation". Cette dernière produit deux choses: de l'alcool et de l'acide. Ainsi le candida produit de l'éthanal, en rapport avec la "gueule de bois" et particulièrement toxique pour le foie. Ainsi, malgré une alimentation relativement saine, les aliments sont malgré tout transformés en en poison. Ce sont ces phénomènes de fermentation qui vont aider le praticien à suivre la piste du candida. Les patients ayant des sensations de ventre qui gonfle après les repas ou de coup de fatigue sont sujets à cette fermentation.

Voyons plus précisément les signes associés:

- ✓ fatigue et absence d'endurance
- ✓ troubles fonctionnels hépatiques et rénaux liés aux toxines produites
- ✓ sensation de ventre qui gonfle après les repas, ventre de "femme enceinte"
- ✓ gaz
- ✓ démangeaisons
- ✓ mycoses externes et vaginales
- ✓ difficultés à perdre du poids malgré les régimes et/ou une alimentation épurée et saine

- ✓ intolérance au gluten et tous les signes associés à la perméabilité de la paroi intestinale: allergie, psoriasis, eczéma, acné.

Comment se débarrasser des parasites...?

Selon certains auteurs, on ne peut pas...! Une fois qu'on a ouvert la porte à un vampire, il peut s'inviter quand bon lui semble. Heureusement que d'autres auteurs et que l'expérience montrent le contraire. Lorsque le candida a muté d'organisme unicellulaire à pluricellulaire, il ne peut faire machine arrière. On accepte facilement une promotion mais pas une destitution. Il existe des solutions biologiques naturelles, énergétiques et psycho-énergétiques pour lutter contre l'envahisseur mais il s'agit surtout de créer une atmosphère qui est suffisamment défavorable pour l'éradiquer. Il s'agit donc d'affamer l'ennemi. La tradition séculaire a toujours proposé l'ail pour ses vertus antifongiques, c'est également le condiment que l'on met dans la maison pour repousser le vampire. CQFD!

Sur le plan diététique:

Nous allons retrouver tous les principes transmis en formation de diététique chinoise avec lesquels on peut un peu composer. Il s'agit de créer un milieu alcalinisant (basique). Pour cela il convient de supprimer absolument tous les sucres rapides et la nourriture industrialisée dont le candida raffole.

Il faut également éviter le plus possible les phénomènes de fermentation producteurs d'acide dans l'intestin. Ainsi nombre d'aliments supposés alcalins deviennent acidifiant dans l'intestin (comme la carotte et la pomme de terre). Evidemment les produits laitiers fermentés sont à proscrire (surtout les fromages à pâte molle). Les fruits en fin de repas fermentent également beaucoup. On trouve facilement sur internet la liste des aliments ou les modes de préparation culinaire qui favorisent la fermentation. Dans les cas les

plus avancés, on peut même proposer un régime dissocié, c'est à dire ne pas mettre dans le même repas les sucres lents qui produisent la fermentation et les légumes et viandes. Eviter globalement tout ce qui vient du 4 pattes. Les mammifères possèdent des récepteurs (siglec) qui, lorsqu'ils sont assimilés par l'organisme humain favorisent l'inflammation de l'intestin grêle. Vous pouvez faire vos propres recherches sur les écrits du Dr Donatini, médecin gastro-entérologue, cancérologue et immunologiste.

La mastication fait également partie des clés de l'alimentation. Cette digestion en amont de l'estomac est essentielle.

En Phytothérapie:

- ✓ l'extrait de pépin de pamplemousse est sans doute l'un des remèdes les plus simples et aussi des plus efficaces. Une prise pluriquotidienne renforce le système immunitaire et a une action antifongique importante.
- ✓ la berberine (contenu dans les baies de l'épine vinette), beaucoup utilisée dans la pharmacopée chinoise, soutient l'immunité, le pancréas et en plus de son action antifongique est un soutien formidable pour les diabétiques. Elle pourra être conseillée si le bilan énergétique a montré des perturbations du méridien rate-pancréas.
- ✓ l'acide ou calcium adécylénate, extrait de la graine de ricin, est également particulièrement puissant.
- ✓ l'acide caprylique, présent naturellement dans le lait maternel et dans la noix de coco, a des vertus antifongiques importantes et est souvent conseillé par les nutritionnistes.
- ✓ l'ail
- ✓ l'acoe vera
- ✓ l'échinacée (*Echinacea augustifolia*)
- ✓ la cannelle
- ✓ - ...

En compléments alimentaires:

- ✓ la chlorophylle, sous forme de

chlorella alternée avec spiruline et jus d'herbe d'orge, va alcaliniser le terrain tout en apportant vitamines, minéraux et en drainant les métaux lourds (effet de chélation).

- ✓ les probiotiques: pendant que l'on affame l'ennemi, il faut recoloniser le territoire. Attention toutefois, il ne faut pas compléter avec des prébiotiques qui sont à l'origine de fermentation. La cure n'a de sens qu'après un traitement antifongique (en aromathérapie par exemple) ou sur un traitement sur le long cours (six mois à un an).
- ✓ la bêtaïne HCL, en cas d'énergie de l'estomac fragile. Les dernières études ont montré que les bactéries et les parasites se développaient dans l'estomac dans un milieu faible en acide chlorhydrique donnant brûlures, ballonnements, difficultés à digérer les protéines, mauvaise haleine ou renvois. Ce complément alimentaire, en plus du soutien de l'estomac, a donc des fonctions antifongiques.
- ✓ la vitamine D: nous sommes naturellement carencés par nos modes de vie et les perturbations intestinales y participent davantage. Cette vitamine est très importante dans le soutien immunitaire. La bio-D-Mulsion d'Energetica natura est particulièrement bien assimilable.

En Aromathérapie.

Dans le cas de l'aromathérapie, il n'est plus question d'affamer l'ennemi mais de mener la charge. Cette attaque de front va être soutenue principalement par l'huile essentielle d'origan et la cannelle. Très efficaces, les traitements au long cours ne sont pas possibles à cause de l'hépatotoxicité et de l'agressivité de ces huiles. Le thym linalol, le romarin, la sarriette, ... nombre d'huiles ont des vertus antifongiques. Les praticiens aromathérapeutes sauront proposer des mélanges spécifiques adaptés à chaque patient.

Le laboratoire Bio-phenix propose une gamme de produit Equilibre

Candida avec des huiles essentielles et de la phytothérapie en alternance dont j'ai pu apprécier l'efficacité. Il faut faire au moins trois mois de cure pour un bon traitement de fond. Attention, les champignons en mourant déchargent énormément de toxines. Il peut donc y avoir une aggravation des symptômes dans les débuts d'une cure.

Attention, veillez toujours à proposer trois, exceptionnellement quatre produits à un patient. Au delà, cela représentera un excès d'information et une contrainte telle que la cure ne sera jamais suivie.

En termes d'hygiène de vie:

Evidemment le stress est une des sources majeures de l'acidité corporelle. Il convient donc de conseiller au patient des outils pour s'oxygéner (sport) et pour réguler son stress (yoga, Qi Gong, Do In,...). Une prise en charge régulière via les médecines douces permet d'entretenir l'équilibre. La dimension préventive du shiatsu, de la réflexologie et de l'acupuncture prend tout son sens.

En énergétique et en psycho énergétique:

Il s'agit de faire face à un envahisseur. L'autre est vécu et perçu comme un parasite, il se nourrit de nous mais ne donne rien en contrepartie. C'est l'énergie du Métal qui est concernée. Cette notion "d'occuper le territoire" intérieur va s'appuyer sur les méridiens du poumon et du gros intestin. Ces derniers sont le filtre qui nous amène à composer avec l'autre. Cet autre qui à la fois représente un danger et qui est essentiel à notre vie. Avec l'autre, il y a toujours un avant et un après. L'autre nous change et participe à notre croissance et notre évolution. Mais cela doit se construire dans un respect mutuel, et surtout dans le respect de soi. Dans cette fragilité de l'énergie Métal, nous retrouverons beaucoup de patients incapables de dire non et qui, du fait d'une mauvaise estime d'eux-mêmes, s'effacent au profit de l'autre. Cette prise en charge est loin d'être simple et se travaille dans le temps. Il m'arrive de conseiller " Comment

se débarrasser des emmerdeurs" de Paul Hauck ou "Osez le conflit" de Debatty et Gérard. Cette reconquête intérieure peut être vécue comme une lutte avec l'autre mais c'est surtout la reconquête de la valeur de soi. L'idéogramme du principe du métal de la médecine orientale est l'idéogramme du métal précieux. C'est le trésor caché que le patient doit s'autoriser à recontacter.

Sur le plan social, notre inconscient collectif est également particulièrement parasité, ce qui explique sans doute l'ampleur du phénomène; aux USA, on parle de 90% de la population atteinte. Pendant l'écriture de cet article, la chanson d'Alain Souchon "foule sentimentale" m'est revenue en mémoire. "On nous fait croire, que le bonheur c'est d'avoir, de l'avoir plein nos armoires,...". "On nous inflige des désirs qui nous affligent"... Les références sociales actuelles parasitent également ce dont nous nous nourrissons y compris nos aspirations les plus profondes et intimes. Il est indispensable de prendre du recul par rapport à des références de consommation ou morales pour retrouver une écologie personnelle plus en harmonie avec soi et l'environnement.

En conclusion.

Vous l'aurez compris, le candida albicans n'est pas initialement un ennemi, il le devient, c'est un locataire qui a pris trop de place. Une place qu'on lui a laissée. Protéger un territoire est toujours plus économique et facile que de le reconquérir. Le petit effort régulier lorsqu'il est négligé laisse place à une véritable lutte qui est beaucoup plus onéreuse, voire ruineuse. C'est sur un long travail de terrain que l'on remet le candida à sa place. Et lorsque cette reconquête est accomplie, il reste souvent des fragilités dont il faudra tenir compte pour ne pas se faire ré-envahir à l'avenir.

"Le plus habile consiste à vaincre l'ennemi sans combat." (Sun Tse)

Bonne pratique.

David Sayag.

Petit Grain bigaradier, Où comment composer avec les exigences du temps...

L'huile essentielle de Petit grain bigaradier est obtenue par la distillation des feuilles de l'Oranger amer (*Citrus aurantium*). C'est un petit arbre robuste, aux feuilles persistantes, originaire d'Asie orientale comme la plupart des membres de la famille botanique des agrumes. Tous les Citrus contiennent des essences aromatiques dans toutes les parties de la plante. Ainsi chaque espèce différente (orange amère, orange douce, citron, mandarine, pamplemousse, clémentine, limette, yuzu, kumquat, etc.) nous fournit trois huiles essentielles différentes selon la partie de la plante distillée ou pressée. A quelques exceptions près, la distillation est réservée aux feuilles et aux fleurs, tandis que les zestes des fruits sont simplement pressés pour extraire leurs essences. Les trois produits obtenus sont distincts et très différents sur le plan de leur composition biochimique. Chacun a des propriétés thérapeutiques bien spécifiques.

L'introduction de la fragrance inimitable du bigaradier en Europe au début du XVIII^e siècle s'accompagna d'une véritable révolution dans les goûts en parfumerie. Giovanni Paolo Fémis, un jeune commerçant italien, installé à Cologne, qui maîtrisait parfaitement l'art de la distillation, fut le fabricant de la fameuse Aqua Admirabilis Coloniae qui existe encore sous la forme d'eau de Cologne. Les parfums aux notes légères et fleuries d'agrumes remplaçaient la lourdeur entêtante des odeurs ambrées et musquées. Le renouveau était dans l'air du temps.

L'eau de Cologne est caractérisée par les notes dominantes d'huile essentielle de feuille de bigaradier. C'est la fragrance qui traverse les Lumières et ses révolutions multiples

pour porter du réconfort et de l'espoir jusqu'à nos jours. L'huile essentielle de petit grain bigarade est mystérieuse, ambivalente et « résolument moderne. » Je vais essayer de lever le voile du secret qui enrobe cette fragrance aux vertus anxiolytiques, sédatives et antidépressives sans pareil.

Pour obtenir ce remède majeur pour tout trouble neuro-



végétatif dans l'arsenal de l'aromathérapie, on distille les feuilles du *Citrus aurantium*. Une première remarque s'impose pour décoder la Signature de cette huile essentielle : les feuilles ont la forme du cœur. Il est communément admis de lui conférer des vertus rythmiques pour la sphère métabolique haute. Selon la théorie des Signatures, la feuille rentre en résonance avec la sphère respiratoire chez l'Homme ; sa forme spécifique étend son rayonnement pour inclure la dynamique cardio-respiratoire.

Mais ce n'est pas tout ! La distillation de la feuille ne se fait qu'à une période précise du cycle de vie de la plante : au moment où elle porte des petits fruits immatures au niveau de ses feuilles. C'est pour cette raison qu'elle s'appelle « petit grain ». Or, selon la théorie des Signatures, le fruit correspond à la descendance et à l'aboutisse-

ment
des
projets
de vie.
C'est la
fructifi-
cation des efforts qui nourrissent
l'être et le remplissent d'un sens
d'accomplissement.



La présence de ce petit fruit lors de la distillation de la feuille élargit encore davantage l'action de cette fragrance pour inclure l'hypocondre et le réseau nerveux du plexus solaire qui reçoit des informations nerveuses des deux pans du système nerveux autonome. Ceci permet de comprendre l'effet spectaculaire de cette huile essentielle sur le stress ainsi que sur toute forme de dystonie neurovégétative : de la transpiration excessive à la spasmodie en passant par la toux spasmodique....

Il n'en demeure pas moins que le fruit ainsi distillé avec la feuille est immature. Le fait qu'il ne soit pas encore arrivé à terme de sa maturation ajoute à sa Signature une ambivalence certaine. L'huile essentielle de petit grain bigarade rentre en résonance tantôt avec la promesse de ce qui est à-venir, tantôt avec le regret de ce qui n'est pas accompli. Par conséquent, c'est un choix qui s'impose pour sortir une personne de l'enfermement dans les émotions de la frustration, de l'impatience et de la nostalgie de ce qu'elle aurait souhaité accomplir... HE Citrus aurantium feuille facilite l'acceptation du présent, riche de potentiel d'avenir et issu de sa floraison passée.

Pour profiter de l'ère calme qu'elle inspire aux cœurs les plus lourds, il n'y a pas plus simple. C'est une huile essentielle très facile d'emploi, car elle n'est pas toxique à condition de respecter les dosages thérapeuti-

ques. Il est indispensable de profiter de son information olfactive. C'est donc la voie olfactive, l'application cutanée et la voie sublinguale qui sont les plus appropriées. Elle peut facilement être diffusée à intervalles réguliers dans la journée, que cela soit au travail ou à la maison. Vous pouvez l'inspirer simplement en ouvrant le flacon quand vous en ressentirez le besoin. Pour en faire une application sur des zones stratégiques comme les poignets et le plexus solaire (la zone nerveuse consacrée à cette huile essentielle), vous pouvez en appliquer deux gouttes pures sans la diluer dans une huile végétale. Cette huile essentielle n'est pas agressive pour la peau, mais vous pouvez la diluer dans une huile de massage pour profiter de l'effet décontractant et de l'information olfactive, et tactile. Pour un massage du corps complet, vous ne dépasserez pas le dosage suivant : 20 gouttes HE dans la quantité d'huile neutre (Amande douce, Noyaux d'abricot, etc.) requise pour le soin.

La voie sublinguale nécessite un comprimé neutre dans lequel vous laissez s'absorber deux gouttes HE Citrus aurantium feuille avant de le mettre sous la langue. Il s'agit là d'une façon très efficace de profiter de la détente nerveuse toute en recevant l'information olfactive par voie retro nasale. Cette partie du corps est richement innervée et vascularisée – ce qui précipite l'effet neuro-psychique du remède.

La femme enceinte fera toutefois attention pendant les trois premiers mois de sa grossesse, car la plante porte une Signature de grossesse qui n'arrive pas à terme.

Bien que cette huile essentielle soit particulièrement indiquée pour des troubles nerveux, elle démontre une efficacité remarquable pour une infection parasitaire affectant souvent les femmes: le candida albicans. Elle contient une grande majorité (environ 60%) d'esters qui ont des vertus sédati-

ves et antispasmodiques. Cependant sa forte teneur en linalol (environ 20%) qui est un alcool mono terpénique aux vertus anti-infectieuses modérées mais certaines, lui confère également des propriétés antiseptiques intéressantes, notamment pour des mycoses cutanées.

Pour faire écho aux articles de Jean Pélissier sur le pH acide et de David Sayag sur les candidoses, il se trouve que HE petitgrain bigarade a la plus belle et la plus étonnante des activités antiparasitaires "douces" sur les candida albicans. Elle présente bien autre chose qu'une stratégie antiparasitaire « lourde » en proposant une approche moins agressive sur le plan de l'infection mais en rééquilibrant le terrain psychique de l'individu ainsi envahi de scories naturelles. Rappelons que le Candida est un champignon présent dans l'organisme et dans l'environnement. Quand le terrain acido-basique est équilibré et qu'il existe de bonnes défenses immunitaires, le candida n'envahit pas abusivement le système pour y causer des infections. Une personne qui souffre d'une infection au candida serait donc envahie par ses propres parasites intérieurs.

Elle bénéficiera absolument de l'huile essentielle de petit grain bigarade qui a pour fonction de nettoyer le foyer à regrets en assumant sa réalité présente. En plus du travail psycho-émotionnel qui consiste à faire une application sublinguale trois fois par jour de cette HE, il faudrait faire une application cutanée au niveau du foyer de l'infection : le bas ventre s'il s'agit de candidoses génitales, le ventre s'il s'agit d'une oesophagite, la zone cutanée atteinte s'il s'agit d'une candidose cutanée. Pour cette application, mélangez 5 gouttes HE Citrus aurantium feuille dans 5 gouttes HV Noyaux d'abricot/ Amande douce. L'application cutanée se fait 3 fois par jour pendant 3 semaines.

La réponse classique en aromathérapie française est de

Attention !

Nous vous rappelons les précautions d'usage des huiles essentielles. Elles sont fortement contre-indiquées, pour la plupart d'entre elles, chez la femme enceinte, allaitant et chez les enfants de moins de 3 ans. Il est donc conseillé dans ces cas de faire appel à un vrai professionnel !

La prudence s'impose également chez les personnes sensibles et/ou allergiques, pour qui les précautions d'usage doivent être respectées.

proposer un traitement antiparasitaire très puissant et efficace par voie orale et par voie vaginale pour les candidoses vaginales. Parmi les huiles essentielles indispensables de cette approche antibactérienne on comptera Eugenia caryophyllata (en plus pour la femme, elle est quasi inéluctable), Origanum compactum, Satureja Montana. Comme il s'agit d'huiles essentielles présentant une hépatotoxicité par voie orale, il est indispensable de consulter un praticien aromathérapeute compétent pour des conseils avisés. Par conséquent, le travail en aromathérapie française s'accompagne presque toujours également d'un rééquilibrage du terrain hépatique. L'huile essentielle qui s'impose pour faire ce travail de terrain est HE Romarin CT verbénone.

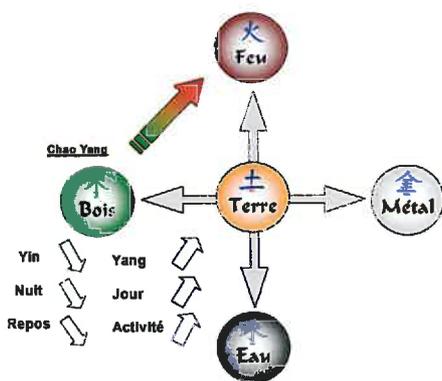
Dans tous les cas, il serait très bénéfique d'associer le protocole aromathérapeutique classique au travail avec HE Citrus aurantium feuille.

Elske Miles.

Le pH acide selon la MTC et les 5 Principes.

La lecture de l'article de Jean Pélissier nous a permis de découvrir plusieurs données qu'il peut être intéressant de mettre en perspective.

Tout d'abord l'acide est associable au Yang et l'alcalin au Yin. Il n'y a là rien d'étonnant. C'est ce qui correspond au Principe du Bois et à ce retour au Yang qu'il représente. C'est l'inaltérable traction vers le Ciel, vers le haut.

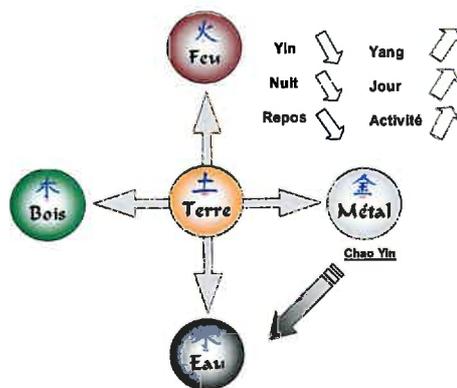


C'est l'excitation des dynamiques de vie. Nous sommes dans le souffle Chao Yang (ceux qui ont suivi le module Psychoénergétique connaissent ce souffle) qui quitte le Yin pour atteindre au Yang.

Et l'acide et le Yang, c'est l'activité, le jour, la lumière, l'expression. D'ailleurs, c'est le jour que l'acide est produit dans le corps. C'est l'activité qui l'appelle, c'est le mouvement qui le demande. Et c'est, en équilibre, fondamentalement néces-

saire. Ce n'est qu'en cas d'excès que le déséquilibre, l'acidose, va apparaître. L'hyperactivité, le manque de sommeil, etc. vont produire cela, aggravé la plupart du temps par des modes alimentaires « excitants » et de facto acidifiants. Les conséquences sont simples. Le Bois est le Principe qui « produit » le Feu (on dit en MTC qu'il est sa mère), il est logique que l'acide en excès soit un état qui produise « l'inflammatoire » dans le corps!

Ce qui contrebalance l'acide, c'est l'alcalin, ce qui contrebalance le Yang, c'est le Yin, ce qui contrebalance l'activité c'est le calme et le jour, c'est la nuit. C'est d'ailleurs la nuit que le corps évacue l'acide emmagasiné dans les tissus, les muscles et les capsules articulaires. C'est par la respiration et la filtration des reins qu'il peut procéder à ce nettoyage. Or, selon la MTC, ce qui contrôle le Bois, c'est le Métal qui a la charge des poumons et qui est « la mère » de l'Eau qui a la charge des reins.



C'est donc le Métal qui sera associable à l'alcalin. Dans les dynamiques énergétiques, c'est le retour au calme. Or c'est le calme qui va permettre la sédimentation corporelle. L'élimination de « l'acide excitant » va laisser de la place à « l'alcalin structurant ». Le « basique » va pouvoir structurer des bases. La cohérence est claire.

Nous voyons bien sur le schéma qui précède que l'axe « BOIS / METAL » est celui de l'horizontalité.

Le Métal est Chao Yin, le souffle qui quitte le Yang pour retourner au Yin. L'équilibre peut se faire et la structure se renouveler. Or n'oublions pas que le Bois correspond à l'organe Foie qui porte l'entité viscérale (« l'âme ») du Roun et que le Métal correspond à l'organe Poumon, qui porte l'entité viscérale du Prô. Ces deux « âmes » constituent le Sing, c'est à dire l'individualité sur le plan psychique et le système immunitaire sur le plan physique. On voit de ce fait combien tout déséquilibre acido/basique signe un déséquilibre tant physique que psychique. Mais également combien des déséquilibres comportementaux et les modes de vie actuels peuvent produire ces dérèglements.

Michel Odoul.

~ NOUVEAUTES STAGES. ~ NOUVEAUTES STAGES. ~

Quelques informations sur de nouveaux stages à la rentrée 2016/2017

1/ Le module de **Supervision en réflexologie** passe à deux jours. Les diverses remontées des stagiaires et assistants nous a fait le décider. Les cas apportés à analyser, à comprendre nécessitent ce temps d'appropriation.

2/ Création d'un module d'une journée en réflexologie de « **pratique avancée des zones réflexes** » : ce module sera dédié à bien choisir et déterminer la meilleure technique à effectuer suivant les cas rencontrés : plutôt la RP Chinoise, la Ingham, la Faciale ou la Sud Africaine ?

3/ Création d'un module de 3 jours de « **Signatures** ». Ce module sera accessible à toutes les personnes ayant à minima suivi Pratique des Points Antiques 2 . Il permettra de mieux élaborer les signatures voire d'en proposer des génériques.

Toutes les infos, contenu précis, dates, prix seront présentés dans la lettre de juin 2016.



Trois amis en quête de sagesse

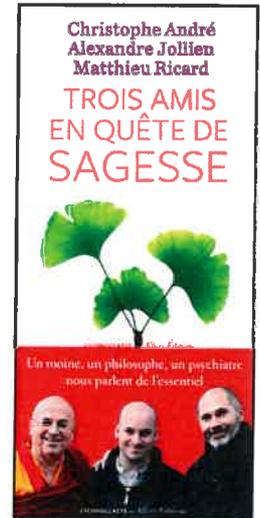
Christophe André, Alexandre Jollien et Matthieu Ricard
Editions L'Iconoclaste Allary Editions
Prix : 22,90€

Vous avez certainement entendu à la radio ou vu dans une émission de télévision, ces trois sages... sur le chemin de la sagesse. Un moine, un philosophe et un psychiatre sont venus nous parler de l'essentiel à l'aune de leur propre parcours de vie. En effet, le métier le plus important, peut être finalement le seul qui vaille et qui permette de réussir tous les autres ne serait-il pas tout simplement d'apprendre à vivre ? « Simplement » ne signifie pas « facilement », aussi pour nous aider découvrons ce livre !

Je citerai deux réflexions mises en exergue comme bien d'autres dans cet ouvrage :

« être en permanence sous l'emprise d'émotions négatives ou d'agacement joue sur ma vision du monde et sur la façon dont je vais me comporter socialement » et
« chaque fois qu'on pose un acte de tendresse, d'affection, d'amour, on modifie un tout petit peu l'avenir de l'humanité dans le bon sens »

Tout est dit... Merci à Patricia pour nous avoir fait parvenir ce livre dédié par ses auteurs. A lire, méditer et partager, surtout si l'on croit que la dernière réflexion citée plus haut est vraie.



Nelly.

La Psychosomatique pour les Nuls

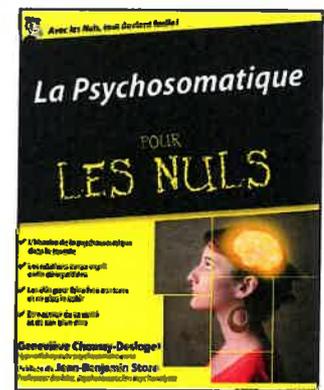
Geneviève Choussy Desloges
Editions First
Prix : 22,95 €

L'esprit a-t-il une influence sur le corps ? Peut-il provoquer des maladies ou au contraire, les guérir ? De son côté, le corps peut-il rendre l'esprit malade ? Ce questionnement est bien connu dans notre Institut et à la lumière de la Médecine Traditionnelle Chinoise, Michel aborde ce sujet depuis déjà plus de 20 ans.

Heureusement, les chercheurs occidentaux se posent aussi cette question et la psychosomatique est née ! Certains pensent encore que ces maladies psychosomatiques « c'est souvent dans la tête du patient » mais les esprits évoluent. Ce livre fait le point sur ces questions et sur les solutions que l'on peut apporter.

Petit clin d'œil, Michel a eu connaissance de ce livre en participant à une émission sur RTL (voir rubriques : les médias) sur le sujet de la psychosomatique. Il a d'ailleurs appris à cette occasion qu'une page lui était consacrée intitulée : « Michel Odoul : le corps, guide spirituel ».

Un livre pour continuer à être acteur de sa santé et de son bien être et connaître les grands courants actuel du lien corps/esprit.

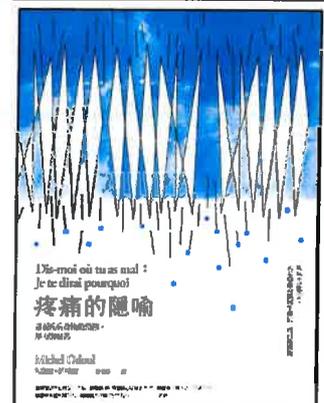


疼痛的隱喻 ← (Dis moi où tu as mal)

透視疾病背後的情緒、
壓力與痛苦 ← (je te dirai pourquoi)

米歇爾·歐杜爾 ← (Michel Odoul). Editions Ecuus Prix : 18,90 €

C'est une vraie fierté que de pouvoir vous présenter « Dis moi » dans sa version en langue chinoise. Et oui, c'est un retour aux sources et quelle reconnaissance ! Voir ainsi la culture « originelle » (qui a été la source où j'ai puisé les concepts qui m'ont conduit à l'écriture de ce livre), publier son contenu intégral, m'a énormément touché. Car c'est bien au-delà de moi-même que cette reconnaissance va. Ce sont tous les élèves, les assistants et les formateurs de l'Institut (et aussi tous les lecteurs) qui voient là la confiance qu'ils nous ont accordée et leur investissement personnel validés et respectés.



Michel Odoul.

- EMISSIONS A SIGNALER - - ARTICLES A SIGNALER -

RTL : le 18 février 2016, dans l'émission « On est fait pour s'entendre » de Flavie Flament, Michel était interviewé de 15h à 16h sur le sujet du jour : la Psychosomatique. Le livre « Dis moi où tu as mal » était présenté ainsi que « la Psychosomatique pour les Nuls » ouvrage de l'autre invité de l'émission. A cette occasion, Michel a appris qu'une page lui était consacrée dans cet ouvrage.



Michel intervient maintenant chaque mois dans l'émission de Brigitte Lahaie, ce fut le cas les **19 janvier**, **4 février** et ce sera le cas le **24 mars 2016**. Vous pouvez suivre cette émission les après midi mais aussi lors des rediffusions nocturnes.



Radio Cité Genève : Cette radio suisse a interviewé Michel pour présenter la conférence de Genève du 10 mars autour du thème « les maux du corps ». L'interview a été présentée le **4 mars 2016**. Une interview consacrée à Michel et à son parcours sera présentée dans une prochaine émission d'une demi heure intitulée « Punch ».



Cheval Pratique : ce mensuel consacre dans son numéro de **février 2016** un dossier sur la forme du cavalier intitulé « A votre santé ». Dans ce cadre, Michel présente tout l'intérêt du shiatsu.



Glamour : ce mensuel a consacré un dossier « coiffure » à Nathalie Portman. Dans ce cadre, Michel a été interviewé pour analyser plusieurs de ces coiffures pour savoir ce qu'elles « disaient » de ses états d'âme...



Plantes et Santé : ce mensuel présente dans son numéro de **janvier 2016**, le livre « Shiatsu Fondamental Tome 2 ».

Enquêtes de Santé : Ce bi mensuel sur internet, consacre dans son n° 30 de **novembre décembre 2015**, 3 pages d'interview de Michel Odoul « A la découverte de ce que nos cheveux disent de nous ». De plus, dans ce numéro, un dossier est consacré aux maux de dos et dans ce cadre, une page est consacrée à « Dis moi où tu as mal » sous le titre « la souffrance des os, notre architecture intérieure ».



- CONFERENCES - CONFERENCES - CONFERENCES -

Le programme des conférences du 1^{er} semestre 2016

A Paris, le jeudi 17 mars 2016, à 19h45 à l'espace Moncassin, 164, Rue de Javel 75015, Michel interviendra dans « les jeudis de l'intuition » sur le thème : l'intuition du corps. **Renseignements et réservations** : www.iris-ic.com

A Rouen (76), le mardi 26 avril 2016 à 20h Halle aux Toiles, place de la Basse Vieille Tour, Michel interviendra sur le thème : Dis moi où tu as mal, je te dirai pourquoi. **Renseignements et réservations** : 06 31 61 91 00

A Cernay (68), le 3 mai 2016 à 20h, Michel interviendra sur le thème : La maladie, hasard ou fatalité..La conférence aura lieu à l'espace Grün à Cernay situé à 10 minutes de Mulhouse et 20 minutes de Colmar. **Renseignements et réservations** : www.weezevent.com/michel-odoul

A La Motte près de Loudéac dans les Côtes d'Armor, le 21 mai 2016, une rencontre / échanges avec Michel est organisée e 10h à 12h et de 14h30 à 17h. **Renseignements et réservations** : michleborgne7@gmail.com ou 06 30 13 00 17

Vous pourrez faire dédicace à l'issue des



acquérir et / ou cer vos ouvrages conférences.

UNE REMARQUE MAJEURE COMMUNE A TOUTES CES EMISSIONS, MICHEL PARLE DE L'INSTITUT, DES PRATICIENS QU'IL REFERENCE. L'ICÔNE « UN PRATICIEN PRES DE CHEZ VOUS » EST SYSTEMATIQUEMENT CITEE .

Le cinéma !!!!!

Après le théâtre avec la pièce « l'entorse », c'est le cinéma qui s'intéresse « aux maux du corps » et aux écrits de Michel. Dès les premières images du film « Mon Roi » de Maïween, présenté à Cannes en 2015 et aux Césars en février 2016, vous aurez la surprise de voir et d'entendre un médecin lire à sa patiente une page de « Dis moi où tu as mal, le lexique » consacrée au genou.....



- INFOS EXAMENS - - INFOS EXAMENS - - INFOS EXAMENS -

Ainsi que nous l'avons déjà précisé dans la précédente Lettre, les différentes sessions d'examens:

en Shiatsu:

Praticien de Confort, UV de fin de 2° cycle et Praticien Professionnel,

en Réflexologie:

Praticien de Confort, UV de fin de 2° cycle et Praticien Professionnel,

et en Huiles Essentielles,

ont lieu en décembre de chaque année. Les modalités d'inscription sont précisées dans la Lettre de septembre ainsi que sur la page adhérent du site.

- INFOS SOIREES DE PRATIQUE - - INFOS SOIREES DE PRATIQUE -

Merci de vous référer à cette information ou de vous rendre sur la page « adhérents » de notre site. N'oubliez pas de vérifier le jour de la semaine.

Soirées de pratique de Réflexologie Plantaire.

Elles ont lieu de 19 h à 21 h.

Merci donc de ne venir qu'à partir de 18h45 au plus tôt, les séances ne débutant pas avant 19h. Cela facilitera à chacun le départ des stagiaires présents et l'arrivée des personnes venant pratiquer.

Les prochaines soirées auront lieu

En mars: les 12, 17, 31 (dernière soirée avant les vacances de Pâques).

En mai : les 20 et 28.

En juin: les 10 et 15 (dernière soirée avant les vacances d'été).

Merci de venir avec un drap de bain.

Soirées de pratique de Shiatsu.

Elles ont lieu de 19h à 21h.

Merci donc de ne venir au plus tôt qu'à partir de 18h45, les séances ne débutant pas avant 19h. Cela facilitera à chacun le départ des stagiaires présents et l'arrivée des personnes venant pratiquer.

Les prochaines soirées ont lieu

En mars: les 10, 15, 30 (dernière soirée avant les vacances de Pâques).

En mai : les 23 et 31.

En juin: les 8 et 14 (dernière soirée avant les vacances d'été).

Infos soirées

Soirées Shiatsu et Réflexologie de 19 à 21 h.

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

RAPPEL!

Veuillez noter les dates qui vous sont communiquées dans cette lettre ou sur le site.

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

L'Équipe de l'IFS

Responsables:

Michel
Nelly

Animateurs de stage

Jacques Blanc
Bertrand Caillet
Ludovic Charton
Elske Miles
Michel Odoul
David Sayag
Jean Pélissier
Raphaël Cario
Jean François Cludy

Assistant(e)s « Capés »

Alain, Carolyn, Catherine, Céline, Laure, Valérie.

Assistants de stages

Antoine, Babeth, Bernadette, Caroline, Claire(s), Coralie, Elisabeth, Emmanuel, Emmanuelle, Evelyne, Jean-Marc, Laurent, Laurie, Marianna, Marjolaine, Sophie, Stéphane et les autres.



Vous pouvez connaître toutes les dates sur les sites internet
www.shiatsu-institut.fr et www.reflexologie-institut.fr



Module	1° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Module 1 Initiation		23, 24, 25 septembre 2016	395 €
Module 2 Tech. Avancées		23, 24, 25 mai 2016	395 €
Module de Shiatsu Assis		11, 12 mars 2017	295 €
Module de M.T.C.		24, 25, 26 juin + 16, 17, 18 septembre 2016	825 €

Module	2° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Module de Psycho-énergétique		17, 18/10 + 28, 29/11/2016 + 18, 19/01 2017	1025 €
Module de Shiatsu Fondamental		20, 21, 22 janvier 2017	525 €
Module d'Anatomie pour le Shiatsu		31 mai, 1, 2 juin 2016	485 €
Module de Do In		15, 16 mars 2017	295 €
Module de Physio Pathologies		9, 10, 11 septembre 2016	485 €
Module de Diététique Energétique		12, 13 mai 2016	295 €

Module	3° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Psychologie Corporelle Appliquée		21, 22/03 + 10, 11/05 + 28, 29/06/2016	1025 €
Shiatsu des Techniques Internes		Deuxième semestre 2017	625 €
Anatomie Fondamentale		17, 18, 19 mai 2016	525 €
Psychologie du Praticien		28, 29, 30 sept + 14, 15, 16 nov. 2016	1200 €

Module	MODULES DE PROFESSIONNALISATION	date	tarif
Pratique de Consultation		8, 9 juin 2016	325 €
Etude de cas		10 octobre 2016	145 €
Perfectionnement Sh. Fondamental		11 octobre 2016	125 €
Perfectionnements 1 / 2		25 et 26 novembre 2016	125 € / 125 €
Perfectionnement Amma		27 novembre 2016	125 €
Perfectionnement M.T.C.		24 novembre 2016	145 €

Module	1° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module 1 Initiation		26, 27 septembre 2016	295 €
Module 2 Pratique Avancée		28, 29 mai 2016	325 €
Module 3 de Théorie Générale		17, 18, 19 juin 2016	405 €

Module	2° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module de M.T.C.		24, 25, 26 juin + 16, 17, 18 septembre 2016	825 €
Anatomie pour les Réflexologies		30, 31 mars 2016	325 €
Module de Techniques et Postures.		01 avril 2016	145 €
Réflexologie Plantaire Chinoise.		20, 21, 22 mai + 10, 11, 12 juin 2016	1025 €
Module de Physio Pathologies		9, 10, 11 septembre 2016	485 €

Module	3° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module de Podo-Réflexologie Appliquée		Deuxième semestre 2017	1025 €
Module de Réflexologie Faciale		30/11, 01/12/2016 + 23, 24 /01/2017	645 €
Anatomie Haut Niveau pour les R P		22, 23 mai 2017	325 €

Module	MODULES DE PROFESSIONNALISATION	date	tarif
Supervision		19, 20 novembre 2016	295 €
Perfectionnement RP Douce		7 novembre 2016	125 €
Perfectionnement Podo réflexologie		17 novembre 2016	125 €
Perfectionnement RP Faciale		18 novembre 2016	145 €
Perfectionnement RP Chinoise		23 novembre 2016	125 €
Perfectionnement M.T.C.		24 novembre 2016	145 €
Pratique Avancée Zones Réflexes		15 octobre 2016	145 €
Module de Diététique Energétique		12, 13 mai 2016	295 €

Module	CYCLE HUILES ESSENTIELLES	date	tarif
Module d'Initiation		01 et 02 octobre 2016	295 €
Module Aroma Pro		6, 7, 8 janvier 2017	485 €
Module de M.T.C.		24, 25, 26 juin + 16, 17, 18 septembre 2016	825 €
Module de Phyto-énergétique		20, 21, 22 juin 2016	485 €
Module d'Olfacto-thérapie		7, 8, 9 octobre 2016	455 €
Module de Physio-pathologies		9, 10, 11 septembre 2016	485 €
Module de Diététique Energétique		12, 13 mai 2016	295 €

Tarifs valables jusqu'en juin 2016. L'Institut se réserve le droit de modifier, pour des raisons de bonne organisation, les dates de tout module non encore confirmé.