

# La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

## ÉDITORIAL

Lettre trimestrielle de  
l’Institut Français  
de Shiatsu

N°82 – ETE 2022-  
8 € -  
le 8 juin 2022.



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.

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

[www.shiatsu-institut.fr](http://www.shiatsu-institut.fr)

[www.reflexologie-institut.fr](http://www.reflexologie-institut.fr)

page facebook

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

## Le Feu de l’été...

Été 2022! Saison chaude et bienfaisante, reposante et libératrice? Du moins est-ce ainsi que nous l’attendons depuis 2 ans. Certes, mais est-ce bien cela à quoi nous aurons droit? Ou bien à autre chose? Oui mais quoi? Personne ne le sait, tout le monde attend voire pire n’attend plus.

Que se passe t-il? Sommes-nous encore en état de sidération? Après 2 ans? Ce n’est pas possible. Alors qu’est-ce qui peut bien expliquer cette apathie, cette inertie, quasiment palpables que beaucoup ressentent. Tout est mou, sans consistance. Rien n’emporte plus vers les sommets de la joie et de l’insouciance. Et surtout pas la société spectacle qui nous entoure. La politique, les sports, la santé, etc. tout n’est que mise en scène dans une anesthésie générale, une torpeur lassante et inquiétante. Nous sentons bien que tout est prêt à exploser ou à repartir dans le bon sens. Nous sentons bien que les envies et les potentiels sont là. Mais rien ne se passe.

Ce qui m’inquiète dans ce constat, c’est qu’il révèle tous les signes d’une schizophrénie sociale et individuelle. Nous sommes morcelés, coupés en deux, entre un moi social qui se tait, ne dit plus rien, ne réagit plus et un moi profond qui balance entre colère et désespoir. Il ne s’agit donc plus de sidération mais d’un symptôme plus grave.

Encore, allez vous dire ou penser. Ne peut-il pas écrire et proposer une autre vision de tout cela? C’est vrai que le « ras le bol » des constats alarmistes devient un peu fatigant. Mais où trouver une clé qui ouvre une porte vers le ciel bleu de l’été? J’ai beaucoup cherché, et ai, une nouvelle fois trouvé chez les animaux, une leçon remarquable. Certains d’entre eux, lorsqu’ils sont pris par un prédateur, se mettent en « état de mort » apparente. Cela s’appelle la « thanatose ».

Nous ne sommes plus dans la situation de choc qui produit la sidération. Nous sommes dans la phase qui suit. Désarmé face à un prédateur, dominant et plus puissant que lui, l’animal lâche complètement. Il se met en état de mort apparente. Inerte, libérant des odeurs d’urine et fèces, il développe une stratégie destinée à dégouter le prédateur, dont une partie du plaisir est bien souvent dans le combat et la résistance de sa proie. Étonnante intelligence animale qui nous montre le chemin et le processus. La lutte n’est ni utile ni pertinente. Il faut savoir préserver l’essentiel. L’animal se montre mort, in-

intéressant. Pourtant il vit et sait ce qu’il fait, il sait que le prédateur va finir par abandonner, par s’éloigner.

C’est peut-être cette stratégie que nous avons, inconsciemment mise en place et non celle de la schizophrénie. Ou alors celle d’une schizophrénie « positive » et salvatrice, qui nous préserve par « non exposition ». Et ce qui est particulièrement intéressant dans cette stratégie animale, très certainement élaborée et « réfléchie », c’est qu’elle utilise, physiquement parlant, tous les outils et effets d’un système nerveux particulier, le système nerveux autonome. L’animal peut le faire parce qu’il est très en prise avec lui, la non-domination de son cortex ne permettant pas la « déconnexion » apparente que l’on rencontre chez les humains. C’est ce qui lui donne sa puissance réflexe et sa perception du biotope dans lequel il évolue.

Mais qu’est-ce que tout cela a à voir avec l’été? L’été, c’est la saison du Feu. En M.T.C., le Feu est le principe énergétique central, l’Empereur, le Maître. C’est lui qui a la charge, à travers ses méridiens associés, de tout notre système nerveux, volontaire et neurovégétatif. C’est la flamme intérieure, celle qui anime l’être. L’été est donc la saison par excellence de l’ouverture et de l’expansion de ces énergies. D’ailleurs l’émotion associée est celle de la joie, du partage

de la générosité, du plaisir, de la confiance dans la vie. L’été est donc une saison magnifique pour capitaliser dans ces plans. Lisez les dossiers proposés par Elsie Miles et Lukasz Jablonski. Ils traitent tous les deux, du neurovégétatif et de la façon d’intégrer cette dimension la plus puissante en nous.

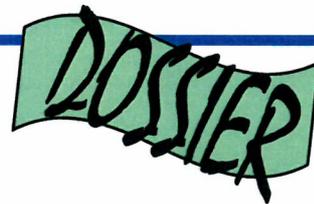
Un sujet magnifique puisqu’il nous réconcilie avec cette confiance inébranlable dans la vie, que l’animal sauvage ne perd jamais. Il sait qu’il s’en sortira et fait ce qui convient pour cela. De la tortue au hérisson, de l’escargot à l’opossum, chacun sa stratégie. L’essentiel est quelle fonctionne. Une fois le prédateur parti, l’animal reprend vie et se dandine tranquillement sur son chemin.

Alors profitons de cet été pour nous reposer, nous reconstruire. Tournons la page, évitons le stress, autant que possible. Renforçons nos fonctions neurovégétatives. Elles feront un lit accueillant à une rentrée réussie.

Bel été à tous.

Michel Odoul.

# Le neurovégétatif, et les Réflexologies....



Un dossier proposé par Elske Miles.

L'été est la saison du Feu et de la chaleur, de la fête et de la joie, du plaisir et de la l'amour, de la conscience et de la pleine vie. C'est la saison idéale pour évoquer ce qui gère et porte tout cela en nous, le système nerveux neurovégétatif. Dans le dossier de cette Lettre de l'été, Elske Miles nous propose un dossier sur la connaissance et la gestion de ce système nerveux mal connu, grâce aux techniques de Réflexologie. Quel que soit la technique pratiquée, Réflexologie Douce, Réflexologie Chinoise, Podoréflexologie Appliquée ou Réflexologie Faciale et Auriculaire, chaque pratiquant formé à l'Institut, possède des moyens d'action et d'équilibrage de ce système et en particulier sur le nerf « pneumogastrique ».

Un dossier d'autant plus passionnant qu'il trouve une prolongation transverse éclairante dans l'article proposé par Lukasz Jablonski en page 6.

Lisez plutôt.



## **Agir sur le nerf vague en réflexologie.**

Cette nouvelle rubrique dédiée à la pratique des réflexologies a pour vocation de vous permettre d'approfondir votre compréhension de certains outils pratiques qui vous sont enseignés dans le cursus de réflexologie à l'Institut afin de les utiliser encore plus efficacement, c'est-à-dire plus consciemment.

Un des principes de base définissant la réflexologie implique le système des réflexes. Ce système est justement celui qui échappe à la maîtrise, à la volonté. Toute réflexologie agit donc sur l'organisme par le biais du système nerveux autonome, le système des réflexes qui est encore appelé le système neurovégétatif.

On présente le système nerveux autonome (SNA) comme ayant un pan qui stimule puissamment l'organisme en cas de situation de stress pour lui permettre de faire face à l'épreuve qu'il rencontre et à combattre ou à s'enfuir dans une tentative de préservation de soi. La partie du SNA responsable de ce réflexe de combat ou de fuite s'appelle l'orthosympathique. L'autre pan de ce même système neurovégétatif assure la récupération de l'organisme, sa restauration et

son repos. C'est ce que l'on appelle le système nerveux parasympathique. Cette deuxième partie du SNA permet au corps de récupérer après un effort soutenu et de se réparer du stress oxydatif généré par les fonctions métaboliques innées à la vie de l'organisme.

Or, l'équilibre du système neurovégétatif est fondamental pour maintenir la bonne santé. Nos modes de vie malmènent très souvent ce système en sur sollicitant l'orthosympathique au risque de dépasser les capacités d'autorégulation du système. Pour cette raison, on considère aujourd'hui que le stress (ou plutôt sa mauvaise gestion) fait le lit de très nombreuses maladies dites de civilisation comme par exemple le surmenage, la dépression, les maladies auto-immunes, les allergies, les intolérances alimentaires, les inflammations chroniques...

Une clef indéniable pour restaurer l'équilibre intérieur de l'organisme passe par des techniques réflexes agissant notamment sur le bon fonctionnement du nerf pneumogastrique qui est responsable de 75% de l'activité du système nerveux parasympathique.

Le nerf pneumogastrique est le principal nerf responsable de

l'activité parasympathique dans l'organisme. Pour cette raison il a une importance capitale dans toutes les réflexothérapies dont l'efficacité est expliquée en grande partie par leur effet sur ce système.

Je vous propose de parcourir théoriquement l'anatomie du nerf vague ainsi que les processus physiologiques les plus importants régis par ce nerf. Vous comprendrez mieux l'importance vitale du bon fonctionnement de cette structure nerveuse pour l'équilibre intérieur de notre organisme et comment votre pratique de la réflexologie peut y contribuer. Je mettrai en exergue certaines techniques réflexes que vous apprenez dans le cursus de réflexologie qui agissent spécifiquement sur le système nerveux parasympathique, notamment par une stimulation indirecte ou directe du nerf vague.

## **Première partie: Présentation anatomique de nerf vague**

Le nerf vague autrement appelé le nerf pneumogastrique est la dixième des douze paires de nerfs crâniens. Il est à la fois moteur et sensitif et gère une part fondamen-



*La patience est l'antidote à la précipitation, la fidélité l'antidote à la consommation.*

*S. Tamara.*

## Le neurovégétatif, et les Réflexologies....

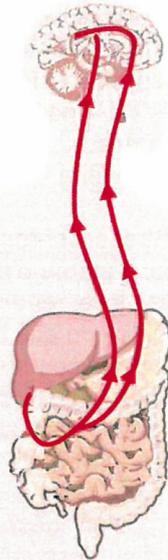


taille de l'activité parasympathique. C'est aussi le plus long de tous les nerfs dans notre corps. Il relie la région céphalée (les premières vertèbres cervicales, l'oreille et le cou) au thorax avec ses fonctions cardio-respiratoires et au bas du corps avec ses fonctions digestives.

L'observation du vaste terrain couvert par l'innervation des organes du corps à partir de cette paire de nerfs nous permet de comprendre l'effet de l'activation de ce nerf sur un vaste nombre de symptômes et de fonctions dans notre corps.

L'origine étymologique de l'adjectif qui qualifie le nerf « vague », vient du latin « vagus » qui signifie « vagabond, errant, flottant ». Car ce nerf vagabonde effectivement dans tout le corps depuis son origine dans le tronc cérébral en passant par le foramen jugulaire au niveau de l'Atlas, le diaphragme au niveau de l'orifice oesophagienne et jusque dans les confins de l'abdomen où il innerve tous les organes digestifs (l'estomac, le foie, la vésicule biliaire, le pancréas, l'intestin grêle et le colon). De ce fait on l'appelle encore plus précisément le nerf « pneumo-cardio-entéro-gastrique ».

Je vous signale l'article très édifiant que Lukasz a écrit sur la Théorie Poly Vagale (TPV) dans la Lettre n°78 (été 2021). Cette lecture vous permettra d'enrichir d'avantage votre connaissance de ce nerf en y associant une dynamique énergétique. Il y a en effet une branche du vagal qui est postérieure (que Lukasz appelle la branche yang car elle innerve la région haute, cardio-respiratoire) et une branche qui est ventrale (la branche yin car elle innerve la région basse digestive).



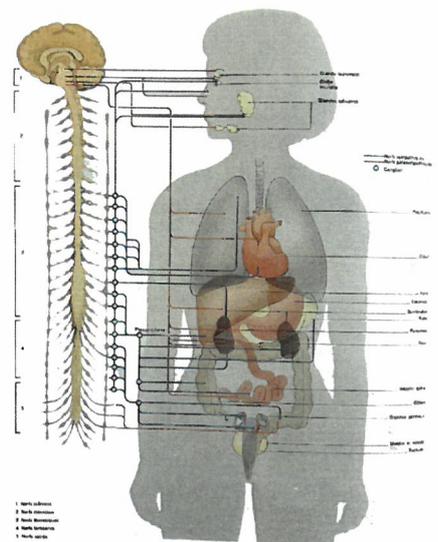
En suivant le parcours du nerf vague dans le corps, j'ai toujours l'impression de suivre de près le pouls de la vie végétative et viscérale. Il innerve le larynx et le pharynx ainsi que l'oreille externe et le conduit auditif. Il est au plus près de la voix, longe l'artère carotide et la veine jugulaire, innerve les poumons et le coeur avant de passer de l'autre côté du merveilleux muscle respiratoire en forme de coupole qui marque la frontière entre le haut et le bas du corps: le diaphragme.

### Deuxième partie: Fonctions physiologiques.

Comme nous venons de le voir, à lui seul, ce dixième nerf crânien assure 75% de l'activité parasympathique de l'organisme. C'est la part du système neurovégétatif qui freine l'activité de l'orthosympathique qui, lui, assure les réflexes de protection en permettant la fuite ou le combat. Dans le cas où le réflexe de l'orthosympathique ne serait pas suffisant ou serait dépassé par la situation de stress rencontrée, le parasympathique peut « mettre le

corps à l'arrêt ». C'est en effet le parasympathique qui est responsable du réflexe rencontré parfois en état de stress extrême : le réflexe de « faire le mort ». C'est la réponse vagale en cas de vécu traumatique où la fuite n'est pas une possibilité. Dans des situations perçues comme « sans issue », la réponse vagale peut prendre le relais. C'est encore une hyper-sollicitation du nerf vague qui provoque le malaise vagal.

Le nerf vague innerve tous les organes du système digestif mais affecte aussi directement le coeur et la thyroïde par sa branche supérieure (yang). En ralentissant le rythme cardiaque, le nerf vague provoque une vasodilatation ainsi qu'une réduction du calibre des bronches. C'est à ce niveau que les techniques respiratoires de cohérence cardiaque agissent avec beaucoup d'efficacité dans la gestion du stress en améliorant l'équilibre du SNA. Cette branche du nerf vague permet donc de calmer l'emballement du coeur, de tranquilliser l'être et de favoriser la confiance que l'individu doit ressentir pour pouvoir s'ouvrir à la rencontre de l'autre.



**Le système nerveux autonome.**

*Que les menues peines de la vie fassent chanter notre âme, comme les  
petits cailloux font chanter le ruisseau.*

*A. de Saint Exupéry.*

## **Le neurovégétatif, et les Réflexologies....**



L'équilibre du nerf vague est indispensable dans le sentiment de sécurité qui nous incite à aller vers les autres. Son équilibre nous ouvre à l'empathie et nous invite à l'amour, dans tous les sens du terme. C'est ainsi que ce système joue un rôle fondamental dans la sexualité épanouie. De plus, l'activité sexuelle a grandement besoin de l'activité parasympathique (de la disponibilité, de la détente et de la confiance en son partenaire) pour permettre à l'acte sexuel d'avoir lieu (l'excitation des parties génitales).

Le nerf pneumogastrique assure évidemment le bon fonctionnement des processus digestifs en commençant par commander la salivation qui les lance. Dans la foulée, il assure une augmentation de la sécrétion des sucs digestifs par l'estomac et des sucs pancréatiques par le pancréas ainsi, que la libération de la bile par la vésicule biliaire pour préparer et améliorer l'efficacité de l'ensemble des processus digestifs. C'est l'activité du nerf vague qui gère tous les muscles lisses du système entérique permettant ainsi le péristaltisme indispensable à une bonne digestion. De ce fait, le bon fonctionnement du parasympathique sous la direction du nerf vague, assure une assimilation optimale des nutriments lors de la digestion par l'intestin grêle ainsi qu'un transit régulier.

Enfin, l'activité du nerf vague sécrète l'acétylcholine, un neurotransmetteur calmant les états inflammatoires.

Cette présentation succincte des fonctions physiologiques régies

par le nerf vague nous permet de comprendre l'effet délétère du dérèglement du système nerveux autonome sur l'équilibre intérieur et les processus d'homéostasie de tout l'organisme.

Stress chronique, épuisement du système d'adaptation; tension artérielle; céphalées de tension, rigidité du cou; troubles digestifs; peurs viscérales, oppressions, déficiences d'absorption dans l'intestin grêle avec de l'hyperperméabilité intestinale; inflammations chroniques, voici quelques conséquences d'un déséquilibre neurovégétatif sur lesquelles les différentes pratiques de stimulation (indirecte ou directe) du nerf vague par la réflexologie peuvent avoir un effet salutaire:

### **Troisième partie: les techniques réflexes particulièrement adaptées à l'amélioration du fonctionnement du nerf pneumogastrique**

Voyons maintenant quelques techniques réflexes qui vous permettent d'agir indirectement ou directement sur l'activité parasympathique.

#### **✓ 1/ La réflexologie plantaire « douce » sud-africaine**

La première que je cite est une voie indirecte et globale de stimulation parasympathique. La technique « douce » étant une méthode globale de réflexologie qui aboutit à un état de relaxation profonde, « active » le système parasympathique d'une manière particulièrement efficace. C'est donc une technique hygiéniste remarquable dans un monde où la ges-

tion du stress devient une question de santé.

Dès le bain des pieds que vous proposez à votre clientèle en début de soin, vous établissez une relation de confiance visant à solliciter la branche cardio-respiratoire (yang) du nerf vague. La qualité de votre toucher, profondément rassurant et respectueux, contribue de manière évidente à l'efficacité de votre travail.

Vous êtes nombreux à connaître l'effet de la technique « douce » sur la régulation du rythme cardiaque, du sommeil et de l'humeur. Vous avez aussi d'excellents résultats en cas de constipation due au stress. Par conséquent la Réflexologie Douce est une technique globale dont l'action est indéniable. Elle active les deux dimensions (yang et yin) du vagal permettant ainsi à l'organisme de retrouver ses ressources intérieures.

#### **✓ 2/ La podoréflexologie appliquée**

Deux techniques appartenant à la Podoréflexologie appliquée ciblent spécifiquement un travail sur ce dixième nerf crânien par le biais de la stimulation de sa zone réflexe sur les pieds.

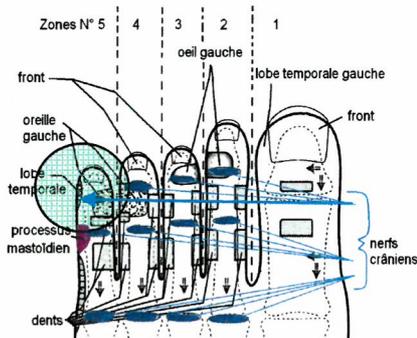
#### **Première technique en podoréflexologie appliquée.**

Dans la cartographie que j'enseigne à l'Institut dans le troisième cycle, les douze nerfs crâniens sont reflétés sur le micro-système des orteils avec beaucoup de précision.

## Le neurovégétatif, et les Réflexologies....



La zone réflexe du nerf pneumogastrique se trouve au niveau de l'articulation inter-phalangienne du Vième orteil.

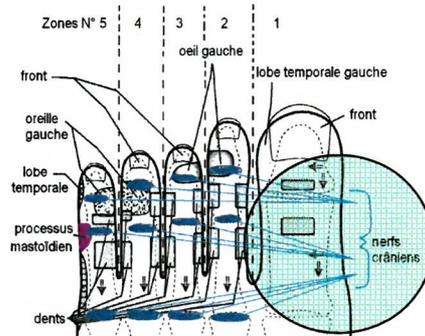


Par ailleurs, c'est à cet endroit que le praticien accède au méridien énergétique de la vessie et plus spécifiquement du point Ting du méridien, donc de son point de tonification. Or, une des fonctions physiologiques du nerf vagal inférieur (la partie yin du nerf) est de répondre à une situation de peur, extrême ou continue, par une réaction contraire à celle proposée par l'orthosympathique : au lieu de fuir ou de combattre, le nerf vagal peut mettre tout le système au repos pour « faire le mort ».

Comme nous l'avons vu dans la présentation physiologique du nerf vague, cette réaction est une des réponses neurovégétatives possibles dans des situations que la personne perçoit comme étant sans issue. Certaines situations de vécus traumatiques dérèglent l'équilibre vagal. Dans de tels cas, le traumatisme s'inscrit dans le système vagal de la personne et la maintient dans un schéma comportemental figé. Une libération de ce réflexe vagal peut être obtenue par la stimulation de cette zone réflexe. Le but de cette libération de la zone réflexe est de restaurer l'équilibre.

### Deuxième technique en podoréflexologie appliquée

Comme nous avons vu dans la description anatomique, le nerf vague passe le long de l'artère carotide et de la veine jugulaire interne. Il passe immédiatement devant la première vertèbre cervicale, l'Atlas. Une tension chronique dans la région cervicale (due à une mauvaise posture, à des tensions musculaires, aux déséquilibres énergétiques) peut affecter l'alignement de cette cervicale. Si l'Atlas n'est pas positionné comme il convient, le nerf vague en pâtira. Ce type de problème pourrait être à l'origine de nombreux symptômes liés à une compression du nerf vague.



Si vous suspectez ce type de compression, la libération de l'articulation inter-phalangienne du gros orteil peut s'avérer aussi simple qu'efficace. Cette simple technique réflexe a souvent un effet spectaculaire sur des tensions de la nuque. C'est en effet la zone réflexe de l'Atlas sur ce micro-système.

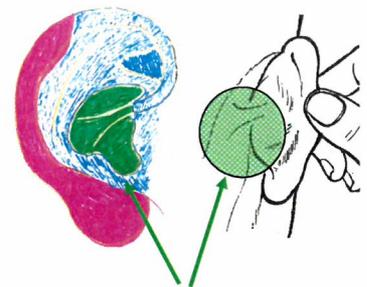
### ✓ 3/ La réflexologie auriculaire

La troisième technique simple que je vous signale appartient à l'auriculothérapie. La partie centrale de l'auricule (en vert sur l'illustration) est innervée par le nerf pneu-

mogastrique. Les zones réflexes que l'on trouve à ce niveau de l'auricule sont les voies respiratoires, le coeur et toutes les glandes digestives.

Les élèves ayant suivi le troisième cycle du cursus de Réflexologies, ont appris deux techniques auriculaires (protocole d'harmonisation des 5 organes et protocole de détente) agissant toutes deux directement sur le nerf pneumogastrique. Dans ces deux protocoles vous stimulez directement ce nerf en accédant à l'une de ses branches terminales innervant l'auricule.

Le protocole auriculaire de détente que vous avez déjà appris permet de détendre une personne en un temps record. Cet effet spectaculaire qui fait intervenir directement le système nerveux parasympathique tient à l'aspect physiologique de l'innervation périphérique de l'auricule. Alors, n'hésitez pas à proposer à des personnes chez qui vous identifiez un déséquilibre du système nerveux autonome de se masser cette région de l'oreille.



Zones d'innervation par le nerf pneumogastrique

Alors, bel été détendu à tous.

Elske Miles.

N.d.l.r: Profitez de l'été pour faire bénéficier tous ceux qui vous entourent, des connaissances acquises à l'Institut.

## Le point 6 MC, Porte de l'Interne...

Dans cette rubrique nous vous proposons des éclairages sur des pratiques en lien avec ce qui est enseigné à l'Institut. Ce trimestre, Lukasz Jablonski nous expose certaines de ses réflexions sur l'efficacité d'un point particulier, utilité en acupuncture, en milieu médical et dont l'efficacité est troublante. L'intérêt de ce qu'il partage ici réside dans deux dimensions, celle d'une action tellement précise qu'elle dépasse celle des médicaments habituellement utilisés, et celle de l'universalité de cette action, alors que « normalement » les principes de la M.T.C. préconisent une « individualisation des traitements. Sans doute allons nous retrouver là les notions de macrocosme et de microcosme si chers à cette vision du monde. L'origine macrocosmique d'un déséquilibre peut s'imposer à l'ensemble des microcosmes individuels qui le constituent.

Lisez plutôt...



**Le point 6 MC, la Porte de l'Interne, superstar des points d'acupuncture.**

**La science de la preuve, les preuves de la science.**

Il y a plus de 200 ans, l'Occident consommait le divorce du corps et de l'esprit, sous la plume des penseurs du XVIIème siècle comme René Descartes. Dans le même temps, la médecine devenait anatomopathologique. Il s'agissait de trouver un substrat physique à la maladie : la lésion d'un tissu. Dans les premiers temps, cette recherche s'appuyait sur les dissections. On cherchait des anomalies visibles à l'oeil nu qui expliquaient les décès. Plus tard, avec le développement du microscope, il est devenu possible de mieux voir le non-visible. Aujourd'hui, la biologie moléculaire permet de chercher des anomalies sur les molécules comme les protéines ou l'ADN. Les lésions ne sont plus visibles, mais elles restent décelables avec un instrument.

L'expansion progressive des techniques d'investigations amena la médecine à s'appuyer sur des preuves tangibles pour valider son efficacité. Saint Thomas, l'incrédule de coeur qui a besoin de voir pour croire, avait posé ses guêtres dans l'esprit des médecins. En 1992, la science médicale vit naître « la médecine par les preuves » (ou EBM en anglais pour *evidence based medicine*). Une méthodologie reproductible devait permettre de séparer le bon grain (les preuves) de l'ivraie (l'empirisme). Le protocole le plus

abouti étant le fameux « double aveugle contre placebo » qui consiste à comparer l'effet d'un traitement en administrant à la moitié des patients un médicament et à l'autre moitié un placebo sans que ni le patient ni le médecin ne sache le contenu du produit administré. Par la suite, ce type de protocole fut étendu aux opérations chirurgicales, aux pratiques psychothérapeutiques et aux approches manuelles. Le monde de l'acupuncture a dû se soumettre à la même démarche afin de prouver l'efficacité thérapeutique des soins.

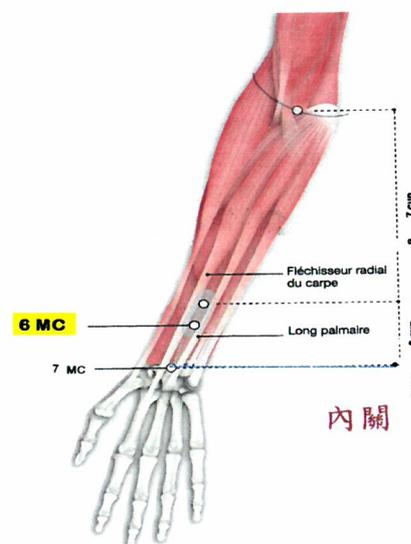
Mais toutes les études ne se valent pas. Il faut pouvoir comparer des groupes de personnes comparables. Administrer un traitement à un jeune adulte et à un aîné ne permet pas de tirer les mêmes conclusions. De la même façon, il faut inclure suffisamment de personnes dans une étude pour en valider les conclusions. Qualifier un traitement d'efficace, alors que seulement 3 personnes l'ont testé, ne constitue pas une preuve solide. Il existe ce que l'on nomme des « niveaux de preuves ». Ils reflètent la solidité et la qualité des résultats d'une étude ainsi que la concordance de plusieurs études menées par différentes équipes de chercheurs. On les note généralement de A à D. La lettre A signifie que les preuves d'efficacité sont solides, alors que la lettre D indique une forte incertitude sur l'efficacité. Ces « notes » sont attribuées par des groupes d'experts et font consensus. La grande majorité des études obtiennent C et quelques unes sont no-

tées B. Réunir toutes les conditions qui donne un haut niveau de preuve (A ou B) est rare.

**Des résultats étonnants.**

Parmi elles, un résultat m'a particulièrement interpellé : celui du traitement des nausées et des vomissements de la femme enceinte et des personnes sous chimiothérapie.

Les conclusions sont simples et concordantes : le traitement LE plus efficace est la stimulation d'un point d'acupuncture, le 6 MC, et ce quelle que soit la technique utilisée, aiguille, digits-stimulation ou même électrostimulation. Le tout avec un niveau de preuve A. Vous avez bien lu ! En suivant les standards méthodologiques de l'EBM, on parvient à prouver que la stimulation



## Le point 6 MC, Porte de l'Interne....

d'un point d'acupuncture dépasse l'administration des drogues les plus élaborées.

On pourrait se laisser aller aux sentiments d'injustice de type « comment se fait-il que ce ne soit pas davantage utilisé et connu ? ». Mais, je vous invite à aller plus loin dans l'analyse et peut être à dépasser cette première impression.

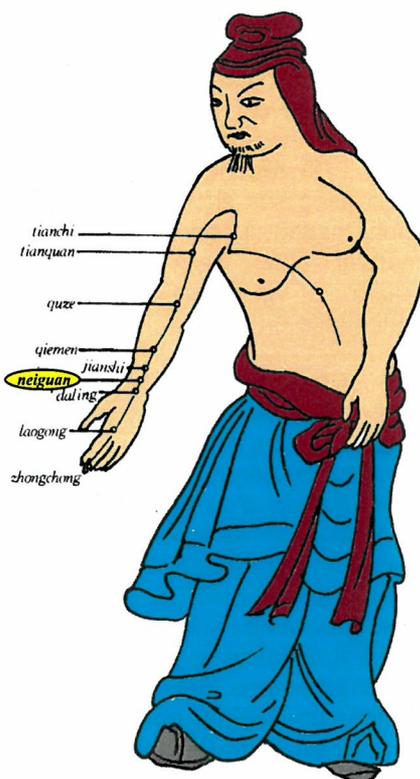
Toute la formation à l'Institut s'appuie sur le principe qui est de déterminer pour chaque patient une proposition thérapeutique qui tienne compte de son histoire. Ce qui est diamétralement opposé à un abord qui consiste à utiliser des « recettes » de points ou des points symptomatiques. D'ailleurs, les modules dans lesquels des recettes sont données arrivent tard dans le cursus, et de manière générale ont été mis en place « tard » dans l'histoire de l'Institut. La première chose qui m'a posé question au sujet de l'efficacité du 6MC sur les nausées et vomissement est qu'il semble fonctionner chez tout le monde et quelque soit la manière de le stimuler. Où se situe alors la prise en compte de l'histoire individuelle ? D'autant plus que grossesse et cancer sont 2 moments qui peuvent être positionnés aux 2 extrêmes de l'existence : l'éclosion de la vie pour la grossesse et le fait de côtoyer la mort avec le cancer. Paradoxalement, les 2 phénomènes sont une explosion de vie. La différence est que dans la gestation cette explosion est structurée et organisée au profit de l'ensemble. Alors que dans le cancer cette explosion est orientée vers un seul type de tissu qui fait fi de tous les mécanismes de gestion de la mort en soi.

### Comment expliquer l'efficacité « universelle » du 6 MC ?

Il devait y avoir un point commun. Il m'est apparu un seul élément qui semble commun à tous les patients : l'époque. Peut-on alors poser l'hypothèse que

quelque chose soit similaire dans le vécu des patients qui ont bénéficié du 6 MC et qui soit lié à l'époque que nous vivons ? Nous allons y venir.

La deuxième chose qui m'a frappé au sujet de l'efficacité du 6 MC est la nature même du point. Il s'agit d'un point clé en lien avec un méridien curieux, le Yin Wei Mai (ndlr : ce méridien équilibre tous les Yin, redonne de l'assise, calme l'agitation en redonnant confiance à l'être). Les méridiens curieux (ou extraordinaires) correspondent à l'architecture première de l'être. Ce ne sont donc pas des méridiens qui se travaillent à la légère. Les 12 méridiens organiques permettent la gestion de l'ordinaire et du quotidien. Les méridiens curieux s'ouvrent dans les grandes crises.



Pour un certain nombre d'écoles, dont l'Institut, la prudence est de mise sur l'usage de ces points. Pourquoi un point qui traite les moments de crises « extra-

ordinaires » se retrouve sur le devant de la scène des études sur l'efficacité de l'acupuncture ? Allons plus loin.

Le 6 MC est connu pour avoir une action thérapeutique sur les dystonies digestives et la pression sanguine par une action anti-vagale, autrement dit il régule le nerf pneumogastrique. D'où son efficacité sur les nausées et les vomissements qui physiologiquement correspondent à une hyperactivité du nerf vague, mais aussi sur les états émotionnels.

### Energétiquement parlant.

Le 6 MC améliore la circulation de l'énergie entre le foyer supérieur et le foyer moyen. Son nom est Nei Guan qui signifie « porte de l'interne ». *Nei* signifie « interne » mais aussi « intime et essentiel ». *Guan* signifie : « une position clé pour les communications, une passe stratégique, un lieu dont la garde doit être assurée pour laisser passer ce qu'il faut, quand il faut ». L'expression « neiguan » est employée dans les textes médicaux anciens pour décrire une situation pathologique précise, où l'extrême puissance du yin crée des blocages internes qui empêchent toute communication avec le yang (source Elisabeth Rochat de la Vallée). Et c'est ici que se dessine un lien avec notre époque.

Quelle est cette crise qui semble toucher le plus grand nombre et qui trouve une réponse dans le travail sur le 6 MC ? Le Yin correspond à la Terre, mais aussi à la matière et à la matérialité. Le Yang correspond au Ciel et à l'esprit. Ce point permet de remettre en équilibre le yin et le yang quand la matière et la matérialité sont tellement excessives qu'elles coupent le lien à l'Esprit (yang). Le foyer moyen s'engorge et déborde (nausées, vomissements) et le foyer

## Le point 6 MC, Porte de l'Interne....

supérieur s'encombre d'émotions stagnantes qui bloquent la libre circulation du yang donnant anxiété, oppression thoracique, pathologies cardiovasculaires. Que décrit mieux notre époque si ce n'est l'omniprésence de la matérialité au point qu'on nomme l'homme occidental *homo economicus* ?

Annick de Souzenelle, spécialiste de la kabbale et auteur du fameux livre « le Symbolisme du corps humain » résume notre civilisation d'une manière crue et sans détour, par des termes qui étonnent quand on sait le langage châtié et l'amour du verbe de cette femme. Elle dit : « nous sommes la civilisation qui a tué le Père et baisé la Mère ». Comment signifier autrement le niveau de brutalité avec lequel notre époque dissocie le corps et l'esprit ? Et nul besoin d'aller chercher dans les textes chinois pour trouver une résonance avec la nécessité de l'être à se rassembler autour de l'essentiel qui est niché au plus profond de lui. Notre bonne vieille Bible (livre le plus imprimé de l'histoire humaine jusqu'à l'apparition du catalogue Ikea!), nous parlait déjà de quelque chose de proche. Dans le livre de Sophonie (prophète de l'Ancien Testament), on trouve ce passage : « assemblez-vous, regroupez-vous, gens sans vergogne » ou dans une autre traduction « rentrez en vous-mêmes, examinez vous, nation sans pudeur ». La lecture est ici à entendre autant dans le sens individuel que dans le sens collectif. La nation dont il est question, c'est aussi celle de l'Être tout entier qui a besoin d'être rassemblé à partir du centre de la poitrine, siège de l'Empereur (le Cœur et la conscience). Cette unité est garante de l'unité du royaume (le corps).

### Une dernière clé.

Ce qui explique enfin l'efficacité de ce point est lié au méridien qui le porte. Le Maître-Cœur fait partie, avec le Triple Foyer, des méridiens qui font le pont avec nos origines les plus lointaines. Non pas nos origines avec l'Ici et Maintenant mais avec ce qui est au delà et qui provient du Ciel antérieur.

Le 6 MC permet d'ouvrir la porte qui redonne à la personne le lien avec son Ciel le plus lointain, le plus intime en elle, à savoir ses choix d'incarnation (ndlr : il réconcilie l'être avec ses choix d'incarnation, lui permettant ainsi d'accueillir la vie à sa juste place en lui).

C'est en cela qu'il permet de « lâcher » sur l'horizontalité (libérer le foyer moyen d'où l'efficacité dans le traitement symptomatique des nausées) et redonner la direction à suivre parce qu'il reconnecte le voyageur avec l'endroit d'où il provient. Il assainie le sentiment insidieux d'errance qui empêche de donner un sens à son existence, au delà du faire. Ce pont avec nos origines les plus lointaines assure l'ultime unité, celle qui nous relie au plus vaste.

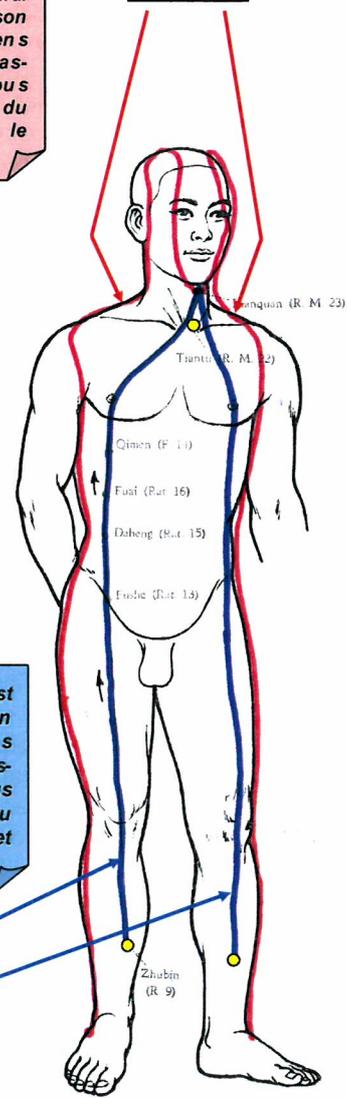
C'est d'ailleurs, une des raisons pour lesquelles, Michel a inclus le 6MC dans le protocole

Le Yang Wei Mai est le méridien de liaison avec tous les méridiens Yang du corps. Il les rassemble. Il domine tous les aspects externes du corps. Il restaure le guerrier en nous.

Le Yin Wei Mai est le méridien de liaison avec tous les méridiens Yin du corps. Il les rassemble. Il domine tous les aspects internes du corps. Il calme l'esprit et tranquillise le guerrier.

Yin Wei Mai

Yang Wei Mai



« Désespérance ». Ici, il n'est plus question d'un dégoût qui donne de la nausée (par un foyer moyen saturé), mais par un goût à vivre qui s'est vidé de sa substance. La personne est épuisée des tentatives vaines à trouver, dans l'horizontalité, un sens.

Lukasz Jablonski.

N.d.l.r: n'hésitez pas à mettre en pratique, cet été et à chaque fois que vous rencontrerez cette situation en consultation.

Voici un nouveau texte, toujours issu de cette collection de petits bijoux qui s'appelle « Le goût de... », chez Gallimard.. Aujourd'hui l'éclairage porte sur la perfection... Vaste sujet sur lequel le texte ci-dessous nous fait une nouvelle fois toucher du doigt le paradoxe japonais. Il semble en effet que pour ce peuple porté vers l'excellence, la perfection soit un défaut. Etonnant non, à moins que pour eux elle ne soit que le signe d'une absence d'âme...

Lisez plutôt.

**La perfection est un défaut.**

Fin lettré, philosophe, musicien, calligraphe, archer, cavalier émérite, fonctionnaire auprès de l'Empereur, Urabe Kenkô, se retire du monde à trente-cinq ans pour devenir moine. Dans son ermitage, il goûte la frugalité, s'adonne à la contemplation du monde et rédige deux cent quarante trois essais dans le genre zuihitsu, passant d'un sujet à l'autre au fil du pinceau. On dit de lui qu'il est un Montaigne oriental. Notre moine bouddhiste évoque tout aussi bien les croyances, la famille, l'amour, la maison, la nature, la vie en société, mais sa pensée reste toujours nimbée du caractère transitoire de vie et du *wabi-sabi* essence même de l'esthétique japonaise.

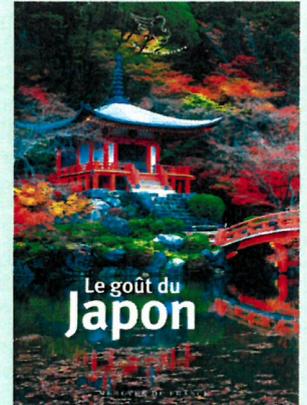
« Ce qui est ennuyeux, disait quelqu'un, c'est que la reliure en fine étoffe de soie s'abîme vite.-Mais non ! répondit Tonna, ces étoffes prennent plus de charme lorsque le haut et le bas de la reliure sont usés. Il en est de même des rouleaux incrustés de nacre ;c'est après que les paillettes sont

tombées qu'ils me plaisent davantage. » Pour cette parole, j'ai donné plus d'estime encore à Tonna. Quelqu'un trouvait choquant de voir des collections complètes de livres ou de rouleaux montées de manière disparate. L'arcifiacre Kôyû répondit à ce propos : »C'est un signe de vulgarité de présenter une collection de manière identique. Il est bon de garder la variété. » Remarques excellentes. Quelque soit l'objet, sa perfection est un défaut. Laissez les choses inachevées, comme elles sont, sans feigneries, j'y trouverai de l'intérêt et je me sentirai à l'aise. On me l'a dit : Quand on construit une demeure impériale, il est coutume de laisser un endroit inachevé. Dans les textes religieux, bouddhiques ou autres, écrits par les sages de jadis, n'est-il pas vrai qu'on trouve des exemples de chapitres qui manquent ? »

Les heures oisives  
Urabe KENKÔ  
Traduction de Charles Grobois et Tomiko YOSHIDA  
Editions Gallimard.

Selon Alain Delay, le *wabi* est « le raffinement dans la simplicité, l'élégance rustique, la noblesse sans sophistication, la beauté réduite à sa simplicité essentielle » : l'exemple parfait de ce qui fait la culture japonaise, toute de discrétion et modestie.

L'acceptation et la jouissance de l'effet du temps qui altère toute chose et la patine nourrissent le sentiment du *sabi* d'où émane sérénité et douce mélancolie. La conscience des cycles naturels permet d'apprécier la beauté de ce qui est usé et imparfait et qui peut surgir de la laideur en de discrets et mineurs détails.



- 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.

En juin: le samedi 11, et le mercredi 22. (dernière soirée avant les vacances d'été).

En septembre: le mardi 20 septembre.

En octobre: le samedi 8 et mardi 18 octobre (dernière soirée avant les vacances de Toussaint).

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.

En juin: le mardi 7, et le mardi 21. (dernière soirée avant les vacances d'été).

En septembre: le mardi 13 septembre.

En octobre: le samedi 1 et mercredi 19 octobre (dernière soirée avant les vacances de Toussaint).

# L'Aromathérapie en été...

Les conseils proposés dans cette aromathèque sont extraits de l'excellent ouvrage « Je pratique l'Aromathérapie pour les Nuls » publié par Elske Miles aux éditions First (2021).



L'été c'est le moment de l'année où les corps se dénudent pour permettre à la peau de recevoir la caresse du soleil. Les fruits de saison rougissent au soleil pour ravir nos papilles: tomates, cerises, abricots, mirabelles, prunes, pêches...

Si nous avons un besoin absolu du soleil pour nous ressourcer, tout le monde n'est pas égal dans sa capacité à supporter les fortes chaleurs estivales. Cette aromathèque va vous proposer des solutions pour passer un été agréable.

## L'art du bain de soleil

Le bain de soleil est un véritable art, tout en étant fondamental pour la santé. La peau joue un rôle essentiel dans la synthèse de la vitamine D qui est indispensable pour la santé et la solidité de nos os et pour entretenir les défenses naturelles de l'organisme.

Dans les couches profondes de la peau se trouve un dérivé du cholestérol qui est aussi un précurseur de la vitamine D. Sous l'influence du rayonnement ultraviolet solaire, ce trésor inné à notre organisme se transforme en vitamine D qui est ensuite transporté par le sang vers le foie où il subit une première transformation et vers les reins où il est transformé en forme active. Ainsi devient-il évident que le bon fonctionnement du foie et des reins contribue à une synthèse optimale du rayonnement solaire sur la peau.

Il n'est pour autant pas question de s'exposer de manière irresponsable au soleil. Il y a des principes à respecter pour que le soleil garde sa fonction bienfaitante à notre égard. Je vous donnerai toutefois des solutions en cas de coups de soleil. Mais commençons par voir comment profiter pleinement de cette saison généreuse.

## Préparer la peau

Cette préparation se fait tout autant de l'intérieur de l'organisme - en veillant notamment à l'état de santé du foie et des reins - que de l'extérieur en hydratant les couches supérieures de la peau par l'application de crèmes.

## Préparer la peau de l'intérieur:

La peau révèle l'état de santé d'une personne. Une mauvaise hygiène de vie (manque de sommeil, sédentarité, tabagisme, grignotages, exposition excessive aux écrans, alimentation industrielle, stress, etc...) se reflète immanquable-

ment sur la peau. Une belle peau est le reflet de la santé du corps et de l'esprit. Tel un rayonnement de l'intérieur, l'état de la santé d'une personne, tant sur le plan organique qu'émotionnel, transparaît sous la forme de l'éclat. Elle est toujours nourrie de l'intérieur.

**Boire de l'eau légère :** Tout d'abord, l'hydratation de la peau vient de l'eau que nous buvons. La qualité de cette eau est déterminante. Il est capital de boire de l'eau « légère », peu minéralisée et le moins « chargée » possible, car elle permet d'hydrater l'organisme et de le nettoyer de l'intérieur. Cette règle d'hygiène de vie est aussi indispensable pour entretenir vos émonctoires (foie, reins, poumons, gros intestin) qui sont responsables de la détoxification efficace de votre organisme.

**Faire le plein d'anti-oxydants :** Si l'exposition solaire est nécessaire, elle favorise aussi l'apparition de radicaux libres dans l'organisme. Une bonne préparation de la peau passe inévitablement par une alimentation gorgée d'antioxydants que vous trouverez en grande quantité dans les fruits et les légumes colorés intensément comme pour célébrer le retour du soleil estival. Rouge, fuchsia, pourpre; fraises, framboises, myrtilles; vert sombre, orange, vert clair; les épinards, les carottes, le céleri branche... Dès le printemps et le début de l'été, faites le plein d'antioxydants sous forme de jus de légumes crus, de salades de fruits de saison et de smoothies délicieux et créatifs, vivement colorés.

**Les AGE (acides gras essentiels):** véritable secret « anti-âge », les acides gras essentiels (omega 3, omega 6 et omega 9) sont les alliés essentiels d'une peau magnifique mais également du bon fonctionnement du cerveau et l'équilibre de l'humeur, bref essentiels! Voyons quelles sont les sources les plus riches en AGE. Les omega 3 se trouvent en grande quantité dans les poissons à la peau « métallique » (sardines et maquereau, par exemple) qui sont par ailleurs une excellente source de vitamine D. Et qui n'a jamais entendu parler des bienfaits de l'huile de foie de morue? L'huile végétale contenant le taux le plus important d'omega 3 retiendra particulièrement l'intérêt des végétariens. Il s'agit de HV chia HV perilla. Les omega 6: Bourrache, onagre Les omega 9 : HV olive.

**La préparation aromathérapeutique de la peau à une exposition solaire :** elle se fait par une complément alimentaire d'huiles végétales auxquelles vous pouvez ajouter une synergie d'huiles essentielles sur une période courte. Le but de cette prise orale d'huiles essentielles est double:

- elle permet de soutenir le bon fonctionnement du foie et des reins,
- elle permet de distribuer des propriétés photosensibilisantes contenues dans certaines huiles essentielles de manière homogène dans tout le corps pour assurer un bronzage harmonieux.

Synergie pour la voie orale:

60 gouttes HE Celeri + 120 gouttes HE Citron zeste + 100 ml HV .

Prenez 1 petite cuillère à café avant le repas 2 fois par jour. Cette quantité d'huile aromatisée aux huiles essentielles est suffisante pour un mois.

Vous pouvez aussi faire la prise orale de la manière suivante: à chaque repas, pendant trois semaines maximum, prenez, dans une petite cuillère à café d'HV Onagre/ Bourrage/ Rose musquée, 2 gouttes d'HE Citron zeste + 1 goutte HE Céleri.

**ATTENTION: la prise orale ne convient pas aux enfants, ni à la femme enceinte. Les personnes ayant un traitement anti-coagulant pour une condition de santé chronique doivent avoir l'avis de leur médecin traitant avant d'utiliser les huiles essentielles par voie orale sur une période d'un mois.**

## Préparer la peau de l'extérieur:

Les huiles végétales ne protègent pas du soleil comme un écran solaire, mais renforcent la capacité de la peau à se défendre des effets oxydant du soleil sur la peau. Les stars sont: HV Buriti, HV Argousier (diluer impérativement les deux à 10% max dans d'autres HV avant application. Elles ont un effet autobronzant). Mais aussi HV Abricot.

On choisira des huiles végétales orangées qui contiennent un taux intéressant de caroténoïde. Toutes ces HV illuminent le teint, renforcent les capacités de défense de la peau contre les UV et préparent la peau à l'exposition solaire.

## L'Aromathérapie en été...

La préparation de la peau commence un mois avant les vacances où vous comptez travailler sur votre beau bronzage par l'application d'une huile de massage aromathérapeutique:

Préparez le mélange suivant dans un contenant de 50 ml : 30 gouttes HE Nérolin + une cuillère à café HV Argousier + 2 cuillères à soupe HV Noyaux d'abricot + 1 cuillère à soupe HV Pépins de raisin

Commencez votre journée par une application sur l'ensemble de votre corps d'une cuillère à café du mélange. La présence de HV Pépins de raisin est appréciable dans ce mélange car elle permet de fluidifier le mélange afin d'aider la peau à l'absorber plus rapidement. Indispensable avant de vous habiller. Les vêtements adaptés : le chapeau de paille et les vêtements 100% naturels en coton ou en lin.

Une bonne préparation évitera de nombreux désagréments associés à la saison chaude, notamment la lucite estivale. La lucite estivale ou l'allergie au soleil provoque des petits boutons sur le visage, le cou et le torse suite à une exposition solaire. Ce sont les UV solaires qui en sont la cause. Les rayons ultraviolets du soleil provoquent les radicaux libres au niveau de la peau et se trouvent donc à l'origine d'un vieillissement prématuré de la peau. Les radicaux libres abiment nos cellules.

### Que faire pour calmer les désagréments du soleil ou de la chaleur?

#### En cas de coup de soleil.

Arrêter impérativement l'exposition au soleil et couvrez votre dos, vos épaules de vêtements légers.

Appliquer immédiatement 6 à 8 gouttes HE Lavande aspic sur toute la zone atteinte.

Vous pouvez répéter cette application une demi-heure après cette première application si vous n'êtes toujours pas rentré chez vous.

Dès que possible, prenez une douche fraîche et séchez délicatement votre peau.

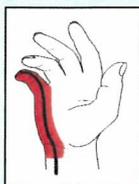
Appliquer l'équivalent d'une cuillère à café de la synergie hydratante « **SOS coup de soleil** »: gel d'aloë vera 2 cuillères à soupe, HV Macerat de Calendula / HV millepertuis/ Amande douce 2 cuillères à soupe, HE Lavande vraie 5 ml.

#### En cas de difficulté à supporter la chaleur.

Pour cette raison, on peut utiliser un mélange d'huiles essentielles à appliquer sur des zones énergétiques du corps afin de rééquilibrer l'énergie qui

pourrait être mise à mal par un été très chaud. En Médecine Traditionnelle Chinoise, l'été est la saison régie par le principe du Feu.

Voici une stratégie de prévention en phyto-énergétique pour préparer l'organisme à la chaleur estivale et rééquilibrer le principe du Feu dans les méridiens associés (Coeur, Intestin grêle) :



**Coeur**



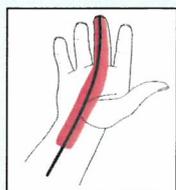
**Intestin grêle**

Dans un petit flacon de 10 ml, mélangez 1 goutte HE Menthe Poivrée + 4 gouttes HE Ylang Ylang + 5 gouttes HE Marjolaine des Jardins + 5ml HV Amande douce. Faites pénétrer 4 gouttes du mélange dans le trajet du méridien du coeur sur votre main droite, puis sur votre main gauche. Ensuite, faites pénétrer 4 gouttes du mélange dans le trajet du méridien de l'intestin grêle, sur la main droite, puis sur la main gauche.

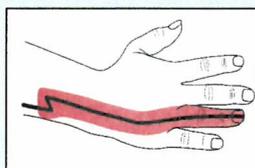
Ces applications se feront trois fois par jour pendant une période de 7 jours en début de saison chaude.

#### En cas de jambes lourdes.

Si le désagrément que vous redoutez dans cette saison se manifeste au niveau des jambes lourdes et les chevilles qui enflent, vous pouvez appliquer cette même synergie sur les deux autres méridiens régis par le principe du Feu: le Maître Coeur et le Triple Foyer.



**Maître-Coeur**



**Triple Foyer**

Faites pénétrer 4 gouttes du mélange « Feu » dans le trajet du Maître Coeur sur la main droite, puis gauche. Ensuite, faites pénétrer 4 gouttes de la même synergie dans le trajet du Triple Foyer sur la main droite, puis sur la main gauche.

Cette application peut être répétée trois fois dans la journée pendant une semaine en début d'été.

#### En cas de stase veineuse, de pieds qui gonflent.

HV Calophylle est une pure merveille pour protéger les veines et dynamiser la circulation quand on l'utilise en massage. Cependant, c'est une huile végétale qui a une odeur très épicée. De ce fait, elle n'est pas appréciée de manière unanime par tout le monde.

Il s'avère que la grande huile essentielle qui convient en cas de stases veineuses ou lymphatiques, HE Immortelle, a une fragrance qui se marie très bien avec la fragrance caractéristique de l'huile de Calophylle.

Pour celles et ceux qui l'apprécient franchement, nul besoin d'en dompter le parfum un peu sauvage: vous pouvez simplement faire pénétrer 4 gouttes HE Immortelle dans 16 gouttes HV Calophylle sur chaque jambe, matin et soir pendant 3 semaines.

Pour celles et ceux qui souhaitent appliquer une synergie plus subtile sur le plan olfactif ou alterner les deux synergies, vous pouvez réaliser une de ces trois huiles de massage aromathérapeutiques suivant votre affinité avec les huiles essentielles les composant.

**ATTENTION Les huiles essentielles contenues dans ces synergies ne conviennent pas aux femmes enceintes. Elles pourraient simplement se masser avec l'huile de calophylle ou encore avec l'huile de macadamia sans y ajouter d'huiles essentielles**

Première synergie au parfum « boisé », mystérieux:

3 % HE Immortelle + 2 % HE Vétiver + 5 % HE Niaouli + 10% HV Calophylle + 80% HV Macadamia.

Deuxième synergie au parfum « frais » : 2% HE Menthe arvensis + 3% HE Immortelle + 5% HE Géranium + 90% HV Macadamia.

Troisième synergie au parfum « fleuri » : 2% HE Patchouli + 4% HE Juniperus virginiana + 4% HE Ylang ylang + 90% HV Macadamia.

Vous pouvez masser vos jambes en remontant de vos chevilles vers vos genoux, matin et soir, avec 10 gouttes de la synergie de votre choix pour chaque jambe.

Très bel été à tous et toutes.

Elske Miles.

- EMISSIONS A SIGNALER - - EMISSIONS A SIGNALER -

**Sud Radio** : Brigitte Lahaie invite toujours régulièrement Michel de 14 h à 16h, pour parler des liens corps-esprit et du shiatsu. Ce fut le cas les **18 janvier, 8 février, 17 mars et 18 mai 2022**. Prochain rendez vous le **9 juin 2022**.

Vous pouvez réécouter ces émissions multi diffusées.



**RTL** : Le **26 janvier 2022**, Michel est intervenu dans la rubrique livre de l'émission Les grosses têtes. Laurent Ruquier l'a interviewé sur Dis moi où tu as mal... ! Il semblerait que, parmi les invités, Gérard Jugnot ait été interpellé...



**Europe 1** : Le **24 janvier 2022**, Julia Vignali et Mélanie Gomez, dans le cadre de leur émission « Bienfait pour vous », ont reçu Michel pour parler du shiatsu et des problèmes de santé qui révèlent un problème émotionnel.



**France Bleue nationale** : **Frédérique Le Teurnier** a interviewé Michel le **21 janvier 2022** dans son émission « c'est déjà demain » à propos des « mots du corps ». Autour de la dernière version de son livre, Michel a pu évoquer la question du sens des douleurs ainsi que référencer l'Institut et tous ses praticiens.



**Beur FM** : Michel Odoul était invité le **31 janvier 2022** dans l'émission de Philippe Robichon de 13h à 14h : il était invité pour présenter son analyse sur les nouvelles pathologies présentées dans la version augmentée de « Dis moi où tu as mal »



**Air Zen** : Sur cette nouvelle radio consacrée au bien être, Carole Serrat a reçu Michel sur « Dis moi où tu as mal » version augmentée le **10 mars 2022** de 15h à 16h. Cette émission est multi-diffusée sur le net.



**Fréquence Terre**: ce site et radio de l'association Média Plus se définit comme oeuvrant à la prise de conscience écologique. Le **18 février 2022**, ils ont consacré un article et un podcast à la nouvelle édition augmentée de « Dis moi où tu as mal, je te dirai pourquoi ».



**Bein Sports TV**: Cette chaîne, consacrée comme son nom l'indique, au sport, a présenté « Dis moi où tu as mal » dans sa dernière version augmentée, dans sa rubrique livres le **23 janvier 2022**. Un nouveau signe que la compréhension des mots du corps fait son chemin dans l'esprit collectif.



- ARTICLES A SIGNALER - - ARTICLES A SIGNALER -

**Ouest France** : Le 17 mai 2022, ce quotidien régional a consacré une demi page de son supplément sénior au « Shiatsu, ses principes et ses bienfaits ». Pour ce faire Michel a été interviewé par Philippe Seriyès, responsable de ce supplément trimestriel.



Tous les bienfaits du Shiatsu pour la population « sénior » (les + de 50 ans, selon le journal) ont pu être évoqués. Cerise sur le gâteau, Michel a pu mettre en avant les praticiens référencés. De ce fait, à la fin de l'article, il est précisé comment trouver un praticien en allant sur le site de l'Institut.....

**Top Santé** : Ce magazine mensuel est un « grand magazine puisqu'il revendique plus d'un million de lecteurs. Dans son numéro de juin 2022, Michel a été interviewé et 4 pages ont été ainsi consacrées « aux tensions, douleurs, maladies, quand notre corps nous parle ».



Une vraie reconnaissance qu'un tel espace laissé pour s'exprimer, alors que cette revue n'est pas une revue de médecines douces.

**Soins et santé** : Ce trimestriel qui se définit comme le 1<sup>er</sup> magazine de la santé globale, consacre son « grand entretien » du numéro d'avril, mai et juin 2022 à Michel.



L'article intitulé « de la psyché au corps », présente le shiatsu et la psychoénergétique, leur intérêt et leurs bienfaits.

**Psychologie Magazine** : Le 30 décembre 2021, ce média a publié dans sa rétrospective 2021, les articles « Bien Etre » les plus lus.



L'article de Michel « notre corps parle, encore faut-il savoir l'entendre... » arrive en 5<sup>ème</sup> position...

**Neozone** : Ce site original s'intéresse à tout ce qui est « nouveau et innovation ». Le 30 décembre 2021 il a consacré un article intitulé « souffrez vous de troubles psychosomatiques » à leur meilleure vente, n°1 ... « Dis moi où tu as mal, je te dirai pourquoi ».



De nouvelles chroniques, originales et percutantes de Michel pour ce mensuel de santé et de bien être, dont le contenu est toujours aussi riche et fouillé.

**Janvier 2022** : Anesthésie et perfusion... Saint Augustin et la chute de Rome

**Février 2022** : Adaptation, le chêne, le roseau... et Fukushima....

**Mars 2022** : Covid-19, le regard de la M.T.C. 1/2.

**Avril 2022** : Covid-19, le regard de la M.T.C. 2/2

**Mai 2022** : Détox de printemps. Traverser de Charybde en Scylla...

**Juin 2022** : Désespérance et renouveau. Le mythe d'Izanagi et Izanami...





## L'inquiétante histoire des vaccins.

Marc Menant  
Editions Plon.  
Prix : 18,90€

La plupart d'entre vous connaissent Marc Menant, soit parce qu'ils le suivent sur CNews, où il est journaliste, éditorialiste et chroniqueur historien, soit parce qu'ils lisent cette Lettre dans laquelle il est régulièrement présent, pour chacun de ses nouveaux ouvrages. Marc Menant est en effet un auteur prolifique, que ce soit en tant que romancier ou en tant qu'essayiste.

Et dans ce cadre, ses thèmes de prédilection, sont la médecine et les médecines douces, avec cette passion qui l'anime toujours. Son dernier livre sur la question s'intitulait « La médecine nous tue » ! C'est du brutal comme auraient dit les « Tontons flingueurs ». Oui ce titre provocant et sans concession ne lui a pas fait que des amis. Mais le sujet était traité avec précision et force d'arguments.

C'est cette qualité que l'on retrouve dans son dernier ouvrage. On y voit combien sa formation originelle de mathématicien, a formaté de façon précise et rigoureuse un cerveau qui fonctionne bien. Les arguments sont ciselés, étayés, éclairés au laser de sa plume et de sa gouaille.

Mais ce qui est particulièrement notable dans ce livre, c'est qu'il n'est à aucun moment dans le feu de l'émotion ou dans un militantisme « anti ». Nous sommes là avec un texte rigoureux et dont le caractère scientifique de la démarche est indéniable. En cela il s'adresse à tous, pro et anti, sceptiques ou convaincus.

Nous ne sommes pas, avec ce livre, en présence d'un ouvrage sulfureux, écrit par un spécialiste douteux. Nous sommes en présence d'un véritable outil d'information, qui arrive à point pour répondre au désarroi de beaucoup face à la nébuleuse informationnelle. Ce n'est d'ailleurs pas un hasard mais un signe très clair si une prestigieuse maison d'édition comme Plon, a souhaité le publier. Il suffit de lire la quatrième de couverture pour le comprendre. « *Quel bouleversement nous vivons ! Antivax ou provax, ce livre nous concerne tous. La médecine a profité de la crise du covid-19 pour s'arroger le principe le plus noble, le plus fragile et le plus emblématique, celui de notre « liberté ». Au nom de la science, elle lui a substitué celui de la « santé publique ». Tous se sont rendus coupable d'un délit d'illusion de bonne santé. Vous allez découvrir pourquoi seule l'histoire des vaccins, depuis Pasteur peut nous aider dans ce débat au cœur de nos vies. Une éclairante et nécessaire histoire d'éminents chercheurs et de leurs impostures dûment établies, dont la première, celle du légendaire, mythique Pasteur ! Car tout commence avec lui ».*

Alors, qu'en est-il réellement ? La démonstration est implacable, parce que sans pathos et parce qu'elle est factuellement argumentée. Aucune vindicte contre Pasteur. Un simple énoncé de faits historiques démontrant comment on passe de la science à la politique scientifique. Aucune opinion pour ou contre les grands arguments planétaires relatifs aux vaccins. Un chapitre lui aussi factuel pour chaque grande « épidémie », de la tuberculose à la variole, de l'hépatite B au tétanos, etc., démonte la mécanique informationnelle. Puissant, informant. Et je vous invite vraiment à lire le chapitre sur la poliomyélite. Edifiant ! Il n'y a que le nom à changer pour revivre ce qu'a été la crise des deux dernières années. Ce que décrit Marc Menant avec ce qui s'est passé aux Etats-Unis, à l'époque, réduit à néant l'idée d'un complot pour ne montrer que la systématique réactionnelle humaine face à une crise.

Le livre se termine sur un témoignage personnel de l'auteur, poignant et sincère. A travers l'histoire de son père, il montre combien la sentence de Bernie Siegel « le diagnostic n'est pas le pronostic » est majeure. Il montre aussi que bien souvent des réponses peuvent être trouvées auprès de praticiens comme nous.

Un livre intelligent, qui rend intelligent parce qu'il informe, de façon neutre et précise. Un livre que tous ceux que la question intéresse, pro ou anti, inquiets ou curieux, ne peuvent faire l'économie de lire. Pour un été enrichissant.

Michel Odoul.





### Se réconcilier avec soi

Charlotte Valendrey, avec Céline Langlais

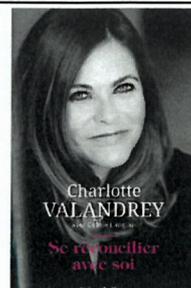
Editions Robert Laffont. Prix : 19€

Il y a quelques années, j'avais présenté le premier livre de Charlotte Valendrey « De cœur inconnu ». Cette actrice évoquait sa vie avec ce nouveau cœur qui lui avait été greffé et qui lui faisait vivre une « cohabitation » bien singulière avec la précédente « propriétaire » de ce cœur... Son histoire illustre avec force, les questions qui émergent lors de chaque module de M.T.C. quand nous évoquons le concept d'entités viscérales.

Aujourd'hui, dans ce nouveau livre, Charlotte fait le récit du lent chemin de l'harmonie retrouvée. Nous sommes particulièrement fiers et touchés que ce chemin, elle l'ait fait avec Céline Langlais, praticienne référencée en Bretagne et co-auteurice du livre, qui l'a accompagnée avec le shiatsu et la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Bravo Céline et merci et bon courage encore à Charlotte qui continue à se battre encore aujourd'hui...

Une leçon de Vie.....



Michel Odoul.

### Les Herbes sauvages

Hisao NAKAHIGASHI

Editions Piquier. Prix: 19 €

Quelle étonnante découverte, cette lecture d'un récit intimiste, philosophique et culinaire d'un chef japonais étoilé Michelin. En plus de mettre l'eau à la bouche, ce livre nourrit l'âme. Sous la forme de réflexions, à la fois informelles et profondes, un cuisinier japonais de la région montagnarde autour de Tokyo, Hisao Nakahigashi nous livre son approche de la nourriture. Une cuisine naturelle, sauvage et intimement re-connue de ses convives qui y retrouvent l'histoire de leur humanité.

Pour s'approcher de cette expérience de l'alicament nourricier généreux et bienveillant, on peut faire l'expérience du jeûne. En se privant de nourriture matérielle pendant quelques jours, puis en découvrant le goût de produits simples de qualité, vous pouvez simplement retrouver le vrai goût des choses...

Ce maître cuisinier offre aux citadins l'occasion de renouveler leur appréciation de la nature. Il compose des plats qui expriment l'esprit des végétaux dans leur saisonnalité. Il ne s'agit pas simplement de cuisiner les légumes de saison, mais de capter dans l'instant la dynamique de vie de la plante au moment de la cueillette.

Comme il le dit si bien: « La nature change de couleurs d'instant en instant et chacune des quatre saisons a ses délices, qui ne peuvent être appréciés que furtivement. C'est le goût de l'instant de la saison ». Pour lui, la notion culinaire et spirituelle du « bon » est indissociable de « la nature dans sa simplicité, aussi subtile que profonde, une saveur discrète qui pénètre doucement dans le corps ».

Excellent été et belles dégustations de saveurs!



Elske Miles.

### L'Esprit du Shiatsu

Techniques, concepts et philosophie

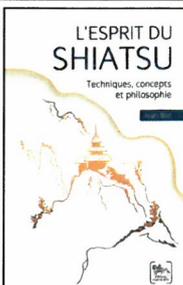
Ivan Bel

Editions Chariot d'Or. Prix : 32€

Un nouveau livre sur le Shiatsu !! Une bonne nouvelle qui montre que cet art est bien vivant ! Ivan Bel l'a découvert il y a vingt ans, ce familier de l'Asie, journaliste de formation et pratiquant de plusieurs arts martiaux nous propose, dans ce livre, sa vision de l'Esprit du Shiatsu. Praticien, il a ouvert une école en Belgique et c'est dans le cadre de ses publications, qu'il m'avait longuement interviewé, à propos de « Shiatsu Fondamental. Il se consacre principalement aujourd'hui à l'Afrique, continent qui le fascine, en y développant l'idée d'un « Shiatsu sans frontière ». Un vaste beau projet.

Ne souhaitant pas proposer un nouveau livre purement technique, il a découpé son ouvrage en trois parties : les techniques, les concepts et la philosophie. A l'Institut, nous ne pouvons qu'être pleinement d'accord avec cette approche globale qui nous rappelle...un certain Shiatsu Fondamental.

Alors, belle vie à l'Esprit du Shiatsu.



Michel Odoul.

## 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!**

**Veillez 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  
Elske Miles  
Michel Odoul  
David Sayag  
Jean Pélassier

### Assistant(e)s « Capés »

Babeth, Carolyn, Elodie,  
Laurent, Stéphane.

### Assistants de stages

Camille, Cécile, Evelyne,  
Florence, Helga, Jean, Jian-  
guang, Laurie, Manon,  
Rémy, Sophie et les au-  
tres.

Le site de l'Institut est une vitrine exceptionnelle pour vous. La page « **un praticien près de chez vous** », en est la démonstration claire. Département par département les praticiens référencés sont présentés individuellement sous forme de « **carte de visite** ». C'est lisible, agréable, professionnel et très esthétique. De plus, nous distinguons les praticiens shiatsu diplômés du 2ème cycle de ceux diplômés du 3ème cycle. Ces derniers sont distingués par une étoile.

Allez découvrir ...

**Vous souhaitez connaître les dates de formation, les prix ou le contenu précis d'un module, la disponibilité ou bien relire, découvrir une ancienne lettre trimestrielle car un dossier vous intéresse, etc....**

**Vous trouverez l'ensemble des informations sur nos sites [www.shiatsu-institut.fr](http://www.shiatsu-institut.fr) et [www.reflexologie-institut.fr](http://www.reflexologie-institut.fr)**

**Ces sites sont mis à jour en permanence.**



### Vous êtes adhérent et

- ✓ Vous souhaitez découvrir la dernière lettre trimestrielle, les opportunités commerciales qui nous ont été communiquées,
- ✓ Vous souhaitez connaître les modalités de passage d'examens et à partir de la lettre de printemps les dates d'examen et modalités d'inscription
- ✓ Vous souhaitez devenir assistant de formation, devenir un praticien référencé de l'Institut,

**Vous trouverez l'ensemble des informations sur notre site en vous connectant avec  votre mail et votre numéro d'adhérent  sur l'accès adhérent**

**A noter : N'hésitez pas aller dans la page « adhérents » dont l'accès vous est réservé. Vous trouverez plusieurs vidéos reprenant des infos parues dans cette lettre et enregistrées au cours des rencontres avec l'école Namikoshi, Masunaga, etc... et aussi bien sûr, du Japon... ainsi que les documents de l'ICR.**