

# La Lettre

“de l'Institut Français de Shiatsu”



ÉDITORIAL

## Chiens sans collier...

Lettre trimestrielle de  
l'Institut Français de Shiatsu

N° 36 - HIVER 2010

- 8 € -

le 09 décembre 2010



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

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

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

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

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

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

Dans mon dernier livre, j'avais poussé un coup de gueule motivé par mon intime conviction que le non-respect du vivant de nos sociétés actuelles, était la source majeure de nos maladies. L'actualité me dépasse, à l'instar du constat fréquent que nous faisons tous de la réalité qui dépasse la fiction. Quelle est cette actualité qui a refait monter l'adrénaline de la colère en moi et en même temps fait naître un sentiment de tristesse?

Cette actualité, c'est la « révision » d'une directive (86/609/CEE) de la Communauté Européenne, portant sur la « protection des animaux utilisés à des fins expérimentales » et qui a été approuvée en catimini début septembre. Je connaissais déjà la grande sensibilité de nos commissaires européens. Statuant sur le bien-être des animaux, il y a quelques mois, ils avaient alors généreusement octroyé, pour un meilleur confort de vie, une surface « légale » minimum de 600 cm<sup>2</sup> environ (une feuille de papier A4) aux poules élevées en batterie. Diantre, quel luxe, quel palace, plus proche des prisons de Louis XI que de Versailles. Sur une telle surface, elles ne peuvent même pas marcher puisqu'il s'agit ni plus ni moins de l'espace occupé par leur corps. Au moins, elles ne se fatiguent pas...

Mais là n'est pas le sujet de la directive évoquée. Sous la prétention de « mettre l'UE à la pointe de la protection animale », comme le déclarait John Dalli, commissaire européen chargé du dossier, cette directive vient purement et simplement d'autoriser les laboratoires à l'expérimentation animale sur les chiens et les chats errants (ce qui n'était pas possible dans les textes précédents)! Non content de cela, cette directive va plus loin en autorisant des pratiques « sans anesthésie » à des fins « d'expériences modérées »! Belle formule n'est-ce pas, aussi « froide, technique et insupportable » que celle employée un soir, au JT de 20 heures par la présentatrice qui parlait de « cautériser » les cornes naissantes des petits veaux. Ce qui voulait dire en clair qu'on leur brûle, sans anesthésie (quelle perte de temps!) la racine des cornes avec un fer chauffé à blanc.

Quel vent bizarre souffle depuis quelques temps dans nos « démocraties » où des « élus » sur des programmes qu'ils ne tiennent pas, dérivent, dans l'anesthésie générale, vers des pratiques dont la portée, réelle et symbolique, est inacceptable. Bof me dira t-on, ce ne sont que des animaux! Certes, au-delà de la question de savoir s'ils ressentent ou non, s'ils ont une conscience ou non, peut-être pouvons nous réfléchir sur ce que ces comportements éclairent de nous...

Heureusement qu'il n'en est pas de même avec les êtres humains, non? Pourtant, de récents événements nous ont montré ces derniers mois, que là aussi, on pourchassait « les chiens errants » pour les renvoyer chez eux. Voire mieux puisqu'une fuite révélée le 29 novembre par Libération, fait état de documents administratifs (voir le site du journal) donnant consigne d'exclure les SDF sans papiers, « des chiens sans collier » donc, des hébergements de secours. Les rectificatifs gouvernementaux ne changent rien à la donne « du sens ». L'atmosphère létale, collatérale d'autres comportements de dirigeants internationaux, contamine les consciences endormies et conduit les « servants » à dépasser les demandes des « chefs ». Manifestement, ici aussi, l'humanité ne retient pas grand-chose de l'histoire.

Que faire de tout cela? A minima intégrer au plus profond de soi que chacun de nos actes et de nos pensées ensementent la vie. Que chaque fois que nous laissons nos consciences s'assoupir, quelles qu'en soient les raisons, nous laissons nos parts d'ombre reprendre de la place et participer à produire un monde chaotique. Nous qui voulons être des « soignants » pour ceux qui souffrent, avons un devoir de vigilance et de responsabilité.

Que nous souhaiter de mieux, pour ces fêtes de fin d'année! Que le bonheur que nous vivons et dégagerons autour de nous éclaire tous ceux que nous aimons... et les autres aussi.

Michel Odoul.





# Les huiles essentielles ...

## face aux infections graves?

DOSSIER

Un dossier réalisé par Elske Miles.

Chaque hiver apporte avec lui son lot d'infections diverses et variées, la plupart du temps dues à des virus ou des microbes. Mais vous n'êtes pas sans savoir combien d'autres micro-organismes, les bactéries, peuvent, dans certaines conditions et lieux, être des agents pathogènes particulièrement redoutables, et ce d'autant plus qu'elles deviennent, pour certaines, résistantes aux traitements classiques. Elske nous propose ce trimestre de nous intéresser à cette question en s'appuyant pour cela sur les recherches faites par le Dr Zhiri, éminent collaborateur de Dominique Baudoux, chez Pranarôm. Elle évoque la communication qu'il a faite lors d'un congrès à Beyrouth, au Liban pour exposer ses résultats particulièrement probants; *les huiles essentielles sont capables de traiter toutes les infections, même graves et causées par des germes pathogènes extrêmement virulents, comme par exemple lors des maladies nosocomiales*. Lisez-plutôt.

Michel Odoul.

L'huile essentielle de *Cinnamomum verum* (éc) vraisemblablement animée du souffle du dragon, semble pouvoir combattre *Pseudomonas aeruginosa*, une bactérie multi-résistante aux antibiotiques qui sème la panique dans le milieu hospitalier.

Dans le domaine des médecines non-conventionnelles, l'hiver est la saison qui s'accompagne d'un intérêt accru pour les huiles essentielles – produits naturels aux nombreux principes actifs – qui proposent autant de solutions à de très épineuses questions de santé publique. Nous avons tous encore un souvenir bien présent de la campagne d'alerte mondiale et de vaccination massive qui préoccupa plus d'un foyer en France, l'hiver dernier. En cette période propice à la grippe saisonnière et aux multiples agents infectieux qui mettent à l'épreuve notre immunité, c'est le moment opportun d'utiliser les huiles essentielles pour renforcer les défenses naturelles du corps, mais aussi pour assainir l'atmosphère chez soi et au cabinet où les clients défilent... Vous trouverez des conseils plus concrets quant au choix des huiles essentielles à utiliser dans ce but préventif, en lisant *l'Aromathèque*.

Dans le cadre de votre pratique du shiatsu ou de la réflexologie vous êtes amenés à rencontrer des personnes qui souffrent. Par définition, il s'agit de personnes ayant

une réponse immunitaire fragilisée par l'épreuve émotionnelle, le stress et parfois (en cas de pathologie avérée et traitée) par la prise en charge médicale. Quel praticien professionnel n'a pas été confronté à la peur d'un de ses clients à l'idée d'une hospitalisation ? Il est important pour les praticiens que vous êtes de comprendre le phénomène des infections nosocomiales afin de mieux saisir l'importance d'un accompagnement préventif adapté à chaque client. Dans le cas où un des vos clients a contracté une infection nosocomiale qui dépasse votre compétence, il est toutefois indispensable de savoir l'orienter vers un médecin aromathérapeute.

### Quelques éléments à connaître :

1/ une « maladie nosocomiale » est une infection bactérienne contractée lors des soins en milieu clinique. C'est une complication qui s'ajoute au problème initial pour lequel le patient a été hospitalisé. C'est pour cela qu'on l'appelle également « infection hospitalière ».

2/ le milieu hospitalier accueille des bactéries particulièrement virulentes, car l'usage à outrance d'antibiotiques et d'antiseptiques exerce une très forte pression de sélection sur les microbes qui peuvent être inoffensifs pour une personne en bonne santé. Les souches bactériennes les plus résilientes survivant à cette pression engendrent des congénères résistants à la

plupart des antiseptiques et des antibiotiques. Dans un milieu qui accueille des personnes en état de fragilité ces bactéries super-puissantes génèrent un très sérieux problème de santé publique.

3/ Les bactéries dont il est question le plus fréquemment sont les suivantes : *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*, *Streptococcus*, *Enterococcus*, *Listeria* et *Pseudomonas aeruginosa*. Cette dernière pose un très sérieux problème, car elle a développé une multi-résistance à pratiquement tous les antibiotiques existant sur le marché.

Dans ce numéro de *La Lettre*, je saisis l'opportunité de faire le point sur les recherches scientifiques permettant d'évaluer l'efficacité antibactérienne des huiles essentielles. Il s'agit de tests *in vitro* qui permettent de répéter les expériences et d'en objectiver l'efficacité. Il est bien plus complexe de tester l'efficacité antibactérienne d'une huile essentielle donnée dans une expérience *in vivo*, car le terrain de chaque personne est différent. Aussi n'est-il pas rare d'obtenir une amélioration importante de l'état infectieux chez une personne en appliquant des huiles essentielles

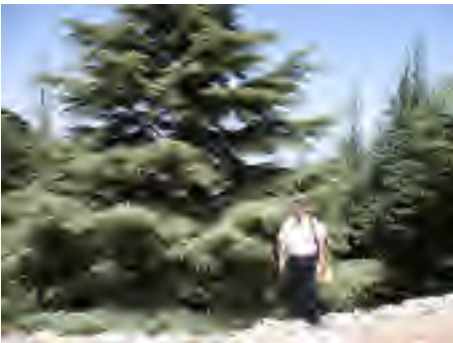




aux propriétés antibactériennes plus « modestes » que celles qui seront citées dans l'article ci-dessous.

Cependant, les preuves concrètes de la puissante activité antibactérienne de certaines huiles essentielles permettent de poser des jalons importants dans un monde où le maître-mot est la preuve scientifique.

J'ai eu le grand plaisir d'en discuter avec un chercheur passionnant, docteur en biotechnologie et professeur universitaire, qui fait partie de l'équipe du laboratoire Pranarom, connu des adhérents de l'Institut pour leurs produits d'aromathérapie de haute qualité. Il s'agit de Dr. Abdesselam Zhiri, Directeur des Recherches et du Développement de Pranarom International.



Le Dr. Abdesselam Zhiri

Depuis qu'il a intégré ce poste important, il se consacre à l'étude scientifique des huiles essentielles pour faire avancer très concrètement les recherches permettant de trouver des solutions alternatives à des problèmes sérieux touchant la santé et l'environnement dans notre monde moderne.

En plus de ses recherches en bactériologie, qui font l'objet du présent article, ses travaux démontrant l'effet anti-génotoxique des huiles essentielles pour l'organisme humain sont du plus grand intérêt pour soutenir une thérapeutique de prévention du cancer. Ce dernier sujet de recherche fut l'objet de sa contribution au Congrès International d'Aromathérapie qui a eu lieu à Grasse, cet été. Le Dr Zhiri vient d'obtenir un financement de quasi-

ment trois millions d'euros du gouvernement belge pour trouver des solutions naturelles qui pourraient remplacer les pesticides de synthèse utilisés en agriculture, dans le but de mieux respecter l'environnement et la santé.

Lors du congrès francophone de phyto-aromathérapie qui a eu lieu cette année, du 20 au 25 juin 2010, au Liban, le Dr A. Zhiri a exposé les résultats de recherches dont la rigueur scientifique est irréprochable, dans une conférence intitulée "Evaluation de l'activité bactéricide et bactériostatique des huiles essentielles vis-à-vis des souches d'origine clinique résistantes aux antibiotiques". Les travaux ont été réalisés par le laboratoire Pranarom en Belgique, le laboratoire de bactériologie du CHU Hôpital Bellevue à Saint-Etienne en France et du laboratoire de Biologie Cellulaire Moléculaire de la Faculté des Sciences de l'Université Abdelmalek Essaadi, au Maroc. L'exposé est le fruit de plusieurs projets de recherche menés par Pranarom International en collaboration avec le Dr G. Aubert & le Dr L. Mayaud de Hôpital Bellevue, à Saint-Etienne en France, et le Dr J. Abrini & le Dr S. Bouhdid de la Faculté des Sciences de Tétouan, au Maroc.

Nous remercions le Dr Zhiri de nous permettre de publier un résumé de sa conférence, franchement vulgarisée pour être compréhensible du grand public, dans *La Lettre*.

**"Evaluation de l'activité bactéricide et bactériostatique des huiles essentielles vis-à-vis des souches d'origine clinique résistantes aux antibiotiques".**

**Auteurs: A. Zhiri, L. Mayaud, S. Bouhdid, D. Baudoux, J. Abrini, G. Aubert**

Face à la résistance bactérienne aux antibiotiques et aux antiseptiques, nous avons orienté une série de travaux de recherche vers l'évaluation de l'activité bactériostatique et bactéricide de plusieurs huiles essentielles chémotypées (HECT). Nous avons employé des techniques standardisées, classi-

quement utilisées dans les laboratoires de bactériologie pour l'évaluation des antibiotiques, pour tester une série d'HECT sur des souches bactériennes ayant des degrés divers de résistance aux antibiotiques.

Parmi les souches étudiées existent celles qui se montrent résistantes à plusieurs familles d'antibiotiques (par exemple *Escherichia coli* et *Enterobacter S2*). Les souches de *Pseudomonas aeruginosa* se révèlent intéressantes à étudier en raison de leur résistance à de nombreux antibiotiques et antiseptiques. Les Gram + sont ainsi représentés par deux germes pyogènes (*Staphylococcus aureus* s'avère résistant à la méticilline et *Streptococcus pyogenes*) souvent responsables d'infections de la peau et des muqueuses. *Escherichia coli* représente le groupe des bactéries Gram- et est fréquemment rencontré en médecine humaine.

Nous avons ainsi déterminé les CMI\* de plusieurs HECT selon les recommandations du CA-SFM (Comité de l'Antibiogramme de la Société Française de Microbiologie), sur une centaine de souches bactériennes sensibles et résistantes aux antibiotiques.

(\*Note: il s'agit de la Concentration Minimale d'Inhibition ; autrement dit, la plus petite concentration d'huile essentielle nécessaire pour inhiber toute croissance bactérienne dans le test *in vitro*.)

Le mécanisme d'action des huiles essentielles sur les bactéries est très complexe. D'après plusieurs travaux, la cible des huiles essentielles est avant tout membranaire. Les molécules des huiles essentielles feraient perdre aux bactéries leur fluidité membranaire en s'infiltrant dans les membranes. De nombreux mécanismes secondaires à cette perte d'intégrité membranaire seraient responsables de la mort cellulaire. Nous avons terminé notre projet par des études sur le mode d'action contre *Staphylococcus aureus* et *Pseudomonas aeruginosa* en mettant en évidence les changements ultra-structuraux





et fonctionnels induits par les HECT sur ces deux espèces bactériennes.

#### Remarque.

Dans une communication personnelle, le Dr Zhiri m'a expliqué pourquoi les huiles essentielles, grâce à leur complexité biochimique, agissent sur la structure cellulaire des bactéries. La logique bactéricide des antibiothérapies permet d'agir à un seul niveau de la cellule microbienne pour chaque antibiotique : il y a donc différentes molécules antibiotiques ayant pour cible différents niveaux d'action. Certaines molécules attaquent le ribosome, d'autres déstructurent l'ADN et d'autres encore détruisent la membrane cellulaire. A la différence des thérapies de synthèse, les huiles essentielles sont multidimensionnelles dans leurs activités antibactériennes, et sont donc capables d'agir à plusieurs niveaux sur la structure microbienne simultanément.

#### Résultats

- ↳ Les HECT contenant des phénols (carvacrol, thymol, eugénol) et des aldéhydes (cinnamaldéhyde, géraniol) sont les plus efficaces avec des CMI à moins 1 %.
- ↳ Les HECT à alcools ont des CMI variables selon la nature de l'alcool (terpinène-1-ol-4, linalol, géraniol) et des souches (meilleure sensibilité des Gram +).
- ↳ *Pseudomonas aeruginosa* est la bactérie la plus résistante aux HECT.
- ↳ Seule l'HECT de Cannelle écorce présente une CMI significativement basse (0,24 %). Les CMI des autres HECT sont comprises entre 2,19 et 10 %.
- ↳ Seule l'HE Cannelle écorce s'est montrée active en bactériostase et en bactéricidie sur *Pseudomonas aeruginosa*. Sur cette HECT, les techniques d'analyse de profil de population et de pression de sélection n'ont pas montré de mutants résistants.
- ↳ Les HECT les plus actives mon-

trient des CMI uniformes pour l'ensemble des souches bactériennes étudiées. La seule espèce résistante à presque toutes les HECT est *Pseudomonas aeruginosa*, comme c'est le cas pour de nombreux antibiotiques et anti-septiques.

- ↳ L'activité des HECT sur les bactéries est indépendante du niveau de résistance aux antibiotiques.
- ↳ Pour toutes les HECT, les CMI observées sur les différentes souches de *S. aureus* quel que soit leur niveau de résistance (mécilline sensible, méciline résistant, diminution de sensibilité aux glycopeptides) sont identiques. Pour les entérobactéries avec un phénotype sauvage, des pénicillinases ou des céphalosporinases de haut niveau, les entérocoques résistants ou non à la vancomycine, on peut faire le même constat.

Pratiquement aucune standardisation n'a été établie à ce jour. Nous avons donc utilisé des techniques standardisées de microbiologie pour l'étude de ces HECT: la technique de dilution en gélose pour la détermination des concentrations minimales inhibitrices (CMI) et de la cinétique de bactéricidie pour la détermination des concentrations bactéricides à des temps déterminés. Ces deux techniques ont montré une bonne sensibilité, reproductibilité et praticabilité pour les HECT évaluées. Avec ces techniques robustes et reproductibles, les HECT ont montré un large spectre antibactérien. Elles agissent indépendamment du niveau de résistance bactérienne aux antibiotiques. Leur action bactéricide permet d'envisager leur utilisation dans divers domaines à condition de mener d'autres études in vitro et in vivo nécessaires.

Sur une souchothèque d'une centaine de souches bactériennes ATCC et d'origine clinique, phénotypées et génotypées, (Gram positif et Gram négatif) sensibles ou très résistantes aux antibiotiques, nous avons déterminé les CMI de plusieurs HECT et nous avons choisi

les 13\* huiles essentielles les plus performantes.

(\* Les 13 HECT testées sont : *Cinnamomum verum* (écorce), *Origanum compactum*, *Trachyspermum ammi*, *Thymus vulgaris* CT thymol, *Eugenia caryophyllata*, *Cinnamomum verum* (feuille), *Cymbopogon citratus*, *Melaleuca alternifolia*, *Cymbopogon martinii*, *Eucalyptus radiata*, *Melaleuca cajuputi*, *Lavandula angustifolia*, *Citrus sinensis* (z).

Les huit premières d'entre elles ont montré une bonne activité sur l'ensemble des germes avec des CMI inférieures à 2 % sur l'ensemble des souches exceptées *Pseudomonas aeruginosa*. Seule la Cannelle écorce qui contient majoritairement un aldéhyde (l'aldéhyde cinnamique) a montré une bonne activité avec une CMI de 0,31 % pour *Pseudomonas aeruginosa*. L'Origan compact qui contient majoritairement 2 phénols (thymol et carvacrol) a une action modeste sur *Pseudomonas aeruginosa* avec une CMI de 2,5 %. Ces deux huiles essentielles (Ecorce de Cannelle et Origan) ont été sélectionnées avec le Thym, la Cannelle feuille et le Tea tree pour l'évaluation de la bactéricidie sur *E. coli*, *S. aureus*, *S. pyogenes*, *P. aeruginosa*.

Toutes les 5 HE sélectionnées (*Cinnamomum verum* (écorce), Thym CT thymol, *Origanum compactum*, *Cinnamomum verum* (feuille), et *Melaleuca alternifolia*) ont montré une activité bactéricide en moins d'une heure à des concentrations comprises entre 0,31 et 10 %. L'activité bactéricide des HECT est plus rapide sur *E. coli* que sur *S. aureus* et *S. pyogenes*.

La Cannelle écorce reste l'HE la plus remarquable en raison de son excellente activité bactéricide sur *P. aeruginosa*. En 5 minutes, elle provoque une bactéricidie totale à la concentration 0,62 %. L'activité de l'Origan est plus modeste : en 5 minutes, l'inoculum initial dimi-



nue à la concentration de 1,25 % et la bactéricidie n'augmente pas avec les concentrations, contrairement à la Cannelle écorce. L'activité des autres HECT sur *P. aeruginosa* est négligeable, voire nulle.

### Conclusion

**En conclusion, nous confirmons que les HECT ont bien une activité antimicrobienne sur un large panel de bactéries sensibles ou résistantes aux antibiotiques.**

Cette activité est bactéricide en moins d'une heure, ce qui fait de ces produits des antiseptiques potentiels. Le Tea tree est l'HECT la plus étudiée et est présente dans des médicaments et des produits d'hygiène :



L'équipe du Congrès avec le Dr Zhiri et le Pdt de l'Ordre des Pharmaciens du Liban.

dans le règlement 1048/2005 de la Commission Européenne, elle figure notamment comme substance active de produits biocides pouvant être utilisés en hygiène humaine, vétérinaire et pour la désinfection dans le domaine de la santé publique. Cependant, dans notre étude, d'autres HECT ont une plus grande efficacité notamment, la Cannelle écorce et les HECT phénolées telles que l'Origan compact. Elles mériteraient d'être évaluées comme substances actives.

La question d'une résistance éventuelle des micro-organismes pathogènes aux huiles essentielles se pose. Un micro-organisme peut être naturellement résistant à un antiseptique ou le devenir par un phénomène de résistance acquise. Nous savons que les bactéries ont développé des résistances à la plupart des antiseptiques actuellement. Compte tenu des mutants résistants aux antibiotiques, nous avons recherché la présence de mutants résistants aux HECT bactéricides pour avoir une idée sur la résistance bactérienne éventuelle vis-à-vis des HECT (en microbiologie, il existe deux moyens de vérifier la résistance microbienne à une substance antiseptique : l'analyse des profils de populations et la technique d'entraî-

nement par pression de sélection.)

**Les profils d'analyse de population n'ont pas montré de mutants résistants aux 5 HECT étudiées en bactéricidie vis à vis des germes sensibles à leur activité. Pour *P. aeruginosa* nous n'avons pas isolé de mutants résistants à la Cannelle écorce par la technique de pression de sélection.**



(Note: Comme l'huile essentielle de Cannelle écorce est très agressive pour la peau, Dr. Zhiri confirme qu'il est préférable de l'administrer par voie orale dans des gélules gastro-résistantes. Le dosage devra être fait par un spécialiste et dépendra bien évidemment de l'âge de la personne, de son poids et de la gravité de l'infection. Toutefois, le dosage maximal pour un adulte de bonne constitution ne dépassera pas 400mg (16 gouttes) par jour pendant une semaine. Comme cela est également le cas pour les molécules phénolées, l'aldéhyde cinnamique présente un risque d'hépto-toxicité par voie orale.)

Elske Miles.



## - RUMEUR - - RUMEUR - - RUMEUR -

### « Incroyable mais vrai: les plantes médicinales bientôt interdites dans la Communauté Européenne!!! ».

Sous ce titre, plus proche d'une publicité pour la crème miracle du Dr Magouille que d'un mail, circule depuis plusieurs semaines sur Internet, une information dont il faut se méfier. Nous touchons là au « défaut » d'Internet, c'est-à-dire au caractère invérifiable de ce qui y circule.

Que se cache-t-il derrière ce mail, en dehors d'une pétition qui faut « signer si l'on veut éviter de devenir les esclaves des labos et de l'industrie »? Plusieurs zones d'ombre de l'être humain sont visées par ces messages. Mais la principale, celle qui a vraiment le vent en poupe, en particulier dans le monde des médecines alternatives, est ce que l'on appelle « la théorie du complot ». Nous serions manipulés, baladés, plumés, violés et volés par des « décideurs cachés » dont le seul but serait de faire de l'argent et de nous soumettre ou de nous rendre malades pour mieux nous vendre des soins.

- ↳ Les photos de l'homme qui marche sur la lune : trucage pour étouffer le véritable usage de l'argent de la NASA.
- ↳ Le 11 septembre : mensonge planétaire pour générer la peur du terrorisme et reprendre les populations en main.

- ↳ La grippe H1N1 : une épidémie volontairement accidentelle pour vendre des vaccins.
- ↳ Les vaccins : un système uniquement mis en place pour nous rendre malades et vendre des médicaments. Etc...

Bref une pensée délirante, qui mélange tout, mais étonnamment puissante car elle vient frapper une peur archaïque, la « peur millénariste », ainsi qualifiée car la première fois qu'elle fut constatée à grande échelle, au Moyen Age, avant l'an Mille. Une proportion incroyable de la population de l'époque fut terrorisée par quelques prophètes de mauvais augure qui prédisaient la fin du monde avec le passage à l'an Mille. Heureusement, de nos jours cela ne marche plus, n'est-ce pas? Il suffit de se souvenir de la sérénité, notamment informatique, qui régnait avant le passage à l'an 2000.

Attention à ce genre de messages. Dans le meilleur des cas, ils ont pour but de récolter des adresses. Dans le pire, c'est de faire ce dont ils accusent les autres : manipuler. Comment repérer ces messages? Se poser la question salvatrice: « à qui profite le crime », regarder le vocabulaire, rester factuels, demander l'avis de référents « connus ». Plus d'infos sur : [www.cyberacteurs.org/forum/viewtopic.php?f=3&t=9976&p=12777#p12777](http://www.cyberacteurs.org/forum/viewtopic.php?f=3&t=9976&p=12777#p12777)

Michel Odoul.



### Les huiles essentielles de cannelle :

#### *Cinnamomum verum* (Cannelle du Sri Lanka) et *Cinnamomum cassia* (Cannelle de Chine).

La publication de l'article du Dr Zhiri dans ce numéro de *La Lettre* nécessite de sérieuses précisions quant à l'usage des huiles essentielles d'écorce de cannelle - HECT *Cinnamomum verum* (écorce) et *Cinnamomum cassia* (rameaux).

L'écorce de cannelle est un trésor médicinal dont les vertus ont été prouvées, clamées et louées dans les grandes traditions médicales de notre monde ! Elle était connue depuis des millénaires comme une panacée contre un grand nombre de maux chez les Chinois, les Arabes, les Egyptiens, les Indiens et les Grecs. La chaleur sucrée de l'épice poudrée provenant de l'intérieur de l'écorce de l'arbre, reconforte encore aujourd'hui grands et petits en Europe en cette saison hivernale où le foyer reste le meilleur endroit pour se retrouver.

Parmi les nombreuses différentes espèces de cannelle (du Sri Lanka, du Vietnam et de Chine), l'écorce de la cannelle du Sri Lanka (*Cinnamomum verum*) a la plus puissante activité antibactérienne et antifongique, comme le démontrent



clairement les travaux du Dr. Zhiri. Ayant une activité bactéricide sur 98% de tous les germes pathogènes connus, cette huile essentielle est la plus difficile à utiliser dans une approche d'aromathérapie « familiale ». Je dirai même qu'elle est réservée à un usage médical où son emploi sera accompagné des conseils d'un médecin aromathérapeute et d'un conditionnement particulier (gélules gastro-résistantes, dosages surveillés en milieu clinique, etc...).

Pourtant, comme les huiles essentielles de Cannelle sont en vente libre, il est indispensable de vous apporter certaines précisions. D'abord, il faut faire la différence entre l'huile essentielle obtenue de la distillation de la feuille du cannelier de celle obtenue de la distillation de son écorce ou de ses rameaux. Il s'agit de produits bien distincts ayant chacun leur composition biochimique spécifique. En distillant les feuilles, on obtient une huile essentielle qui rappelle celle du clou de girofle. Elle, aussi, est précieuse, mais ne fait pas l'objet de cette aromathèque. Les huiles essentielles obtenues par la distillation de l'écorce ou des rameaux du cannelier (le bois et l'écorce), contiennent, quant à elles, une grande majorité de cinnamaldéhyde, le composant biochimique qui donne à l'écorce de cannelle son odeur chaude si caractéristique, son

agressivité pour la peau si indéniable et sa valeur thérapeutique si indiscutable.

Si vous voulez profiter des vertus anti-bactériennes de l'écorce de cannelle, en cas d'une infection touchant la sphère digestive notamment, choisissez plutôt HE *Cinnamomum cassia* (rameaux), car elle est un peu plus facile d'emploi que HE *Cinnamomum verum* (écorce). Son usage est formellement contre-indiqué chez les enfants de moins de 10 ans ainsi que chez les femmes enceintes ou allaitantes. Un adulte, n'ayant pas de fragilité hépatique pathologique, peut diluer 1 goutte HE *Cinnamomum cassia* (rameaux) dans une cuillère à café de miel ou d'huile d'olive et la prendre par voie orale, trois fois par jour pendant un maximum de sept jours.

**Rappel : l'application cutanée n'est pas conseillée à cause de la forte agressivité pour la peau.**



Cannelle de Chine.

## - NOUVELLES DU MONDE - - NOUVELLES DU MONDE -

L'actualité de notre monde est trop incroyable pour ne pas en parler. Lisez et réfléchissez

### Quelques nouvelles de notre monde en folie.



- **Plus de 200.000 bovins abattus en Corée du Sud!** Une épidémie de fièvre aphteuse contraint les coréens du Sud à abattre une grande partie de leur cheptel.... Comment étaient élevées ces pauvres bêtes!

- **Un médicament autorisé a fait plus de 500 morts!** Les services officiels affirment, pour se dédouaner, que le labo fabriquant ce médicament, le Médiator, leur a menti par omission. Ah bon, on a eu chaud! On croyait que c'était uniquement dû à l'incompétence!

- **Une plante chinoise pour maigrir a fait 2 morts il y a quelques années!** Les services officiels ont aussitôt crié haro sur les médecines alternatives, qui démontraient là leur manque de sérieux! Quant à la question des risques liés au fait que pour gagner plus d'argent, les contrôles étaient moins rigoureux... Rien à voir avec ce qui précède!

- **L'OPEN-SPACE, antichambre de l'infarctus!** Six années d'étude auprès de plus de 6000 employés, ont permis de conclure au caractère pathogène des bureaux « open-space ». Ceux-ci accroitraient le risque d'infarctus de 30% (avant ou après avoir sauté par le fenêtre?). Autant de temps et d'argent pour arriver à cette conclusion...

- **Le dépistage systématique du cancer de la prostate, inutile!** Une étude américaine publiée dans le New England Journal of Medicine, en mars 2009 et conduite sur plus de 70.000 patients a conclu ainsi... ajoutant qu'en plus certains examens complémentaires « lourds » pouvaient conduire à l'incontinence ou à l'impuissance... Brrr!

- **Un garçon de 12 ans s'est brûlé les cuisses en jouant avec son ordinateur portable!** En jouant depuis des heures sur son portable, un enfant s'est brûlé les cuisses! Apparemment il n'est pas le seul puisque 10 cas similaires ont été recensés en Suisse et ont conduit à la création d'un syndrome « de la peau grillée ». Les scientifiques ont à nouveau montré leur légendaire bon sens: ils se demandent comment les utilisateurs ne se sont pas aperçus que ça brûlait. Manifestement ils ne connaissent pas l'anecdote de la « grenouille mise dans une eau froide et que l'on chauffe progressivement »! Mais peut-être pourrait-on se poser une autre question (qui en entrainerait beaucoup d'autres): mais où étaient les parents?







*Ce que tu reçois par chance, accepte-le sans fierté, ce que tu perds, laisse-le partir sans être triste.*

*Marc Aurèle.*



## ~ CONSEILS HIVERNAUX ~ ~ CONSEILS HIVERNAUX ~

### Un petit coup de fouet pour l'hiver...ou pour soutenir le rein.

Il est bien d'aider notre organisme face aux contraintes quotidiennes et saisonnières. L'homme « moderne » est déconnecté des cycles naturels. Au début du siècle dernier, la vie dépendait principalement de l'agriculture et de l'élevage. L'homme avait la nécessité d'adapter son activité à celle de la nature. Il existe encore de nombreux villages où il est de coutume de conduire les animaux dans les hauts pâturages pendant l'été, de faire les foin avant les pluies pour préparer l'hiver et de faire des fromages pour conserver la production laitière sur de longue période. L'été est de ce fait sans doute la saison la plus active en terme de vie au grand air et de travail. Cette activité intense de fourmi prépare à une période rude et difficile : l'hiver. Pendant la saison froide, la nature se fait discrète et la lumière plus rare. Il est nécessaire de rentrer, de se protéger du froid et de se nourrir des produits saisonniers en puisant également sur les stocks de la période estivale. En résumé, en été on travaille beaucoup et en hiver, on limite l'activité par un repli sur soi. Ce rythme correspond exactement aux principes décrits par la médecine traditionnelle chinoise auxquels nous sommes si attachés.

Seulement voilà, le secteur primaire (agriculture) semble être devenu totalement accessoire. Le rythme de fonctionnement de l'occidental moyen (pléonasme ?) s'oppose totalement au rythme naturel. Lors des périodes estivales, nous prenons nos vacances, nous nous reposons, nous faisons la cigale... Alors que dans la période hivernale, nous travaillons comme à l'accoutumée, parfois même d'avantage car la fin d'année est souvent un moment de bilan financier ou de productivité,... et nous savons à quel point les vacances d'hiver sont peu reposantes (à moins de couper totalement et de se nourrir d'air froid et sec, et de lumière... comme par exemple aux sports (?) d'hiver).

La médecine chinoise rattache la période hivernale à un organe essentiel : le rein. Véritable réserve, le rein est destiné à suppléer les carences énergétiques des autres organes, mais cela se fait aux dépens du potentiel vital de l'organisme. Puiser dans l'énergie des reins est donc néfaste mais semble, dans nos sociétés, être devenu un mode de fonctionnement. « Tirer sur la corde » est devenu une nécessité et une norme.

Heureusement, face à ce rythme qui s'impose à nous, il existe un florilège d'outils pour « tenir le choc ». Pour regonfler les batteries n'hésitez pas à recourir à la phytothérapie. Ces compléments alimentaires compensent les carences alimentaires ou l'excès de dépenses.

Dans l'ordre commençons par le grand classique de l'hiver : le couple ginseng et gelée royale.

Cette association donne en général un bon coup de fouet. Le ginseng est un adaptogène qui est réputé renforcer l'ensemble des organes du corps. Il est dit qu'une terre qui a produit du ginseng n'est plus cultivable pendant cinq ans.



Le ginseng peut être remplacé par un autre adaptogène que j'affectionne particulièrement : l'éleuthérocoque. Ce champignon des steppes donne tout ce dont nous avons besoin pour lutter contre le froid. Il renforcera le yin du rein et sera plus adapté aux personnes qui ne supportent pas le Yang du Ginseng. L'idéal est de soutenir le rein de début novembre jusqu'au mois de janvier.

Je conseille également assez régulièrement à mes patients des cures d'oméga 3 associé aux co-enzymes Q10. Les omégas 3, bien connus grâce à David Servan Schreiber, se marient à merveille avec l'antioxydant Q10. Ensemble, ils nourrissent les structures nerveuses, musculaires, circulatoires... Une vraie cure de jeunesse pour nos cellules. A conseiller pour les terrains spasmophiles et anxieux.

En cas de suspicion de carence vitaminique, un des compléments les plus puissants est le jus d'herbe d'orge. Les jeunes pousses fraîchement coupées sont déshydratées et se prennent soit en poudre diluées dans l'eau (pour les très courageux car le goût est...particulier) soit en comprimés. Le jus d'herbe d'orge contient l'intégralité des besoins en vitamines, oligo-éléments et sels minéraux dont a besoin l'organisme. Seul hic, il faut faire des cures progressives de cette super vitamine car elle contient de la chlorophylle. Cette dernière favorisant la détoxination du corps, il convient de faire la cure progressivement. Une autre plante propose des qualités similaires : la spiruline. Cette algue vient également compléter tous les manques de notre assiette d'occidental pressé et stressé. On peut prendre du jus d'herbe ou de la spiruline trois semaines par mois le matin à jeûn.

Attention de ne pas courir plusieurs lièvres à la fois, il y a un temps pour drainer et un temps pour nourrir. Faites ou conseillez une cure à la fois. Un organisme fatigué a besoin de temps pour se reconstruire. D'autre part, faites attention à ne pas utiliser ces outils pour tirer davantage sur la corde, l'addition n'en serait que plus lourde.

Prenez soins de vous, de vos reins et bonnes cures.

David Sayag.





## - CONFÉRENCES - - CONFÉRENCES - - CONFÉRENCES -



### A Paris

Dans le cadre du cycle de conférences de l'INREES, au Grand Amphithéâtre du Centre Malesherbes, 108 boulevard Malesherbes, 75017 PARIS.

- **Le mercredi 15 décembre 2010 à 19 h. 50**, conférence sur le thème "**L'énergie? Qu'est-ce que c'est?**" par Michel Odoul.

Réservations sur: [www.inrees.com](http://www.inrees.com)

Dans le cadre du prochain Salon Médecine Douce, porte de Versailles, du 3 au 7 février 2011.

- **Le jeudi 03 février 2011 à 16 h.**, conférence officielle du salon sur le thème "**Immunité et Médecine Traditionnelle**" par Michel Odoul.
- **Le vendredi 04 février 2011 à 17 h.**, sur le thème "**Dis moi où tu as mal, je te dirai pourquoi**" par Michel Odoul.
- **Le samedi 05 février 2011 à 17 h.**, sur le thème "**Les huiles essentielles, énergies de soin, énergies de vie**" par Elske Miles.

### A Montpellier

Dans le cadre du Salon Bio Harmonies ([www.goral-expo.com](http://www.goral-expo.com))

- **Le vendredi 03 décembre 2010 (horaire à préciser)**, sur le thème "**Dis moi où tu as mal, je te dirai pourquoi**" par Michel Odoul.

*Vous pourrez acquérir et / ou faire dédicacer vos ouvrages à l'issue des conférences.*



## - INFOS LETTRE -

## - INFOS LETTRE -



### LA LETTRE TRIMESTRIELLE DE L'INSTITUT

#### Du nouveau !

Jusqu'à présent, vous receviez la lettre trimestrielle par courrier et dans le même temps, celle-ci était mise en ligne sur notre site dans la rubrique : la Lettre.

Depuis quelque temps, nous menons une réflexion sur l'évolution des moyens d'information, d'une part et sur des mesures à prendre au titre du développement durable, d'autre part.

**Dans ce cadre, depuis la lettre de l'été (éditée en juin 2010), la Lettre du trimestre en cours n'est plus accessible directement sur notre site à tous visiteurs. Elle est placée sur la page « adhérents » et n'est de ce fait accessible qu'aux stagiaires à jour d'adhésion. Les visiteurs du site non stagiaires ne pourront donc lire que les lettres antérieures.**

De plus, dans l'optique du développement durable, nous vous proposons également de bénéficier des informations de la Lettre dans son format électronique, en la consultant sur la page stagiaire et de ne plus recevoir le document papier (merci pour quelques arbres...).

Bien entendu, si c'est plus facile ou plus agréable pour vous, vous pourrez continuer à recevoir la lettre par courrier dans son format papier.

#### Comment procéder pour nous informer ?

- ☞ Si vous souhaitez continuer à recevoir la lettre par courrier, ne faites rien, vous continuerez à la recevoir.
- ☞ Si vous privilégiez le téléchargement sur votre iPhone ou autre support, merci de nous le préciser par mail. Vous ne recevrez plus la lettre par courrier.

#### Info importante CODES D'ACCES :

- ☞ Le fichier « Adhérents » est mis à jour une fois par mois, en début de mois. Aussi:
  - ☞ si vous réadhérez dans le mois de relance, il n'y aura pas d'interruption de validité.
  - ☞ Si vous réadhérez plus tard, la prise en compte des informations aura lieu le début du mois suivant.

***Si vous n'êtes plus adhérent: comme aujourd'hui, vous ne recevrez plus la lettre par courrier mais de plus, vous ne pourrez plus accéder sur le site, à la lettre du trimestre en cours.***





*La plupart des hommes sont aujourd'hui malheureux! Ils veulent le maximum de plaisir et travailler le moins possible. C'est un but inatteignable*

*Paul Ernst.*



## Nouveau site, nouvelle page adhérent !

Depuis quelques semaines, vous avez pu découvrir la nouvelle présentation du site

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

Plus intuitif avec sa nouvelle page d'accueil, il est destiné à « faciliter la tâche » à tous ceux qui le visitent. Vous pouvez maintenant découvrir la nouvelle « page adhérents » qui va vous rendre la tâche plus aisée: un seul accès, la Lettre du trimestre en 1 clic, des pages d'infos directement accessibles grâce à des « boutons / liens » et les calendriers des soirées. Comme toujours, l'accès dans cet espace, se fait en entrant les codes qui sont les siens:



- ↳ adresse e-mail + n° d'adhérent (par conséquent, n'oubliez pas de nous signaler vos changements éventuels d'adresse e-mail).

Merci à Alain, notre webmaster d'avoir consacré du temps et de l'énergie à ce travail.

Découvrez-le !

The screenshot shows the website interface with a navigation bar containing buttons for 'Accueil', 'Infos', 'Actualités', and 'QUITTER'. Below this is the 'L'Edito de Michel' section, which includes a small photo of a woman and text about the new site. To the right is a calendar for December 10th, and at the bottom right, there are images of a book and a CD/DVD case.



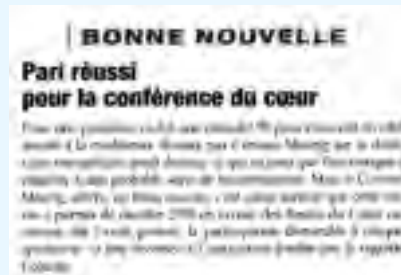
## ~ BREVES DU FRONT ~ BREVES DU FRONT ~



Cela nous fait toujours plaisir de voir les élèves et praticiens de l'Institut s'investir pour se faire connaître, pour faire connaître le shiatsu, la réflexologie plantaire, les huiles essentielles. Les résultats sont à la mesure de leur dynamisme et de leur motivation. C'est une belle réussite pour tous.

C'est une nouvelle fois Corinne Maurig qui est à l'honneur ce trimestre. Son dynamisme ne se dément pas et elle continue à saisir toutes les occasions pour communiquer sur son travail et sur sa passion. Elle va même au-delà de la simple communication puisqu'elle s'insère totalement dans le cadre de la société civile et de sa région. Dans cet esprit, elle n'a pas hésité à adosser sa dernière conférence à une action humanitaire particulièrement probante: les Restos du Cœur. L'intégralité de la participation versée par le nombreux public a en effet été reversée au profit de cette belle cause. Un beau geste et une attitude qui montre clairement combien nos métiers peuvent être des opportunités de « soigner » bien au-delà du simple corps physique.

Pour le reste, sa conférence-débat sur la diététique énergétique fut un réel succès et la garantie pour Corinne, que le programme des nouvelles interventions qu'elle se propose de faire, rencontrera le même engouement.



## ~ TEMOIGNAGE ~ TEMOIGNAGE ~ TEMOIGNAGES ~



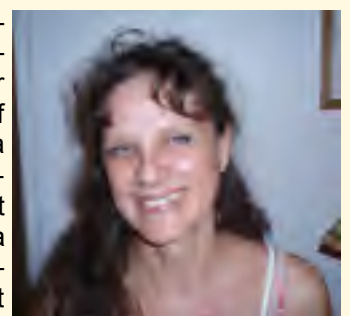
En poussant la porte de l'Institut en janvier 2007 afin de découvrir le 1<sup>er</sup> module de Shiatsu, j'étais loin d'imaginer que ma vie en serait si fortement imprégnée.

La plus grande partie de ma carrière professionnelle s'est effectuée dans le monde du médicament. J'évoluais, depuis plusieurs années, dans la Recherche et le Développement du 1<sup>er</sup> Laboratoire en Europe, bien coté en bourse. Deux mondes, deux façons d'aborder l'humain, ses souffrances et la maladie qui m'ont souvent interpellée et continuent à le faire.

Dans un monde économique, où seule la frénésie et l'appât du gain comptent, les entreprises laissent derrière elles de la détresse humaine. Face à ces sociétés économiquement imposantes et au fond très limitatives, pourquoi alors continuer ainsi, et ne pas changer de direction dans ma vie? Oser franchir le pas, se laisser aller dans la liberté.

C'est ainsi qu'en janvier 2008, je décidai de contacter le service Ressources Humaines pour lui faire part de mon projet « Shiatsu », et de répondre à toutes ses interrogations concernant la discipline. Un mois après, la personne me convoque et m'avoue qu'elle a consulté plusieurs fois le site de l'IFS, acheté le livre « Dis moi où tu as mal, je te dirai pourquoi » de Michel, qu'elle a dévoré.

Pendant toute la période qui englobe la demande, la constitution du dossier et son acceptation, neuf mois se sont écoulés. La rigueur et le sérieux de l'Institut n'ont à aucun moment laissé place au doute sur la qualité de la formation professionnelle proposée et ont très fortement contribué à la validation de mon projet par le service de Ressources Humaines.



Cette gestation a donné officiellement naissance à mon installation dans le petit village de 659 habitants où je vis. Ma nouvelle aventure professionnelle se situe dans le triangle de trois départements:

95 (Val d'Oise), 78 (Yvelines) et 27 (Eure).

Merci à Michel et Nelly, qui ont eu le courage de créer l'IFS pour permettre aux consciences de s'éveiller. Merci également, aux différents formateurs qui dispensent ces enseignements et enfin un clin d'œil affectueux à tous ceux que je rencontre à l'Institut.

Silvana Isambourg.



## L'INSTITUT CONTINUE A PROMOUVOIR LE SHIATSU, LA RP ET LES HE.

Nous serons présents lors du prochain salon **Bien-être/Médecine Douce** qui se déroulera Porte de Versailles du **jeudi 3 février au lundi 7 février 2011**.

Nous allons fonctionner comme à notre habitude. Nous n'effectuerons pas de démonstrations de shiatsu, nous ne vendrons pas de stage ni ne prendrons d'inscriptions mais nous répondrons aux questions des visiteurs. Notre but sera comme toujours d'apporter la meilleure information sur les différentes activités de l'Institut.

En dehors de notre stand, nous participerons à de nouvelles conférences (voir page 8), animées par Elske ou Michel dont une dans le cadre des conférences officielles du salon.

Comme chaque année, nous pourrons ainsi continuer à promouvoir les approches alternatives auprès du public, que ce soit de façon générale et vulgarisante ou en confiant les coordonnées des praticiens référencés par l'Institut. Une équipe d'assistants du meilleur niveau nous aidera dans cette tâche. N'hésitez pas à venir nombreux nous voir sur le **stand G5, Hall 2.2**. Des invitations peuvent être directement imprimées à partir du site [www.salon-medecinedouce.com](http://www.salon-medecinedouce.com).



## La nouvelle carte d'adhérent.

Voilà maintenant bientôt un an que cette nouvelle carte est en place. Cette carte plastifiée, d'un format carte de crédit est remise à chaque nouveau stagiaire ou à chaque stagiaire qui renouvelle son adhésion et qui ne l'avait pas encore reçue. En effet, à l'identique du Livret Pédagogique, cette nouvelle carte plastifiée, suit le bénéficiaire tout au long de son parcours.

Elle comporte plusieurs données utiles, à savoir; le nom et le prénom du stagiaire, son numéro d'adhérent ainsi qu'un code barre. Véritable « carte d'identité » à caractère « permanent », il n'en sera pas délivrée de nouvelle à tout porteur l'ayant déjà reçue, même en cas de ré adhésion après plusieurs mois. Par conséquent gardez la précieusement.

Comme actuellement, tout stagiaire qui ne sera plus à jour de son adhésion, recevra une lettre l'informant de l'arrivée à échéance de cette adhésion. Sans réponse avant la fin du mois concerné, son numéro d'adhérent et son code barre seront désactivés. De ce fait, comme indiqué plus haut, le numéro d'adhérent utile pour l'accès à la page adhérent du site, ne fonctionnera plus. Il en sera de même pour le code barre, utile quant à lui pour la boutique.

En cas de ré adhésion, le numéro d'adhérent et le code barre seront réactivés mais il ne sera pas délivré de nouvelle carte.





**Profession thérapeute:** Cette revue du groupe Santé Port Royal, s'adresse aux thérapeutes des approches alternatives et traite de tous les sujets qui concernent cette profession. Elle propose, dans son numéro de l'automne 2010, un dossier « Changer de voie » portant sur les reconversions professionnelles dans le domaine des approches alternatives. Sous la plume de Thomas Frangin, est notamment présentée une interview de Michel intitulée « le VRP du Shiatsu ». Sous ce titre « clin d'œil », le journaliste décrit le parcours qui conduisit Michel à se lancer dans le Shiatsu, à créer l'Institut et à devenir un des « porte-voix » du Shiatsu en France. L'exigence de professionnalisme et la rigueur que nos approches exigent sont très clairement mises en avant. Un discours qui doit encore faire beaucoup de chemin.



**Radio Enghien :** Cette radio de l'Île de France Nord a reçu Elske Miles en avril 2010 dans le cadre de son émission « Au-delà du miroir ». Interviewée sur le vaste sujet des huiles essentielles, Elske a pu y présenter à la fois tous les bienfaits des H.E. mais également évoquer la Phyto-énergétique et l'enseignement de ce sujet à l'Institut.



**Aligre FM :** Cette radio « libre » parisienne, bien connue pour sa liberté de ton et ses sujets parfois un peu « poil à gratter » a invité Elske Miles le 22 juin 2010 pour une rencontre à bâtons rompus avec Michèle Decoust, journaliste passionnée des approches alternatives. Le sujet a tourné autour des huiles essentielles et Elske a pu montrer sa vaste compétence sur le sujet. Elle a su également jouer avec brio un rôle modérateur face aux attentes parfois excessives et à la tentation d'opposer les différentes médecines entre elles.



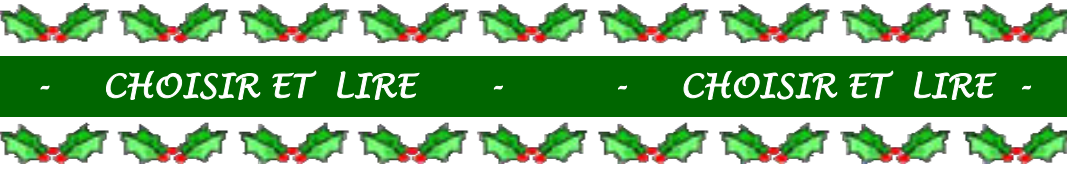
**TV5 Europe :** Le jeudi 30 septembre 2010 a été diffusée, dans le cadre de l'émission Nec Plus Ultra, un sujet sur « l'Art du Shiatsu » réalisée par Marie-Ange Horlaville et son équipe. Il s'agit d'une émission tournée à l'Institut et où Michel fut interviewé sur cette pratique enseignée à l'Institut.

Une excellente opportunité de présenter l'Institut et son enseignement.



**RDL La Radio du Nord :** Le 28 septembre 2010, Michel a été interviewé par Thierry Ferry, dirigeant de cette radio qui revendique le statut de « radio la plus écoutée de la région Nord-Pas de Calais ». Le sujet traité a été celui des « médecines douces » dans le sens large, et en particulier les approches enseignées à l'Institut (le shiatsu et la réflexologie). L'entretien porta également sur le sens des maladies et la façon dont ce travail peut accompagner le soin.





- CHOISIR ET LIRE -

- CHOISIR ET LIRE -

Choisir,  
Et lire.



### Fleur de Chine, parfum de sagesse Ch'an .

Liao Yi Lin

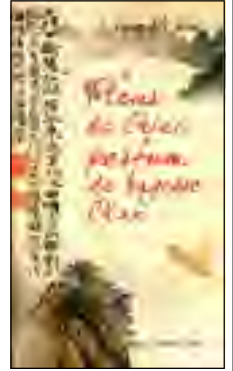
Guy Trédaniel éditeur.

Prix : 24 €.

Encore un livre sur le Ch'an (Zen en japonais) me direz-vous ! Eh bien oui. Mais quel beau livre. Liao Yi Lin nous fait voyager ici dans l'univers du Ch'an à travers les poèmes d'un maître contemporain : Nan Hua Chin. Cette présentation claire et épurée d'une sagesse millénaire et magnifiquement illustrée par des peintures du grand peintre taoïste Shi Tao va à l'essentiel : le retour à Soi.

Poèmes, koan, citations et anecdotes ponctuent ce livre qui nous fait découvrir, parfois sous un jour nouveau, la quintessence d'une pratique universelle, sans fioritures ni artifices, et accessible à tous. Une brise rafraîchissante dans le marasme actuel qui nous incite à vivre en pleine conscience l'instant présent.

Un livre à lire, à regarder et à méditer.



Ludovic Charton.

### La main qui accompagne.

Olivier Lombard

Arcadia Editions

Prix: 15,00 €.

Voici enfin un ouvrage qui nous parle simplement et avec vérité de l'ostéopathie! Olivier Lombard nous conduit, à travers 24 « histoires » vraies de patients, à la rencontre de cette médecine alternative dont le nom est bien connu mais dont les principes et les gestes le sont moins. Qui n'a pas en effet hésité un jour, alors qu'il souffrait du dos, à aller consulter tel ostéopathe conseillé par des amis? Qui ne s'est pas demandé si cela n'était pas dangereux ou douteux comme certains veulent le laisser penser? Offrez lui ce livre, il n'hésitera plus.

Deux maîtres mots émergent de cet ouvrage et montrent combien l'ostéopathie est en phase avec les pratiques enseignées à l'Institut: *toucher* et *écouter*! Tout est dit et si le geste thérapeutique nécessite une connaissance du corps du plus haut niveau, l'écoute, qu'elle soit physique ou psychologique suppose une humanité et un accueil véritables. C'est ici que se niche la différence entre un bon technicien et un praticien hors pair.

Je vous laisse deviner, à la lecture de ce livre, où se situe Olivier Lombard.



Michel Odoul.

### Le trésor du Qi gong

de Liao Yi Lin

Editions Trédaniel

Prix: 24,90 €.

C'est avec beaucoup de plaisir que j'ai découvert le dernier ouvrage de Liao Yi Lin. Praticienne de qualité dont la technique est toujours nourrie de culture traditionnelle chinoise et de poésie, elle fait partie depuis longtemps du paysage du Qi Gong Français.

Dans l'ouvrage « Le trésor du Qi Gong », l'auteur nous présente l'essentiel d'une série très ancienne de Tao Yin (les shiatsuki liraient Do In). L'ouvrage est clair, esthétique et très bien illustré. Les exercices sont organisés par principes (Bois, Feu, Terre, ...) et sont simples et accessibles aux débutants. Le livre est accompagné d'un DVD qui rend limpide la compréhension des exercices. Chaque technique se rattache à un classique du Qi Gong moderne et fait le lien entre les différentes écoles traditionnelles.

Aborder seul la pratique du Qi Gong et toute pratique corporelle m'a toujours paru être un non sens. La présence d'un enseignant qualifié est le garant d'une pratique juste et évite toute « déviance » (terme traditionnel). Pourtant Liao Yi Yin réussit à proposer des exercices courts et simples qui, chez le débutant, ne présenteront pas de risques majeurs et sauront lui donner envie d'aller plus loin. Le livre donne quelques indications théoriques sur le Qi Gong et sur les principes énergétiques qui sauront donner l'essentiel au débutant sans le rebuter.

Un magnifique ouvrage à conseiller, soit pour s'initier, soit pour nourrir des praticiens confirmés. Nous pouvons également souligner qu'il est assez rare d'avoir un ouvrage plus un DVD de cette qualité pour ce prix. Alors si vous êtes en carence d'idée de cadeau pour Noël, vous savez quoi faire. Si je ne l'avais déjà, je l'aurai mis sur ma liste !

Bonne pratique énergétique



David Sayag.

**NB 1 : pour l'ensemble des examens, aucun document n'est autorisé en dehors d'un dictionnaire de traduction pour les candidats de langue étrangère.**

### **Examens de Praticien en Shiatsu de confort.**

*Cet examen se compose d'une épreuve pratique qui porte sur les protocoles du module 1, du module 2 et du module de shiatsu assis. Un observateur et un receveur apprécient la connaissance des protocoles et la qualité du geste. Une épreuve théorique valide la compréhension de la MTC.*

**Le prochain examen a lieu le mardi 14 décembre 2010** et s'adresse aux personnes ayant terminé la MTC au plus tard en décembre 2009. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de juin peuvent se présenter à cette session.

### **Examen de Praticien Professionnel en Shiatsu**

Cet examen se passe en deux parties: **la première partie sanctionne les connaissances et la pratique relative au 2<sup>ème</sup> cycle.** Les candidats engrangeront des Unités de Valeur. Ces dernières se cumuleront avec celles obtenues lors de la 2<sup>ème</sup> partie de l'examen, un an plus tard, unités sanctionnant le 3<sup>ème</sup> cycle de shiatsu. Attention, certaines notes ou certaines réponses peuvent être éliminatoires et nécessiter de repasser la 1<sup>ère</sup> partie.

#### **1<sup>ère</sup> partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 2<sup>ème</sup> cycle.**

**La prochaine session a lieu le 13 décembre 2010.** Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 2<sup>ème</sup> cycle de shiatsu et ayant commencé leur cursus de shiatsu depuis au moins 3 ans. Une épreuve pratique portera sur les techniques du shiatsu fondamental et sur les données anatomiques. L'épreuve écrite portera sur des cas de psycho énergétique, de diététique, d'anatomie, de physio pathologies, etc. Elle permet aux personnes ayant échoué en décembre 2009 de se représenter.

#### **2<sup>ème</sup> partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 3<sup>ème</sup> cycle.**

**La prochaine session a lieu le 13 décembre 2010.** Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 3<sup>ème</sup> cycle de shiatsu et ayant commencé leur cursus de shiatsu depuis au moins 4 ans ou bien étant titulaire du diplôme de praticien professionnel en psycho énergétique (délivré jusqu'en 2006) et ayant réussi la 1<sup>ère</sup> partie de l'examen de praticien professionnel en 2009. Une épreuve pratique et une épreuve théorique aborderont le contenu du 3<sup>ème</sup> cycle mais également de l'ensemble du cursus. Elle permet aux personnes ayant échoué en décembre 2009 de se représenter.

### **Examens de Praticien de Confort en Réflexologie Plantaire.**

*Cet examen se compose d'une épreuve pratique et d'une épreuve théorique. L'épreuve pratique porte sur les protocoles du module 1 et du module 2. Un observateur et un receveur apprécient la connaissance des protocoles et la qualité du geste. L'épreuve théorique valide la compréhension du module de Théorie Générale des Réflexologies.*

*Contenu de l'examen théorique : questions théoriques sur la Réflexologie douce, questions d'ordre général sur l'ensemble des réflexologies, analyses de cas théoriques proposés. De plus, le candidat devra apporter les fiches techniques de 3 personnes à qui il aura fait plus de 3 soins (modèle de la fiche remise lors du module Théorie Générale). Une interrogation par écrit sera faite sur ces fiches. **Attention, ne pas venir avec les fiches demandées est éliminatoire !!!!** L'examen est d'une durée de 2h.*

**La prochaine session a lieu le mercredi 15 décembre 2010** et s'adresse aux personnes ayant terminé le 1<sup>er</sup> cycle de réflexologie plantaire douce au plus tard en janvier 2010 Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de juin peuvent se présenter à cette session.



**NB 2: pour l'ensemble des examens, il faut être à jour d'adhésion au moment de l'inscription, celle-ci étant déposée en banque le jour de la convocation.**

**NB 3: Les dates et conditions d'inscription aux examens de juin 2011 seront précisées dans la Lettre de mars et sur le site en page adhérent.**  
**Aucune inscription ne sera acceptée avant cette publication.**

### **Examen de Praticien Professionnel en Réflexologie Plantaire.**

*Cet examen se passe en deux parties: la première partie sanctionne les connaissances et la pratique relative au 2<sup>ème</sup> cycle consacré à la Réflexologie Plantaire Chinoise.*

*Les candidats engrangeront des Unités de Valeur. Ces dernières se cumuleront avec celles obtenues lors de la 2<sup>ème</sup> partie de l'examen, un an plus tard, unités sanctionnant le 3<sup>ème</sup> cycle de réflexologie. Attention, certaines notes ou certaines réponses peuvent être éliminatoires et nécessiter de repasser la 1<sup>ère</sup> partie.*

#### **1<sup>ère</sup> partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 2<sup>ème</sup> cycle consacré à la Réflexologie Plantaire Chinoise**

**La session a lieu le 16 décembre 2010.** Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 2<sup>ème</sup> cycle de réflexologie dont le module de RP Chinoise au plus tard en mars 2009 et ayant suivi le module de physio pathologies. Une épreuve pratique portera sur les techniques de réflexologie chinoise et sur les données anatomiques. L'épreuve écrite portera sur des cas théoriques de RP Chinoise, des questions sur la MTC, d'anatomie, de physio pathologies, etc. Elle permet aux personnes ayant échoué en décembre 2009 de se représenter.

#### **2<sup>ème</sup> partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 3<sup>ème</sup> cycle.**

**La prochaine session a lieu le 13 décembre 2010.** Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 3<sup>ème</sup> cycle de réflexologie et ayant commencé leur cursus de réflexologie depuis au moins 4 ans et ayant réussi la 1<sup>ère</sup> partie de l'examen de praticien professionnel en 2009. Une épreuve pratique et une épreuve théorique aborderont le contenu du 3<sup>ème</sup> cycle mais également de l'ensemble du cursus.

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

**ATTENTION! Les soirées de Réflexologie ont maintenant lieu de 19 à 21 heures, comme en Shiatsu.**

#### **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 janvier : les 6, 16 et 30. En février : le 9 (dernière soirée avant les vacances de février).

En mars: les 22, 29. En avril: le 8 (dernière soirée avant les vacances de Pâques).

**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 janvier : les 4, 17, 20, 29. En février : les 4, 8 (dernière soirée avant les vacances de février).

En mars : les 17, 21, 25, 28. En avril : le 7 (dernière soirée avant les vacances de Pâques).

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

**Assistant(e)s « Capés »**

Alain, Catherine, Isabelle, Laure (s), Ludovic.

**Assistants de stages**

Bruno, Carolyn, Catharina, Claire, Evelyne, Isabelle, Jean-Marc, Jeanne, Karine, Laurence, Marcus, Mariama, Marianna, Melissa, Michèle, Michel, Nathalie, Nil, Pascal, Pierre, Sandrine, Stéphane, Valérie et les autres.



Vous pouvez connaître toutes les dates sur les sites internet  
[www.shiatsu-institut.fr](http://www.shiatsu-institut.fr) et [www.reflexologie-institut.fr](http://www.reflexologie-institut.fr)



Module	1° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Module 1 Initiation		25, 26, 27 mars 2011	395 €
Module 2 Tech. Avancées		13, 14, 15 mai 2011	395 €
Module de Shiatsu Assis		10, 11 février 2011	295 €
Module de M.T.C.		14, 15, 16 mars + 4, 5, 6 avril 2011	825 €

Module	2° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Module de Psycho-énergétique		7, 8/10 + 24, 25/11/2010 + 13, 14/01/11	1025 €
Module de Shiatsu Fondamental		18, 19, 20 mars 2011	525 €
Module d'Anatomie pour le Shiatsu		21, 22, 23 janvier 2011	485 €
Module de Do In		4, 5 mai 2011	295 €
Module de Physio Pathologies		11, 12, 13 mars 2011	485 €
Module de Diététique Énergétique		9, 10 juin 2011	295 €

Module	3° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Psychologie Corporelle Appliquée		15, 16/09 + 15, 16/11/10 + 27, 28/01/11	1025 €
Shiatsu des Techniques Internes		2° semestre 2011	625 €
Anatomie Fondamentale		1° semestre 2012	525 €
Psychologie du Praticien		2° semestre 2011	1200 €

Module	MODULES DE PROFESSIONNALISATION	date	tarif
Pratique de Consultation		22, 23 juin 2011	325 €
Etude de cas		2° semestre 2011	145 €
Perfectionnement Sh. Fondamental		2° semestre 2011	125 €
Perfectionnements 1 / 2		20 mai / 21 mai 2011	125 € / 125 €
Perfectionnement Amma		22 mai 2011	125 €
Perfectionnement M.T.C.		23 mai 2011	145 €

Module	1° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module 1 Initiation		21, 22 mars 2011	295 €
Module 2 Pratique Avancée		15, 16 janvier 2011	325 €
Module 3 de Théorie Générale		24, 25, 26 janvier 2011	405 €

Module	2° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module de M.T.C.		14, 15, 16 mars + 4, 5, 6 avril 2011	825 €
Anatomie pour les Réflexologies		17, 18 mai 2011	325 €
Module de Techniques et Postures.		19 mai 2011	145 €
Réflexologie Plantaire Chinoise.		4, 5, 6 janvier + 7, 8, 9 février 2011	1025 €
Module de Physio Pathologies		11, 12, 13 mars 2011	485 €

Module	3° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module de Podo-Réflexologie Appliquée		2° semestre 2011	1025 €
Module de Réflexologie Faciale		31/01, 1/02 + 28, 29 mars 2011	645 €
Anatomie Haut Niveau pour les R P		26 mai 2011	145 €

Module	MODULES DE PROFESSIONNALISATION	date	tarif
Supervision		25 mai 2011	145 €
Perfectionnement RP Douce		30 mai 2011	125 € / 125 €
Perfectionnement RP Chinoise		24 mai 2011	125 €
Perfectionnement M.T.C.		23 mai 2011	145 €
Module de Diététique Énergétique		9, 10 juin 2011	295 €

Module	CYCLE HUILES ESSENTIELLES	date	tarif
Module d'Initiation		23, 24 mars 2011	295 €
Module Aroma Pro		10, 11, 12 janvier 2011	485 €
Module de M.T.C.		14, 15, 16 mars + 4, 5, 6 avril 2011	825 €
Module de Phyto-énergétique		14, 15, 16 juin 2011	485 €
Module d'Olfacto-thérapie		2° semestre 2011	455 €
Module de Physio-pathologies		11, 12, 13 mars 2011	485 €
Etude de cas		16 mai 2011	145 €
Module de Diététique Énergétique		9, 10 juin 2011	295 €

Modules	CYCLE POST GRADUATE	date	tarif
Module Homéopathie et MTC		Année 2011 / 2012	325 €
Module de Dessin Thérapeutique		Année 2011 / 2012	155 €