

# La Lettre

“de l'Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

## 40.000 morts...

Lettre trimestrielle de  
l'Institut Français  
de Shiatsu

N° 43 – AUTOMNE 2012  
- 8 € -  
le 06 septembre 2012



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

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

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

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

Combien? Oui c'est bien du chiffre de 40.000 morts pour la France (et 350.000 décès en Europe) dont il s'agit! Plus que la Syrie qui fait la Une quotidienne de tous les médias, que la Tunisie ou la Lybie! Mais quel est donc ce massacre silencieux et impuni? Ce sont les PM 10 si l'on veut parler technique et savant, c'est-à-dire des microparticules dont la taille est inférieure à 10 microns. Ces microparticules constituent un poison latent, sournois et destructeur qui nous envahit dans chaque instant de nos quotidiens principalement urbains. Le pire est que c'est nous même qui le répandons puisqu'il est issu des moteurs diesels dont la France est devenue le champion dans le monde!

Quelques questions se posent à nous face à cette nouvelle. En effet, on nous informe à coups de campagne d'information routière, sur les dangers de la route et les voyous du volant. Aucun moyen n'est épargné, radars, hélicoptères, amendes, rations, saisie des véhicules, etc... L'automobiliste délinquant criminel (il y en a malheureusement) ne doit s'attendre à aucun répit, et cela me semble tout à fait normal. Mais combien de décès cause la route? Entre 3 et 4000! Et c'est évidemment beaucoup trop, mais pourquoi nous parle t-on, dans tous les médias, du récidiviste assassin tout en oubliant d'évoquer les milliers d'enfants rendus malades ou tués par les microparticules émises par les moteurs diesels?

Que cache ce silence « assourdissant »? Une réalité triste et malheureusement très « humaine »: les questions d'intérêt! Il faut tout d'abord savoir que le diesel s'est développé en France pour une raison purement économique et pétrolière. En effet, le choix de l'énergie nucléaire pour nos centrales électriques a eu pour effet l'abandon des centrales au fuel. Les pétroliers se sont alors retrouvés avec des quantités phénoménales de gaz-oil qu'il fallait bien vendre... Nous connaissons la suite. Monsieur Calvet en tête (ex PDG de Peugeot), les constructeurs automobiles nous ont vanté le diesel, bien aidés par nos gouvernants qui ont accepté de taxer ce carburant bien moins que les autres. Ce grand dirigeant claironnait même à l'époque que le diesel ne pollue pas et il n'était contredit par personne. Notre docilité et nos intérêts personnels à court terme ont fait le reste. Quasi-

ment 70 % du parc automobile français fonctionne au diesel. Cela va être difficile de réagir, au moins électoralement... D'ailleurs, lors du « Grenelle de l'environnement », c'est-à-dire il y a peu, les bonus/malus décidés ont continué à privilégier les « petits » moteurs diesels.

Nous sommes là face à un vrai malaise et à une question d'une gravité sans pareille car elle accuse et interpelle tout le monde. Elle a même été l'objet d'une question parlementaire à l'instigation du député Jacques Domergue. La lecture de la réponse est malheureusement consternante. Notre docile cécité est meurtrière, nourrie par une avidité incroyable qui montre que la part d'ombre de chacun est grande. En tous cas, de grâce, évitez les joggings en ville ou le vélo et respirez le moins possible dans le métro. On y a constaté un taux de microparticules 4 fois supérieur à la norme maximale. Mais dites moi, pourquoi la note de la RATP qui mentionne cette information est-elle strictement confidentielle? Pourquoi n'alerte t-on pas les usagers, comme on le fait par exemple en claironnant les risques que sont censés nous faire courir les compléments alimentaires? Comment et de quel droit peut-on cacher une information sanitaire si grave?

Cette fin d'été nous a apporté la bonne nouvelle selon laquelle la morale, le sens du bien et du mal, etc. allaient être réinstaurés à l'école. Parfait, ok, d'accord, mais le propre d'une morale qui se veut crédible, n'est-il pas l'exemplarité? Quelle autorité peut croire que des enfants, des jeunes (et des moins jeunes) vont accepter un discours de morale alors que les sphères où elles règnent montrent l'inverse pour ne pas dire plus. Il est quand même ahurissant de constater que Madame Roselyne Bachelot a été nommée à la « Commission sur la rénovation de la vie publique » par le gouvernement actuel... La grippe H1N1 et le scandale des millions de doses de vaccins H1N1 achetées à la va-vite semblent oubliés.

La question de la morale est sans doute à discuter dans nos sociétés actuelles, mais commençons par celle de ceux qui la préconisent. A notre niveau, c'est de celle du praticien dont il s'agit. C'est une pure question de cohérence.

Michel Odoul.

# Le Shiatsu...

Un dossier réalisé par Michel Odoul.



Nous avons évoqué, lors de la Lettre de printemps, ce que sont les « médecines énergétiques ». Parmi ces médecines, trois d'entre elles sont enseignées à l'Institut; le Shiatsu, les Réflexologies et les Huiles essentielles. Ces trois approches sont pour nous, cohérentes et complémentaires. Elles comportent toutes une dimension physiologique, « mécanique et organisationnelle qui sert d'interface à un travail plus subtil, plus « informationnel » qui est de nature énergétique.

Dans la continuité de ce dossier, nous allons préciser, pour chacune d'entre elles, ce qu'elles sont, ce à quoi elles sont destinées et les qualités dont doit faire preuve un praticien qui se revendique de ces pratiques. Nous allons commencer dans ce numéro de rentrée avec le Shiatsu pour continuer ensuite, lors des prochaines lettres, avec la Réflexologie et les Huiles Essentielles. Pour certains d'entre vous, ce qui suit peut sembler déjà connu. Certes mais l'expérience nous a montré combien la répétition était parfois, pour ne pas dire souvent utile. Pour les autres et notamment les élèves qui découvrent l'Institut pour cette nouvelle rentrée, ce sera un premier éclairage sur cet art venu d'Orient. De plus, ce peut être une lecture fort pédagogique et instructive pour tous vos patients.

Lisez plutôt.

Michel Odoul.

## Le Shiatsu, un soin venu d'ailleurs ?

### Qu'est-ce que le Shiatsu ?

Le Shiatsu est un art japonais, dont les origines les plus anciennes viennent de Chine. Littéralement, Shiatsu signifie pression (atsu) des doigts (shi) : c'est donc une stimulation du corps par les mains, les doigts. Cette pratique se base sur la tendance naturelle du corps à se guérir lui-même, et la stimule. Le praticien de Shiatsu réveille ce potentiel naturel de guérison et de rééquilibrage, en harmonisant à la fois l'esprit et le corps.

Depuis que l'homme est sur cette terre, instinctivement, il se frotte là où il a mal. Depuis l'aube de l'humanité, le toucher est une thérapie qui permet de soigner, détendre, développer. Dans un traité de médecine chinoise vieux de quatre mille cinq cents ans, on explique déjà comment et pourquoi il est bon de se faire soigner ainsi. Cet art est encore utilisé aujourd'hui en médecine orientale. Une des variantes de cette tradition nous est arrivée sous le nom de Shiatsu, enrichie par des apports divers. L'esprit qui le sous-

tend rappelle à l'homme qu'il doit vivre en harmonie avec l'univers. Lorsqu'il y a disharmonie, la maladie prend place.

Lors d'une séance de Shiatsu, les mains et les doigts du praticien interviennent d'une manière très particulière. Il emploie le pouce seul, les deux pouces côte à côte ou superposés, mais aussi le pouce et le doigt opposé, etc... Il utilise également la ou les paumes superposées, les mains croisées pour effectuer des pressions standard, des pressions maintenues, des pressions concentrées par vagues, des vibrations, des stimulations diverses, des martèlements, des étirements, des vibrations, autant de manières de toucher le corps, pour apporter une réelle détente et une bonne circulation de l'énergie.



### Quels sont les principes d'action du Shiatsu ?

Le premier principe fondamental d'action du Shiatsu est physiologique. Il s'agit d'exercer une pression graduelle à la surface du corps, quel que soit l'endroit, afin d'assouplir le muscle qui se trouve

## Le Shiatsu,

suite ...

en dessous. Ce type de traitement agit de façon thérapeutique en faisant jouer le pouvoir naturel de récupération du corps. Ce n'est pas simplement la main ou le bout des doigts qui travaillent, mais le poids du corps du praticien exerçant cette pression. Car, disent les pratiquants de Shiatsu, « une pression exercée seulement du bout des doigts fait mal et n'apporte rien à celui qui la reçoit ». Le Shiatsu stimule également la circulation dans les vaisseaux capillaires de la peau, active les cellules cutanées, assouplit et améliore la nutrition des muscles, favorise la sécrétion d'hormones de détente... Le corps est ainsi dynamisé et trouve en lui-même les ressources de son propre équilibre.

Le deuxième principe fondamental d'action du Shiatsu s'exerce sur un plan plus subtil. Il ne faut pas oublier que les systèmes de guérison chinois, indiens ou japonais, incluent dans leur pratique une composante liée à l'énergie : le ki (ou chi), la force de vie. Lorsque quelqu'un est très actif, « rayonnant » de santé, c'est que son ki est fort et circule bien dans son corps. Ses organes et toutes les fonctions qu'ils assurent se portent bien. Quand on se sent faible, fatigué et que l'on tombe malade, c'est que le ki circule mal. Par l'intermédiaire du Shiatsu, le praticien peut stimuler le corps pour qu'il reçoive et utilise mieux le ki. De cette façon, le patient se revitalise et se soigne... pour autant que celui-ci, toujours selon le Shiatsu, pratique une bonne respiration, adopte une alimentation légère et équilibrée, évite les situations de tensions émotionnelles ou psychologiques et accepte de s'adapter aux changements que demande régulièrement la vie quotidienne.

C'est pour cela que de nombreux spas, hôtels ou centres de thalassothérapie ont intégré la pratique du shiatsu aux services qu'ils proposent.



### Le Shiatsu est-il une simple pratique de confort?

Non le Shiatsu est plus que cela. Certes il est une technique qui se veut avant tout préventive et déstressante mais qui peut être aussi curative. Son but est de chercher à rééquilibrer les tensions et déséquilibres énergétiques qui apparaissent dans le corps de chaque individu. Si ces déséquilibres énergétiques disparaissent le corps ne sera pas atteint mais si on les laisse s'installer, alors, petit à petit, les fonctions organiques correspondant aux zones déséquilibrées seront elles même perturbées et la maladie apparaîtra. C'est ici que se situe le rôle préventif et déstressant de cette forme de Shiatsu. Après l'installation du déséquilibre ou de la maladie, elle pourra devenir une technique de soins en ce sens que par le rééquilibrage des énergies, elle permettra au corps d'éliminer ou de ne plus avoir besoin de la maladie et c'est là son rôle curatif.

Le Shiatsu, est par conséquent, d'abord, un art du « bien-être » compris dans son sens le

plus large et le plus noble. Il apporte effectivement détente, décontraction et confort. De ce point de vue, il s'agit d'un outil remarquablement efficace. De plus en plus de personnes font appel au Shiatsu dans ce sens et le monde de l'entreprise lui même devient très demandeur de cette dimension « bien-être » et trouve une réponse efficace avec le Shiatsu Assis par exemple.

Mais au-delà de cette dimension de confort et de détente, le Shiatsu est également une incontestable pratique de santé. Reconnu médecine officielle au Japon, le Shiatsu vise à rétablir dans le corps humain, la circulation harmonieuse de ces flux vitaux que l'on appelle de façon générique « énergies ». Il est en cela une pratique de santé étonnante. Il raisonne sa fonction en termes de terrain et d'état de santé, et non de lutte contre la maladie. S'inscrivant dans cette vision, le Shiatsu n'est par conséquent à aucun moment en lutte, concurrence ou conflit avec la médecine moderne. Il s'inscrit au contraire dans une action complémentaire. Son domaine de prédilection est donc celui de la préserva-



tion et de la reconquête de l'état de santé.

Les lignes et les points sur lesquels se fait un Shiatsu sont des méridiens et des points connus en acupuncture. Le Shiatsu s'appuie sur tous les principes fondamentaux de la Médecine Traditionnelle Chi-



*Parfois nous nous tournons vers Dieu, quand nos fondations tremblent, pour nous apercevoir que c'est Dieu lui-même qui les ébranle. Anonyme.*

## Le Shiatsu,

suite ...



noise, que l'on connaît généralement à travers l'une de ses disciplines qui s'appelle l'acupuncture. Les étirements et les pressions exercés libèrent des tensions emmagasinées, témoins de déséquilibres dans les flux énergétiques. De par son efficacité mesurée à l'aune d'une pratique séculaire, le Shiatsu a acquis ses lettres de noblesse et fait partie des médecines énergétiques officiellement établies au Japon. Il est également l'une des 8 approches alternatives reconnues en Europe comme « médecine non conventionnelle digne d'intérêt » par une résolution du Parlement Européen votée le 29 mai 1997 à l'instigation de Paul Lannoye, député

**le Shiatsu a acquis ses lettres de noblesse et fait partie des médecines énergétiques officiellement établies au Japon. Il est également l'une des 8 approches alternatives reconnues en Europe comme « médecine non conventionnelle digne d'intérêt » par une résolution du Parlement Européen votée le 29 mai 1997 à l'instigation de Paul Lannoye, député belge européen.**

té belge européen.

### A qui s'adresse le Shiatsu ?

Le Shiatsu s'adresse à toute personne qui souhaite entretenir un meilleur rapport à son corps et à elle-même. Deux à trois séances réparties dans l'année seront à même de participer à une hygiène de vie équilibrante à tous points de vue. Il s'adresse également à toutes les personnes qui traversent une phase de tension ou de souffrance. Son action plus thérapeutique est alors à même d'accompagner la plupart des soins et traitements conventionnels. Les praticiens professionnels proposent deux à trois séances qui sont enchaînées à une semaine d'intervalle environ et d'une durée approximative d'une heure. Stress, tensions, maux de dos, difficultés du sommeil, digestives, nerveuses etc, sont autant de domaines où le Shiatsu apporte une réponse.

Il y a cependant des proscriptions à la pratique du Shiatsu comme les fractures, les pathologies lourdes en crise (polyarthrites, etc.). De même, bien que les états suivants: grossesse, cancer déclaré, phlébite, puissent être pris en charge par un praticien professionnel lors d'une consultation individuelle, nous déconseillons formellement à tout praticien, non spécifiquement formé, de prendre en charge des personnes atteintes de ces maux.

### Y a-t-il une dimension philosophique dans la pratique du Shiatsu ?

Oui et elle est importante. Il faut toujours garder à l'esprit que dans la Pratique du Shiatsu il en est comme il devrait en être dans toutes les pratiques et tous les moments de la vie, l'esprit ne doit pas être focalisé par le but à atteindre mais il doit rester « pur », c'est à dire non obnubilé par un désir de

résultat immédiat. L'impatience et le rapport de force ou de domination du symptôme ou de la maladie sont incompatibles avec la pratique du Shiatsu.

Cette dimension philosophique fait partie intégrante de l'attitude du praticien. Il n'est ni un magnétiseur dans le sens où nous l'entendons communément, ni un sorcier ou un gourou. A partir du moment où il veut pouvoir travailler efficacement, son seul sentiment envers le patient doit être un sentiment de générosité c'est à dire une capacité "d'écoute du corps de l'autre", d'ouverture à la sensation de ses tensions et déséquilibres, sans qu'à aucun moment la moindre tentation d'analyse de valeur ou de forme de jugement n'apparaisse. Respecter le patient dans son corps et ses tensions c'est aussi respecter son intégrité et par la même se respecter soi-même. Vouloir imposer sa propre typologie énergétique par la puissance ou bien s'écarter de l'objet du Shiatsu c'est violer quelque part cette intégrité. Et c'est ici que s'inscrit la notion « morale »



### Technique symptomatique cardiaque

de cohérence évoquée dans l'édito.

Le praticien ne doit donc pas chercher à traiter directement un déséquilibre qu'il pense avoir objectif. Il utilisera d'abord une technique Shiatsu qui rééquilibrera de façon globale et sans risque d'erreur tout en apportant un bien être

## Le Shiatsu,

suite et fin...

général. On considère, dans la pratique Shiatsu, que, vouloir intervenir sur un plan particulier, hormis les risques d'erreur d'un repérage partiel (et peut être partiel), ne traitera qu'un point particulier et laissera chez le partenaire un sentiment d'insatisfaction, d'"incomplet", néfaste. En effet, dans la pratique du Shiatsu, le corps est considéré comme une globalité où un déséquilibre ne peut pas exister seul, chaque forme (plénitude ou vide) ayant toujours sa contrepartie.

Le praticien doit donc toujours "écouter" attentivement son patient, être son écho et être capable de



patient, avec l'esprit préoccupé par son quotidien, etc. Il se doit à sa pratique et à son patient. Il doit par conséquent être présent à ce qu'il fait, être disponible, à l'écoute et en accueil de son patient.

C'est pourquoi chaque praticien utilise des techniques fondamentales de préparation de son corps et de son esprit. Concentration, respiration, détente sont essentielles mais aussi tranquillité et clarté d'esprit. La concentration du praticien est la base sine qua non de sa «présence» dans ses gestes et le garant de sa non-intention. Cette «neutralité» active et présente est à la base d'une technique efficace et profonde et par conséquent juste.

### Le Shiatsu implique-t-il une pratique personnelle de la part du praticien ?

Bien entendu. Lors des différentes formations à la pratique du Shiatsu l'importance de l'attitude du praticien doit toujours être soulignée. Position du corps, justesse du placement et du geste mais également attitude intérieure, font partie de sa pratique.

Ethiquement parlant, un praticien Shiatsu qui se respecte et qui respecte sa clientèle, n'arrive pas 2 minutes avant son premier rendez-vous, en enlevant sa veste en vitesse, en survolant la fiche de son

Cette concentration va s'obtenir par des exercices simples, basés sur la respiration et la détente. Celles-ci vont permettre d'évacuer les stress ou tensions éventuels dont personne n'est à l'abri. Le praticien se prépare à chaque séance, utilise sa respiration pour calmer son souffle, etc. Il pratique une hygiène de vie saine et gère avec justesse ses pensées et ses émotions.

C'est pourquoi chaque cursus comporte des modules qui vont l'aider progressivement à cela. Au-delà des formations théoriques et techniques, ces modules apportent au futur praticien des techniques et des connaissances qui vont lui permettre d'être juste et cohérent dans sa pratique.

C'est d'ailleurs sans doute là que commence le vrai travail.



"rebondir" sur ses tensions. Il doit aller jusqu'à elles pour que petit à petit elles se dénouent, sans les forcer car la réaction immédiate sera une intensification de celles-ci, ce qui est l'opposé de sa recherche. Il ne faut cependant pas non plus tomber dans l'excès inverse et faire du Shiatsu une simple "papouille" dont le seul résultat à espérer serait une satisfaction purement épidermique ou intellectuelle.

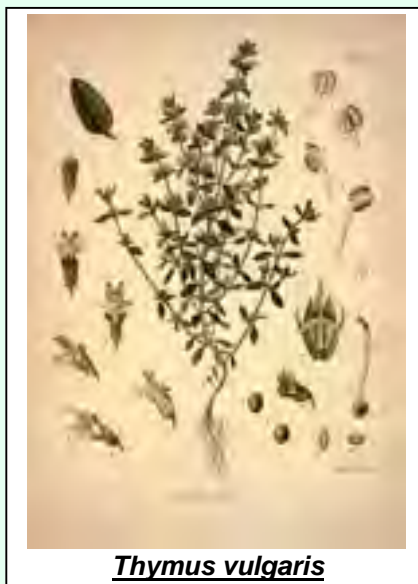
Au-delà de toute cette dimension philosophique, tout praticien Shiatsu qui se respecte, doit adhérer à un code d'éthique et de déontologie précis et sans concession.





## Le thym vulgaire - *Thymus vulgaris* ...et ses multiples possibilités biochimiques

Tout un chacun qui commence à s'intéresser aux huiles essentielles, est amené à croiser dans ses lectures le nom de René-Maurice Gattefossé. Ce parfumeur biochimiste français a utilisé pour la toute première fois le mot *aromathérapie* pour présenter à un public de médecins, de pharmaciens et de biochimistes les remarquables vertus curatives de la matière première utilisée en parfumerie : les huiles essentielles.



Atteint de gangrène gazeuse suite à une explosion dans son laboratoire en 1910, Gattefossé s'est littéralement sauvé la peau en appliquant – en dernier recours - de l'huile essentielle de lavande sur ses plaies infectées et nécrosées. La complexité de l'activité thérapeutique de cette huile essentielle qui s'avéra immédiatement calmante, puissamment antibactérienne et durablement cicatrisante, l'a amené à approfondir les multiples propriétés des huiles essentielles.

Mais avant de se déterminer à appeler cette nouvelle science médicale, *Aromathérapie*, autrement dit « thérapie à base d'essences aromatiques », il évoquait un autre néologisme possible, celui de « thymo-thérapie ». Ce dernier n'a pas été retenu, car Gattefossé craignait que cela ne soit réducteur. Effective-

ment, l'aromathérapie ne désigne pas l'usage des huiles essentielles de thym exclusivement. Et pourtant, Gattefossé hésitait, car le mot « thymo-thérapie » reflétait deux idées importantes à ses yeux pour définir cette « nouvelle » médecine.

La première est celle de l'enracinement ancestral de l'usage thérapeutique des essences aromatiques dans la tradition grecque qui, elle, s'inspire de la grande référence égyptienne. Le mot latin, *thymus*, qui désigne la plante, le thym, vient du grec *thumos* signifiant la fumigation ou la pratique de faire des offrandes en brûlant des plantes aromatiques. La racine plus lointaine, égyptienne du mot, *tham*, indique très génériquement les diverses espèces aromatiques utilisées dans l'art de l'embaumement.

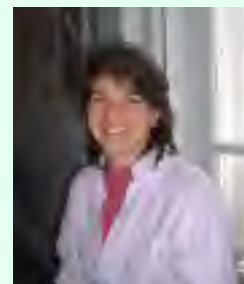
La deuxième est celle de la dimension immunitaire qui intervient indéniablement dans tout art thérapeutique utilisant les essences aromatiques. Ces substances naturelles constituent la réponse immunitaire et humorale des plantes aromatiques. Les huiles essentielles sont donc par définition l'immunité distillée de la plante aromatique. Or, dans le corps humain, le siège de l'immunité se situe derrière le sternum dans le thymus qui vient également du mot grec, *thumos*, signifiant ici le cœur



ou l'âme, siège du courage.

Il s'avère que cette zone stratégique du corps a un lien privilégié avec l'identité : c'est en effet cet endroit que l'on touche du doigt pour se désigner. C'est également cette zone du thorax que stimulent par des battements de poings Tarzan,

les joueurs de l'équipe des All Blacks et tous ceux qui ont besoin de se donner du courage ou de se montrer vaillant !



Dans l'aromathérapie telle que Gattefossé l'a expérimentée et envisagée, la caractéristique aromatique des remèdes aromathérapie est indissociablement liée aux défenses immunitaires de l'organisme. En effet, rien n'est plus intimement révélateur de l'identité unique de chaque individu que son odeur. En composant leurs parfums sur mesure, les maîtres gantiers, parfumeurs en Europe des siècles derniers, conservaient par exemple la même trame olfactive pour toutes les femmes d'une même famille, tout en y apportant des notes de variantes pour mettre en exergue la particularité génétique de chaque fille...

Les études du rôle de l'odorat dans la sexualité ont démontré que la capacité « intuitive » à flairer chez le/la partenaire un complexe majeur d'histocompatibilité (CMH) très différent du sien, détermine en grande partie le degré d'attirance physique ressentie pour cet Autre. Le chercheur Kurt Schnaubelt, fondateur du Pacific Institute of Aromatherapy en Californie, a démontré l'effet dévastateur de l'usage à outrance des déodorants standardisés sur le système immunitaire chez les adolescents américains. La phobie de l'odeur corporelle naturelle pousse à neutraliser la diversité et à faire rentrer les individus dans le moule du sent-bon synthétique – ce qui entraîne une recrudescence d'allergies et d'autres manifestations d'un système immunitaire/identitaire détraqué !

Cette dimension subtile, intimement personnelle et passionnante qui relie l'odeur à l'identité a toujours sous-tendu la pratique thérapeutique utilisant les huiles essentielles. N'oublions pas que la première passion

de René-Maurice Gattefossé était la parfumerie.

De toute évidence l'espèce botanique aromatique du *Thymus vulgaris* n'est pas la seule que l'on utilise en aromathérapie, d'où le choix du néologisme par Gattefossé. Et pourtant c'est bel et bien l'espèce qui porte le plus ouvertement la signature de l'unité tripartite qui se trouve à la base de toute l'aromathérapie: fragrance-identité-immunité.

Toutes les plantes sont le reflet de leur environnement. Elles sont encore plus profondément influencées par cet environnement qui les façonne que les mammifères qui s'en nourrissent ne le sont car, eux, peuvent se déplacer pour changer de pâturage... La plante, elle, vit du sol où elle est enracinée, de l'air qu'elle caresse avec son feuillage, de l'ensoleillement qui lui donne sa force métabolique. Bref, la plante est le baromètre des conditions climatiques qu'elle habite et qui l'habitent. Le terroir est justement fondamental dans la viticulture, car il donne ses caractéristiques spécifiques au vin. Chaque cuvée a ses spécificités reflétant la dynamique du vivant.

En aromathérapie nous rencontrons la même idée de la spécificité biochimique que la plante aromatique développe en fonction de son biotope et des conditions climatiques qu'elle y rencontre au fil des saisons. On comprend mieux l'importance capitale de ne choisir que des huiles essentielles de qualité intégrale, de type biochimique identifiée et de provenance connue. Cette garantie est donnée par les labels H.E.C.T. (huile essentielle chémotypée) et H.E.B.B.D. (huile

essentielle botaniquement et biochimiquement définie). Bien que toutes les plantes aromatiques soient influencées par les conditions météorologiques qu'elles rencontrent d'année en année, certaines ont tendance à faire apparaître une identité biochimique très différente au sein de la même espèce botanique selon le terroir où elles poussent.

C'est le cas pour beaucoup de plantes issues de la famille des lamiacées, comme les romarins, les lavandes, les origans et les thyms. Ainsi naissent ce que l'on appelle en aromathérapie différents *chénotypes*, autrement dit, différents types biochimiques de la même plante. Le *chénotype* est la carte d'identité de la plante qui nous donne sa provenance exacte : région géographique, altitude et exposition.

De toutes les espèces aromatiques, les thyms s'adaptent le plus radicalement à leur environnement pour développer des spécificités biochimiques très différentes et très subtiles au sein d'un périmètre géographique restreint. Il existe plus d'une trentaine de type de thyms. Rien que dans la région relativement restreinte du Sud de la France, poussent six des *chénotypes* majeurs du thym vulgaire que l'on rencontre assez couramment en aromathérapie : *Thymus vulgaris* CT thymol, *Thymus vulgaris* CT carvacrol, *Thymus vulgaris* CT géranol, *Thymus vulgaris* CT linalol, *Thymus vulgaris* CT alpha-terpinéol et, pour terminer cette liste de variations biochimiques impressionnante, la très rare et très prisée *Thymus vulgaris* CT thujanol.

Tous les *chénotypes* du thym vulgaire soutiennent très activement les défenses immunitaires de l'organisme par une activité anti-infectieuse certaine. Mais le plus fascinant est de constater que chaque *chénotype* semble avoir un spectre d'activité ciblé pour reparamétrer subtilement l'équilibre psycho-neuro-immunologique pour différents types de déséquilibres immunitaires et chez des sujets très différents. Il faut bien connaître les différents *chénotypes*, les conditions climatiques qu'ils reflètent, la complexité de leurs compositions biochimiques pour savoir les utiliser à bon escient dans le travail de rééquilibrage du système immunitaire par un travail informationnel en olfactothérapie. Vous imaginez bien que chaque *chénotype* porte sa propre signature. Pour l'instant, nous nous contenterons d'évoquer la Signature générique du *Thymus vulgaris*.

Le polymorphisme biochimique que manifeste le thym vulgaire est remarquable. Cette capacité innée au thym à se spécifier pour répondre aux exigences que lui imposent les conditions environnantes peut être mise en résonance avec la spécificité de la réponse immunitaire dont les lymphocytes T portent la responsabilité. Il s'agit bien de ces fameux lymphocytes qui viennent se former au sein du thymus et qui, garants de notre identité, se chargent de reconnaître le *soi* du *non-soi* dans l'organisme. Les lymphocytes T sont recouverts de récepteurs capables de se lier à des antigènes hautement spécialisés pour reconnaître et combattre des intrus spécifiques. La structure antigénique et ses récepteurs sont en perpétuelle adaptation pour assurer une défense adéquate face à des mutations des micro-organismes pathogènes.

Encore une fois, je reste humble devant la justesse dont ont fait preuve les Anciens dans leur responsabilité à nommer les plantes pour orienter notre compréhension.



Thymus humain



Thymus vulgaris

Elske Miles.



Cette rubrique est celle de la Diététique Energétique Chinoise et des conseils dispensés par Jean Pélissier. Dans ce numéro, il nous propose des réponses post-caniculaires fort intéressantes et qui vont nous permettre de mieux préparer la rentrée et l'hiver. Lisez plutôt.



## La pastèque, XI GUA.

par Jean Pélissier.

La pastèque, **Xi Gua** fait partie de la famille des Cucurbitacées. Appartiennent aussi à cette famille la citrouille, le potiron, la courgette ou le melon. Elle est originaire d'Afrique. En Égypte, il y a plus de 5000 ans, les paysans étaient tenus d'offrir de la pastèque aux voyageurs assoiffés.



Le mot pastèque est apparu en France en 1512. Au Québec, on l'appelle « **melon d'eau** », du fait qu'elle regorge d'eau et en Anglais, « **watermelon** ».

Il en existe plus de 50 variétés et pour la petite histoire, les Japonais la font pousser dans un récipient carré en verre, pour en faciliter le transport...



Mark Twain a dit d'elle : « *Avoir goûté de la pastèque, c'est savoir ce que mangent les anges* ».

**Xi Gua** pousse dans les climats chauds. Son écorce excessivement dure et épaisse la protège et permet à la pastèque, sous ces climats extrêmes, de se gorger d'eau.

Elle joue en effet un rôle de premier plan dans la diététique des pays pour qui l'eau est un facteur de survie.

**Elle joue en effet un rôle de premier plan dans la diététique des pays pour qui l'eau est un facteur de survie.**

### Que nous dit la médecine chinoise ?

- ✓ La **saveur** de la pastèque est **douce** et insipide.
- ✓ Sa **nature** est **excessivement froide**.

Je vous rappelle qu'un aliment de nature froide a comme propriété :

- ✓ *De clarifier la chaleur. On entend par là qu'elle permet d'évacuer, de diminuer fortement les états de chaleur pathogène.*
- ✓ *Cette nature froide permet aussi d'humidifier la sécheresse, de générer les liquides organiques et de rafraîchir le sang.*

Les **méridiens et les organes cibles** sont ceux de :

- ✓ *L'estomac,*
- ✓ *du cœur*
- ✓ *et de la vessie*

**\*Lorsque l'on est exposé à la canicule**, de par son action rafraîchissante et désaltérante, elle permet de **régénérer les liquides organiques, d'arrêter la soif**. Elle est **très utile en cas de coup de chaleur**, avec des symptômes tels que de la fièvre, de la soif, de l'agitation que l'on appelle **Xin Fan** en chinois, une gorge enflée et douloureuse.

\*Nous avons vu qu'un des organes-méridiens cible de la pastèque, est le Cœur. Il est dit qu'elle « **clarifie le cœur** ». Le Cœur en MTC est le maître du **Shen**, de l'Esprit et gouverne toutes les émotions. En cas de « **Feu du Cœur** » causé soit par des états émotionnels exacerbés, soit pour des raisons climatiques (le cœur est à mettre en relation avec le feu, le rouge et l'été), ou

alimentaires, on peut se trouver en présence de symptômes caractéristiques comme des glossites et des aphtes. En effet, la langue est l'ouverture du Cœur en MTC.



A ce propos, il existe une préparation très connue en Chine, que l'on appelle « **watermelon frost** ». C'est de la poudre de pastèque, en particulier de la peau de la pastèque, qui a une action beaucoup plus importante que la pulpe.



En cas d'angine, de gingivite, d'aphte, d'amygdalite, on vaporise de cette poudre sur la zone enflammée, on la dilue et on l'avale très lentement. On obtient ainsi d'extraordinaires résultats sur cette extériorisation du « Feu ».

**\*Lorsque l'on est exposé à la canicule, de par son action rafraîchissante et désaltérante, elle permet de régénérer les liquides organiques, d'arrêter la soif. Elle est très utile en cas de coup de chaleur, avec des symptômes tels que de la fièvre, de la soif, de l'agitation que l'on appelle Xin Fan en chinois, une gorge enflée et douloureuse.**

\*Agissant sur le méridien de la vessie, le melon d'eau est un **excellent diurétique**. Il a une action de



premier plan lorsque l'on se trouve devant des cas de **miction peu abondante**, ou difficile.

Dans le « logiciel-organe » Cœur, nous avons l'organe **Yin** qui est le Cœur, et l'organe **Yang** qui lui correspond qui est l'Intestin grêle. Or il est dit en MTC que cet organe « régit l'élimination des liquides ». Donc, quand on se trouve en présence d'un feu du Cœur, il va y avoir un retentissement sur le système urinaire. On peut se trouver également directement en présence d'une « chaleur-humidité » dans le foyer inférieur qui génère ce type de problème mictionnel. C'est le cas par exemple des prostatites.

\*Une autre action intéressante, c'est **d'atténuer de manière très notoire les effets secondaires de l'alcool**.

\***Xi Gua** est très intéressant dans le cas **d'asthme, où prédominent des symptômes de chaleur**. Dans ce cas, les médecins chinois peuvent facilement demander au patient de boire du jus de pastèque frais et sucré pendant une semaine, à raison de deux verres par jour.

**J'en profite pour vous parler ici d'une notion le plus souvent occultée en Occident : c'est celle de « maladie à effet retard » (ndlr: évoquée en MTC lors de l'étude des énergies perverses).**

En effet, la médecine chinoise explique que certaines perversités climatiques comme le vent, le froid, l'humidité, la chaleur, peuvent pénétrer dans l'organisme sans causer de symptômes directs.

Elles y séjournent de « manière cachée », **Fu** en chinois. Et quelques semaines ou mois après, suite à des conditions climatiques ou autres adéquates, ces perversités remontent à la surface.

Dans le cas présent, si nous nous sommes exposés trop souvent à de très fortes chaleurs, cette perversité peut stagner dans l'organisme et resurgir en octobre, novembre sous forme de chaleur : maux de gorges, aphtes, et autres symptômes précités.

Toutes les familles chinoises connaissent cela. Elles savent mettre

une véritable politique de prévention en action. Pendant une dizaine de jours à la fin août, elles ont l'habitude de consommer régulièrement de la pastèque l'après-midi, ou un quart d'heure avant le début d'un repas. Cette consommation permet littéralement d'éliminer, d'expulser cette chaleur résiduelle et donc de se prémunir de telles complications.

Ce n'est sans doute pas sans raison si la période de maturation de la pastèque se situe en août, septembre et octobre.

### **Que nous disent les recherches actuelles ?**

\*La pastèque contient un antioxydant, sous forme de caroténoïdes. Il contient également le lycopène qui est un hypocholestérolémiant, anti-inflammatoire et qui empêche la formation de certaines cellules cancéreuses.

\*Un lien a de même clairement été établi entre la consommation de pastèque et la diminution du taux de cancer de prostate. On a enfin pu mettre en évidence que la consommation de pastèque était très intéressante dans les cas d'hépatites, de cholécystites, de néphrites, de polynéphrites aiguës ou chroniques, d'œdèmes et d'hypertension artérielle. Quelle panacée!

\*La pastèque peut être intégrée dans les régimes des diabétiques, car elle est très peu hyperglycémiant.

### **Mode de consommation**

La pastèque ne doit pas se prendre glacée, mais juste fraîche. Elle peut être prise telle quelle, ou sous forme de jus.

Si on désire la couper à l'avance et la conserver au réfrigérateur, il faut la consommer dans les quatre jours qui suivent, pour qu'il n'y ait pas de déperdition de ses propriétés.

Il faut consommer la pastèque seule, en dehors des repas, trois heures après ceux-ci (je vous renvoie à la loi des trois heures du cours de diététique). Au goûter par exemple, ou un quart d'heure avant un repas, mais jamais après.

### **Contre indications**

La pastèque est un fruit de nature très froide et humidifiant. **Il est fortement déconseillé d'en prendre quand on se trouve en présence d'un vide de Yang de Rate et d'Estomac, ou d'une accumulation de froid dans le foyer moyen** avec présence de selles molles pluri quotidiennes, de diarrhées chroniques.

Dans le **BEN CAO** de **GANG MU**, sous la dynastie des **Ming**, il est dit : « *La pastèque est froide en nature. Les gens ordinaires pensent que cela les rafraîchit et leur apporte satisfaction en excès sans savoir qu'ils détériorent leur Rate et stimulent l'humidité* ».

Elle est aussi déconseillée en cas de vide d'énergie, de fatigue ou de frilosité, dans les états de convalescence. De même, les femmes après l'accouchement ou au moment des règles devraient éviter d'en consommer.

Bien sûr, il faut de nouveau appliquer la règle : « *Fruits de saison et de région* ». **Il convient donc de ne pas consommer en hiver, ou dans un climat par trop humide.**

### **Conclusion**

L'étude de ce fruit nous a fait toucher du doigt l'importance d'avoir accès aux règles de base de la diététique, comme la loi des trois heures, la non-prise de fruits après un repas et la consommation de fruits et de légumes de saison et de région.

Mais j'ai également abordé dans cette étude la notion de « *maladie à retardement* » et l'importance de consommer de la pastèque en fin d'été, surtout si nous avons été exposés à de fortes chaleurs. Cette consommation permet d'éliminer la chaleur résiduelle qui pourrait « remonter à la surface » en automne.

Bonne rentrée à tous et si la canicule vous a fait souffrir, pensez à la pastèque. En plus, un léger parfum de vacances et de farniente viendra chatouiller vos neurones et leur faire du bien.

Jean Pélissier.



## ECOMEDECINE.

Les 26 et 27 octobre 2012 va se tenir à la Maison Internationale à Paris, le 3ème colloque « Ecomédecine ». Ce colloque nous propose d'envisager quels peuvent être les enjeux et les nécessités d'une médecine future dans laquelle les approches alternatives et globales et la médecine classique devront coexister voire collaborer.

A l'instar de ce que nous sommes en train de vivre au niveau environnemental, tout le monde ressent clairement une impérieuse nécessité à l'évolution des idées, des croyances et des comportements. Nos sociétés sont à un tournant majeur et leur vision du monde doit évoluer. Ceci n'est pas un vœu pieux, c'est une réalité inévitable et incontournable. La seule chose qui puisse encore se discuter aujourd'hui, c'est le prix que nous devons payer pour cela. Plus nous ferons évoluer les choses tard, plus ce prix sera important.

Bien entendu, toute phase de transition et d'évolution génère des résistances et dans le domaine des médecines alternatives, cela ressemble un peu à ce que vit la Syrie actuellement. Pourtant je crois que là aussi, c'est inéluctable. Inutile de croire que cela se fera tout seul. En Tunisie ou en Lybie, ce qui a fragilisé et fragilise encore aujourd'hui les peuples dans leur conquête de la liberté, c'est leur désorganisation. Et malheureusement nos approches sont loin d'être exemptes de cette faiblesse.

L'intérêt de ce colloque, réside dans le fait qu'il va permettre de présenter un état des lieux de la santé en France et faire s'asseoir autour de tables, des acteurs des différents champs de la santé aujourd'hui. Médecins, ostéopathes, acupuncteurs, homéopathes, aromathérapeutes, journalistes, etc. Plus de 30 intervenants (dont votre serviteur) aborderont des thèmes aussi divers que:

- ✓ Quels sont les problèmes de santé clés en France?
  - ✓ Santé au travail: les nouveaux risques et l'évolution de la prévention.
  - ✓ Diagnostic, guérisons: agir dans l'intérêt du patient.
  - ✓ Point sur les principales évolutions réglementaires impactant l'Ecomédecine.
  - ✓ Etudes cliniques et retour d'expérience des apports de l'homéopathie en milieu hospitalier.
  - ✓ Le nécessaire partenariat avec l'Ecomédecine pour une reconnaissance des organismes payeurs.
  - ✓ Ecomédecine et ethnomédecine.
  - ✓ Ecomédecine, de quoi parle t-on?
  - ✓ Etudes cliniques et résultats: quels process de validations de l'Ecomédecine?
  - ✓ Les médecines et l'alimentation du futur.
- Etc.

Parmi les rares non-médecins intervenants, j'aurai le plaisir d'exposer, dans le cadre du thème « Ecomédecine et ethnomédecine », combien les médecines traditionnelles et plurimillénaires comme la MTC par exemple peuvent nous aider à concevoir une médecine



plus globale.

Plus de 500 congressistes, professionnels de la santé, journalistes mais aussi public intéressé, seront présents et profiteront de l'événement. Le lieu choisi est prestigieux puisqu'il s'agit de La Maison Internationale de Paris, 17 boulevard Jourdan, 75014 PARIS.

Pour tous ceux d'entre vous qui n'auront pas l'opportunité d'être présent, nous vous proposerons un compte rendu lors de la prochaine lettre. Pour ceux qui souhaitent en savoir plus: [www.ecomedecine.com](http://www.ecomedecine.com)

Michel Odoul.

La Maison Internationale - Cité Internationale de Paris  
17, Boulevard Jourdan - 75014 Paris



### Accès

#### Métro :

Station Porte d'Orléans, ligne 4

#### RER :

Arrêt Cité universitaire, ligne B

#### Tramway :

Arrêt Cité universitaire, ligne 3

#### Bus :

A proximité de la Cité internationale, lignes 21, 67 et 88

Périphérique : sortie porte d'Orléans ou porte de Gentilly

(Parking public CHARLETY à proximité)

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. Il est clair que ce sont souvent les mêmes praticiens qui ont les honneurs de la rubrique, à la fois sans doute parce que leur dynamisme est indéniable mais aussi parce que d'autres, actifs dans leur région, ne communiquent pas autant. Dommage car les « brèves du front » sont là pour « donner envie » ou confiance, pour motiver ou rassurer ceux qui doutent. N'oublions pas que nos pratiques sont « libérales », c'est-à-dire qu'elles « produisent » essentiellement en fonction de notre investissement. Lisez plutôt.

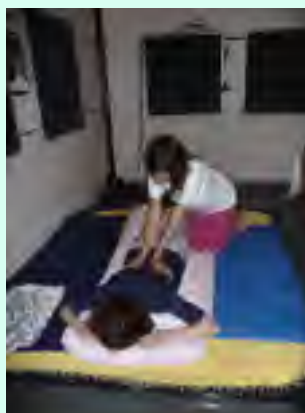
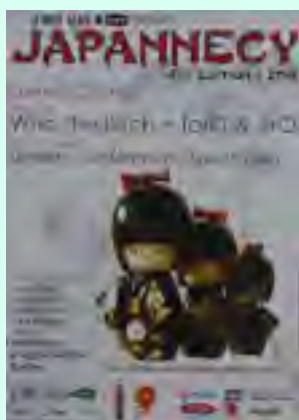
Ayant eu connaissance en début d'année de l'existence d'un salon dédié au Japon à Annecy, j'avais contacté les organisateurs qui, sacrilège, n'avaient pas proposé de démonstration de Shiatsu lors des 3 premières éditions. C'est ainsi que la "DREAM TEAM SHIATSU" de Grenoble ( Karine LEGRATIET, Pascale SILLAT et moi-même), fut acceptée sans problème pour faire connaître notre spécialité sur le salon.

Après un pique-nique au champagne et une baignade dans le lac ( il y a pire comme conditions, je vous promets...), nous nous sommes relayés tout l'après-midi sur les 2 futons installés dans les locaux du "Brise-glace", établissement réservé habituellement aux répétitions et concerts des groupes de "musiques actuelles" de la région. Ce fut une belle expérience, et les remerciements en retour des organisateurs prouvent que notre prestation fut très appréciée. Preuve aussi que le Shiatsu a de belles années devant lui, 80 ou 90% des heureux bénéficiaires ne connaissaient pas du tout cette pratique.

La même "DREAM TEAM" grenobloise, renforcée par Babeth DOUCET pour la réflexo., a été présente les 14 et 15 juin 2012 sur le désormais habituel forum PREMALLIANCE, dans un superbe centre de séminaire à Tullins, située entre Grenoble et Valence.

A bientôt pour un petit retour sur notre participation, et très bonne rentrée à tous,

Jacques Blanc.



## **B.E.S.T. Les thérapeutes ont du cœur.**

Alors que les prestations médicales sont remboursées par la sécurité sociale, les prestations de médecines douces ne sont pas prises en charges et écartent donc les personnes à petits revenus. Le constat de cette injustice a conduit à la constitution, sur Reims, d'une association, B.E.S.T. (Bien-être et Santé pour Tous) autour d'une quinzaine de praticiens de médecine douce.

Cette association regroupe des médecins, des praticiens en médecine orientale, une praticienne de shiatsu (ndlr: c'est-à-dire Céline), une réflexologue, une psychologue, des ostéopathes, un magnétiseur, etc. Elle met à disposition des moins aisés des techniques qui permettent de retrouver et conserver la santé. Les intervenants de BEST, tous bénévoles, reçoivent donc les adhérents à l'association pour une cotisation de 5 Euros par an, et un tarif unique par personne et par consultation calculé en fonction du reste à vivre financier. La séance sera donc payée entre 3 et 30 Euros, sur justificatif.

BEST souhaite également organiser des conférences internet sur des thèmes autour de la santé et des médecines douces. Elle accueille aussi les étudiants pour les accompagner dans leur apprentissage des différentes pratiques. Nous rêvons aussi que notre association, existant dans la marne, trouve écho dans d'autres départements. Après BEST51, pourquoi pas BEST75, Best69, etc...

Si cela vous intéresse, n'hésitez pas à me contacter ([celine@lapie.fr](mailto:celine@lapie.fr)) ou bien à aller voir le site internet [www.best51.sitew.com](http://www.best51.sitew.com)

Céline Lapie.



## - EMISSIONS A SIGNALER- - ARTICLES A SIGNALER-

*Vous pouvez voir et revoir la plupart de ces émissions sur le site de l'Institut*

Michel a été invité, le lundi 27 août 2012, à RMC, par Brigitte Lahaye pour son émission « Lahaye, l'amour et vous ». Autour des différents livres, Michel a répondu aux questions des nombreux auditeurs, que ce soit sur le sens de certaines tensions corporelles ou sur les techniques pouvant aider à mieux vivre son corps, notamment (mais pas uniquement) dans sa sexualité.



**Bio Contact** : Ce mensuel gratuit bio a consacré son double numéro de juillet/août 2012 à un dossier très fourni sur les cheveux et leur santé. Plusieurs intervenants furent sollicités pour donner un contenu riche et plein de conseils « bio » pour comprendre et traiter cette parure.

Rémi Portrait y présente son travail énergétique et Michel Odoul a exposé tout ce que nos cheveux symbolisent. Cheveux longs ou courts, coupe sévère ou désordonnée, histoire du cheveux dans la mythologie, etc. sont autant d'éléments qui nous aident à comprendre combien nos cheveux sont intimement liés à nos états d'âme et les expriment. Pour en savoir plus: « Cheveu parle moi de moi » aux éd. Albin Michel.



**Principes de santé** : Dans son numéro double de juillet/août 2012, ce « journal de la médecine naturelle » comme il se définit et que beaucoup d'entre vous connaissent, a consacré un article au Shiatsu.

Dans le cadre du thème récurrent des « médecines énergétiques », pour lequel Michel avait déjà écrit un article, il a de nouveau été sollicité sur le Shiatsu. De ses origines à sa pratique actuelle et à l'intérêt qu'il présente, le Shiatsu est mis en valeur en tant que technique corporelle et médecine issue des traditions du monde. Tous les praticiens référencés en auront certainement des échos car de nombreux appels ont été reçus à l'Institut, venant de lecteurs désireux de bénéficier de cette pratique.



**Que choisir** : Cette revue est bien connue de tous. Dans son numéro de septembre 2012, la rédaction a choisi de traiter un dossier particulier, celui de l'aluminium et de son impact potentiel sur la santé. Dès que j'ai su cela, je me suis précipité pour acheter la revue et je dois dire que je n'ai pas été déçu. Au-delà des éléments intéressants et judicieux concernant l'aluminium et notre alimentation, le dossier n'a pas évité d'attaquer frontalement la question des vaccins. Tant mieux car là au moins, personne ne pourra prétexter que c'est une secte qui développe ces arguments.

Les conclusions sont sans appel! Oui l'hydroxyde d'aluminium est présent aujourd'hui dans tous les vaccins. Oui il est responsable d'une pathologie invalidante qui s'appelle la myofascite à macrophages. L'article évoque:

- ✓ une étude publiée dans « The Lancet » en 98,
- ✓ les « résistances » de nos instances officielles,
- ✓ le scandale de ces vaccins obligatoires, qui aujourd'hui contiennent ces sels d'aluminium
- ✓ les mensonges des labo, notamment Sanofi/Pasteur qui justifient leur retrait de la seule forme du DTP sans aluminium par des questions de « risque » alors que selon Que Choisir, elles sont purement économiques.

Le dossier évoque enfin un dernier scandale, celui des perfusions faites aux bébés prématurés qui contiennent de l'aluminium. Malheureusement, alors qu'aux Etats-Unis la question a été tranchée par l'instauration de seuils draconiens, en France et en Europe ont continué à injecter à des organismes, pourtant fragiles, des doses qui peuvent finir par être létales.

Ce seul dossier mérite que l'on s'abonne!



**Mort ou pas?.**

**Dr Pim van Lommel.**  
**Editions Interéditions. 24,90 €**



Eminent cardiologue de réputation internationale, le Dr van Lommel est l'auteur de la plus importante étude sur les EMI (expérience de mort imminente) publiée dans les colonnes du « Lancet ». Le sujet n'est pas nouveau certes, mais ce livre est une véritable gifle scientifique. Il l'est déjà pour ce qui concerne la question de la conscience dans les cas de mort clinique car il en apporte des preuves incontestables. Il balaie ainsi d'un revers de main toutes les explications neurologiques ou médicamenteuses voire hallucinatoires, proposées par de nombreux scientifiques encore effrayés par le non visible.

Mais il l'est pour moi bien au-delà du fait de ce que son contenu laisse émerger comme informations. La conscience n'est pas que cérébrale! Elle est cellulaire et totale. Elle n'est pas biologique, elle est vibratoire et totalement informationnelle. Hypothèse que cela? Et bien non! L'auteur nous présente les liens explicatifs qui peuvent être faits avec la physique quantique. Il nous évoque surtout une expérience troublante lors de laquelle il est prouvé, scientifiquement, que la conscience est « non locale ». Qu'est-ce à dire? Cela signifie que la conscience est instantanée, universelle, globale et permanente.

Cette incroyable démonstration valide les travaux de Jung sur l'inconscient collectif et sur la synchronicité, les notions de télépathie et des champs de conscience, les recherches de Benveniste, les concepts de la médecine quantique, etc.

En même temps elle nous met face à l'impasse de la pensée matérialiste et au vide intersidéral d'humanité qu'elle a engendré.

Quant à moi, elle me ravit car elle me confirme dans la démarche qui m'a conduit à développer le concept de « signatures d'acceptation ». Les stagiaires ayant suivi le module « Points Antiques » ont pu l'expérimenter, les autres le découvriront.

Michel Odoul.

**Réflexions d'un médecin bouddhiste à l'usage des soignants et des soignés**

**Daniel Chevassut**  
**Editions Sully. 20€**



Ce livre nous parle de réflexions (déf. : retour à la pensée sur elle-même, en vue d'examiner plus à fond une pensée, une situation, un problème,...) que l'auteur a faites sur la base de son histoire, de sa pratique et de son comportement. Nous sommes amenés à rencontrer des thèmes similaires de réflexion, dans le cadre des enseignements que nous recevons à l'Institut ainsi que par nous mêmes face aux personnes qui nous font confiance (nos patients).

L'auteur est médecin et il a cherché, il a réfléchi au « comment être » du praticien. Il s'appuie sur le bouddhisme qu'il pratique en partant de l'idée suivante : « *Tout l'enseignement du Bouddha repose sur la libération de la souffrance et sur les moyens pour y parvenir. L'objectif de la médecine est de soulager la souffrance des malades et de les guérir chaque fois que c'est possible. Il y a un dénominateur commun* ».

Puis il étend ses réflexions, à lui-même et aux autres médecins et futurs médecins (on peut dire praticiens) : « *Le sens profond de l'éducation consciente consiste à faire preuve d'une certaine responsabilité envers la vie elle-même, dans la relation avec ceux que l'on est censé éduquer....Elle ne concerne donc pas seulement le bien être d'un individu, mais plus encore l'équilibre présent et futur de la société* ».

L'auteur va jusqu'à proposer une évolution dans les cursus des études de médecine pour y introduire des enseignements sur l'être, la préparation du praticien, la façon de recevoir un patient.... (ndlr : éléments déjà enseignés à l'Institut). Il propose de faire « naître une culture de santé » pour tous à l'aide des médias qui jouent un rôle majeur dans la santé mentale de la société.

Sylvie Blocman.

**Soigner ses enfants avec les huiles essentielles.**

**Danièle Festy**  
**Ed : Leducs. 18 €**

Tout parent cherchant à soigner son enfant par les huiles essentielles trouvera un intérêt certain à posséder cet ouvrage. Le livre commence par la présentation du mode d'action des HE et les mises en garde nécessaires. On ne le dira jamais assez, les HE sont des substances actives redoutablement efficaces qu'il convient donc d'utiliser avec les plus grandes précautions. Ensuite, au travers d'un classement des pathologies par ordre alphabétique, l'auteure nous propose des « recettes spéciales enfants ». Les indications et les posologies sont très claires.

En plus d'être pharmacienne de profession, Danièle Festy est aussi une mère et cela se sent au fil des pages. Au final, nous avons entre les mains un livre à la fois technique (sa connaissance des HE est sans faille), facile d'utilisation et aussi profondément humain.

Elske aurait tout à fait pu en être l'auteure...



Bertrand Caillet.

**Merci de vous inscrire, par courrier ou par mail, au plus tard pour le 15 octobre 2012. Une convocation vous sera adressée à partir du 22 octobre 2012.**

**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.**

**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.**

### **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 lundi 17 décembre 2012** et s'adresse aux personnes ayant terminé la MTC au plus tard en décembre 2011. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de juin peuvent se présenter à

### **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 lundi 17 décembre 2012**. 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 2011 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 lundi 17 décembre 2012**. 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 et ayant réussi la 1<sup>ère</sup> partie de l'examen de praticien professionnel au plus tard en 2011. 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 2011 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, d'ordre général sur l'ensemble des réflexologies, analyses de cas théoriques proposés. De plus, le candidat doit 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, venir sans les fiches demandées est éliminatoire !!!!** L'examen est d'une durée de 2h.*

**La prochaine session a lieu le mardi 18 décembre 2012** et s'adresse aux personnes ayant terminé le 1<sup>er</sup> cycle de réflexologie plantaire douce au plus tard en janvier 2012. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session



**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 qui 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 mardi 18 décembre 2012.** 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 2011 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 2011 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 mardi 18 décembre 2012.** 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 2011. Une épreuve pratique et une épreuve théorique aborderont le contenu du 3<sup>ème</sup> cycle mais également de l'ensemble du cursus.

- **INFOS SOIRES DE PRATIQUE** - - **INFOS SOIRES DE PRATIQUE** -

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

**Soirées de pratique de Réflexologie Plantaire.**

**Elles ont lieu de 19 h à 21 h.**

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

Les prochaines soirées auront lieu

En septembre : les 11, 15, 22.

En octobre: les 1, 18, 25. (dernière soirée avant les vacances de la Toussaint).

En novembre: les 10, 14, 28

En décembre: les 3 et 10 (dernière soirée avant les vacances de Noël)

**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 septembre : les 10, 13, 17, 24, 28.

En octobre : les 15, 24. (dernière soirée avant les vacances de la Toussaint).

En novembre: les 9, 16, 20, 27

En décembre: les 1 et 5 (dernière soirée avant les vacances de Noël).

**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 Péliissier  
Raphaël Cario  
Jean François Cludy

**Assistant(e)s « Capés »**

Alain, Carolyn, Catherine, Laure, Ludovic, Valérie.

**Assistants de stages**

Catharina, Céline, Claire, Corinne, Elisabeth, Emmanuel, Emmanuelle, Evelyne, Jeanne, Jocelyne, Juliette, Laurent, Marianna, Michèle, Nathalie, Nil, Sandrine, Stéphane, Yves 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		15, 16, 17 octobre 2012	395 €
Module 2 Tech. Avancées		16, 17, 18 novembre 2012	395 €
Module de Shiatsu Assis		24, 25 novembre 2012	295 €
Module de M.T.C.		7, 8, 9 déc. 2012 + 25, 26, 27 janv. 2013	825 €

Module	2° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Module de Psycho-énergétique		8, 9/10 + 22, 23/11/2012 + 16, 17/01/13	1025 €
Module de Shiatsu Fondamental		19, 20, 21 novembre 2012	525 €
Module d'Anatomie pour le Shiatsu		31/05, 1, 2/06/2013	485 €
Module de Do In		14, 15 janvier 2013	295 €
Module de Physio Pathologies		13, 14, 15 septembre 2013	485 €
Module de Diététique Énergétique		10, 11 octobre 2012	295 €

Module	3° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Psychologie Corporelle Appliquée		4, 5/04 + 19,20/06 + 10, 11/09 2013	1025 €
Shiatsu des Techniques Internes		5, 6 déc. 2012 + 10, 11 janvier 2013	625 €
Anatomie Fondamentale		24, 25, 26 juin 2013	525 €
Psychologie du Praticien		3, 4, 5 oct. + 6, 7, 8 novembre 2012	1200 €

Module	MODULES DE PROFESSIONNALISATION	date	tarif
Pratique de Consultation		28, 29 novembre 2012	325 €
Etude de cas		26 novembre 2012	145 €
Perfectionnement Sh. Fondamental		27 novembre 2012	125 €
Perfectionnements 1 / 2		24/25 octobre 2012	125 € / 125 €
Perfectionnement Amma		23 octobre 2012	125 €
Perfectionnement M.T.C.		22 octobre 2012	145 €

Module	1° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module 1 Initiation		14, 15 novembre 2012	295 €
Module 2 Pratique Avancée		10, 11 décembre 2012	325 €
Module 3 de Théorie Générale		28, 29, 30 janvier 2013	405 €

Module	2° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module de M.T.C.		7, 8, 9 déc. 2012 + 25, 26, 27 janv. 2013	825 €
Anatomie pour les RéflexologieS		27, 28 mars 2013	325 €
Module de Techniques et Postures.		29 mars 2013	145 €
Réflexologie Plantaire Chinoise.		7, 8, 9, juin + 28, 29, 30 juin 2013	1025 €
Module de Physio Pathologies		13, 14, 15 septembre 2013	485 €

Module	3° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module de Podo-Réflexologie Appliquée		9, 10, 11 nov. 2012 + 8, 9, 10 fév. 2013	1025 €
Module de Réflexologie Faciale		1, 2 oct. 2012 + 3, 4 déc. 2012	645 €
Anatomie Haut Niveau pour les R P		14 avril 2013	145 €

Module	MODULES DE PROFESSIONNALISATION	date	tarif
Supervision		13 avril 2013	145 €
Perfectionnement RP Douce		18 octobre 2012	125 €
Perfectionnement Podo réflexologie		19 octobre 2012	125 €
Perfectionnement RP Faciale		20 octobre 2012	145 €
Perfectionnement RP Chinoise		21 octobre 2012	125 €
Perfectionnement M.T.C.		22 octobre 2012	145 €
Module de Diététique Énergétique		10, 11 octobre 2012	295 €

Module	CYCLE HUILES ESSENTIELLES	date	tarif
Module d'Initiation		6, 7 octobre 2012	295 €
Module Aroma Pro		5, 6, 7 février 2013	485 €
Module de M.T.C.		7, 8, 9 déc. 2012 + 25, 26, 27 janv. 2013	825 €
Module de Phyto-énergétique		11, 12, 13 juin 2013	485 €
Module d'Olfacto-thérapie		12, 13, 14 octobre 2012	455 €
Module de Physio-pathologies		13, 14, 15 septembre 2013	485 €
Module de Diététique Énergétique		10, 11 octobre 2012	295 €

**Tarifs valables jusqu'en juin 2013. L'Institut se réserve le droit de modifier, pour des raisons de bonne organisation, les dates de tout module non encore confirmé.**