

La Lettre

“de l’Institut Français de Shiatsu”

ÉDITORIAL

Grippe AAAAAA...

Lettre trimestrielle de
l’Institut Français de Shiatsu

N° 31 – AUTOMNE 2009
- 8 € -
le 3 SEPTEMBRE 2009



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

www.reflexologie-institut.fr

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

Jusqu’à présent la classification AAAAA ne s’appliquait qu’à un produit du terroir, certes issu du cochon, à savoir l’andouillette. Je crois qu’à partir de maintenant elle peut être élargie à un autre produit du cochon, la grippe. Terrible!

Pourtant, ces pauvres bêtes n’y sont pas pour grand-chose car la plupart du temps, ce sont les humains qui les contaminent. Mais au-delà de tout cela, ce que nous vivons actuellement est vraiment incroyable et mérite que l’on s’y attarde. Nous avons même décidé d’y consacrer le dossier de cette lettre. Car que dire et que penser du tintamarre démesuré et indécent fait autour de cette épidémie de grippe? La démesure de la communication, notamment faite en France, est sans limite et irrespectueuse vis-à-vis de ceux à qui on l’assène. Il ne s’agit plus ici d’andouillettes mais d’andouilles! Nous!

Elle est irrespectueuse car elle nous considère comme des débiles, nous infantilise en instillant la peur et conduit à des comportements de survie et de surprotection injustifiés voire dangereux. En effet, tout le

monde sait combien la peur, lorsqu’elle devient panique, peut faire s’effondrer le système immunitaire, facilitant ainsi la contamination.

Elle est irrespectueuse en nous prenant pour des andouilles quant à notre prétendue capacité à maîtriser l’épidémie. Nous le vérifions tous les ans avec la grippe dite « saisonnière ». Elle se développe et touche toujours autant de personnes et fait toujours autant de victimes.

Elle est irrespectueuse car mensongère et appuyée sur des chiffres de contamination et de décès, assénés doctement mais jamais comparés à ceux d’une grippe banale.

Elle est irrespectueuse enfin car elle préconise des solutions comme la vaccination qui sont appuyées sur des présupposés invérifiables et des raisonnements fallacieux. Comment peut-on sinon nous justifier par exemple les campagnes de vaccination prévues, alors que l’on sait que la grippe A est banale? Comment peut-on continuer cette justification par le ris-

que de mutation du virus, alors que l’on sait qu’à ce moment là, le vaccin sera inefficace? Comment peut-on nous justifier l’innocuité de ces produits que l’on va injecter en premier lieu aux enfants et aux femmes enceintes, alors qu’ils auront été élaborés dans la précipitation et le flou le plus total (souches des virus, type et quantité des adjuvants, tests, etc.)?

Elle est enfin irrespectueuse quand nous voyons ou entendons des responsables politiques ou sanitaires nous annoncer doctement que l’on va profiter de la pandémie dans les îles pour y « tester notre plan d’action sanitaire », comme est testé un spectacle en province avant d’être présenté à Paris!

Et que dire de tout ce que l’on nous promettait comme flambée d’épidémie, dans l’hémisphère sud, du fait de l’hiver austral? Cela fait plusieurs semaines que nous n’entendons plus parler du nombre de cas ou de décès en Amérique du Sud ou en Australie.

Alors, comme dirait Hercule Poirot et ainsi que commencent à l’écrire de plus en plus de médias, « à qui profite le crime »? Aux laboratoires, aux fabricants

de masques ou de produits désinfectants, aux politiques qui ouvrent ainsi indéniablement le parapluie, au monde de l’économie, effrayé par un absentéisme important?

Nous voyons en tous cas que le caractère marchand de nos sociétés s’exacerbe toujours un peu plus. Comme l’a déclaré récemment le médecin urgentiste Patrice Pelloux, les budgets énormes qui ont été consacrés à l’achat de vaccins ou autres produits, auraient été tellement plus utiles pour les services hospitaliers d’urgence. Et que dire des budgets de communication comme celui consacré aux dizaines de millions de prospectus qui vont être adressés aux parents d’élèves? Pendant ce temps là, plusieurs milliers d’enfants meurent de malnutrition chaque jour de par le monde. Et c’est là qu’apparaît le caractère indécent de ce qui se passe avec la grippe A..

Michel Odoul.

* L’humour renforce le système immunitaire!

Si l'on m'annonçait que la fin du monde est pour demain, je planterai quand même un pommier.

Martin Luther.

Grippe A ...

Calmer le jeu et gérer la crise avec les médecines douces.

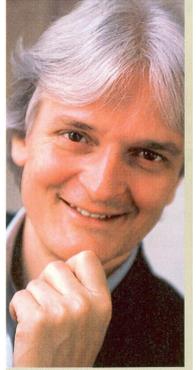
DOSSIER

Un dossier réalisé avec le concours de Elske Miles, Jean Pélissier, le Dr Jean-François Cludy, David Sayag et Michel Odoul.

Nous devons vous proposer dans cette lettre, la suite et la fin du dossier sur la Réflexologie. Elske est d'ailleurs partie cet été pour le Danemark et y a réalisé une enquête qui l'a réellement enthousiasmée tant pour la qualité des intervenants rencontrés que pour l'aura dont bénéficie la Réflexologie dans ce pays, en tant que pratique thérapeutique reconnue. Cependant, l'actualité autour de la grippe A, ainsi que vous le savez et avez pu le lire dans l'éditorial, est telle que nous ne pouvions faire autrement que de lui consacrer le présent dossier. Rassurez vous, la fin de l'enquête sur la Réflexologie, sera publiée dans la Lettre de décembre.

Pour ce qui est du présent dossier, nous tenions à le réaliser pour plusieurs raisons et notamment deux d'entre elles; participer à vous donner une information « objective » sur la pandémie et ses risques, et l'information la plus complète possible sur ce que les médecines dites douces peuvent proposer comme solutions, à titre préventif et, si nécessaire, à titre curatif. Pour ce faire nous avons fait appel à plusieurs spécialistes du domaine, chacun dans les spécialités qu'il maîtrise avec compétence. Nous leur avons demandé d'émettre un avis sur le sujet mais aussi de proposer des réponses, précises et adaptées à chacune des populations concernées (enfants, femmes enceintes, personnes âgées, adultes).

Nous vous proposons ainsi un dossier utile, pratique, concret et réutilisable chaque fois que nécessaire. Nous ne le prétendons pas exhaustif mais il a le mérite de proposer des réponses et des visions au travers desquelles chacun peut trouver ce qui lui convient. Lisez plutôt.



Quelques considérations générales

Nous ne prétendons pas être les seuls à écrire ainsi sur la grippe A, et à tirer la sonnette d'alarme.

De nombreux médecins, chercheurs, épidémiologistes ont fait des déclarations pour tenter de calmer l'hystérie médiatico-gouvernementale sur le sujet. Marc Gentilini, ancien Président de la Croix Rouge, déclarait par exemple fin août aux infos, que malheureusement aujourd'hui, il est plus difficile d'oser dire que l'on en fait trop, plutôt que de participer à l'exagération ambiante (ndlr: la même situation s'est déjà produite à l'occasion du tsunami en Asie du Sud Est, lorsque le Président de Médecins sans Frontières osa déclarer qu'il fallait arrêter les appels de fonds).

Mais leurs déclarations ne font ni la Une des journaux ni l'objet d'articles de fond. On peut se demander pourquoi! Le Professeur Bernard Debré, Patrice Pelloux ou bien le Dr Marc Girard tentent d'interpeller en vain nos instances sur le sujet. Ce dernier par exemple s'insurge contre le prétendu principe de précaution qui conduit à faire n'importe quoi et à en oublier les précautions.

Selon lui on « oublie la toxicité éventuelle des vaccins fabriqués en

trois mois ». Il rappelle notamment ce qui s'est passé avec le vaccin sur l'hépatite B (ndlr: dont la campagne fut lancée exactement de la même façon que pour la grippe A -menaces de risque, statistiques exagérées ou fausses, montée au créneau médiatique d'un ministre, etc.).

Ce médecin, expert en pharmaco-épidémiologie, n'y va pas par quatre chemins. Il déclare ainsi dans une interview parue dans France Soir « *Si je prends l'hypothèse que 20 millions de français soient touchés par la grippe A et que la mortalité est de 0,3 pour 1000 cas, alors j'aurais 6000 morts, des personnes âgées ou fragilisées. Mais avec un vaccin dont les essais cliniques ont été précipités, sous l'hypothèse non déraisonnable d'un effet indésirable grave pour 1000 sujets vaccinés, on pourrait aller jusqu'à 65000 morts, cette fois chez des personnes de tout âge* ».

L'ensemble des épidémiologistes s'entendent pour reconnaître le caractère bénin du virus actuel de la grippe A. Face à cela on agite évidemment le risque de mutation du virus (ndlr: une importante étude nord américaine vient d'être publiée, affirmant que le virus de la grippe A n'allait pas muter). Mais muter est le propre de tout virus et c'est par exemple pour cette raison que chaque année, la grippe saisonnière est « différente ». Ne nous le dit-on pas d'ailleurs pour expliquer le « besoin »

de se faire vacciner de nouveau chaque année.

Il est particulièrement choquant en tous cas de voir avec quelle désinvolture et quel irrespect, sous prétexte de nous protéger, les individus touchés sont traités. Je l'évoquai déjà dans l'éditorial. Durant tout l'été, dès que un ou plusieurs cas de grippe A furent suspectés ou déclarés dans un groupe d'individus, la machine à broyer fut mise en branle. Tous les individus furent aussitôt mis en quarantaine. Des cordons de police encerclèrent les colonies de vacances ou les maisons de retraites, devenus des foyers potentiels d'une « peste virulente ». Ces images rappelaient d'une façon troublante ces mêmes images vues lors cette période noire qui fut celle de la vache folle. Des fermes encerclées, cernées de policiers et d'individus en combinaisons blanches, bottes de caoutchouc et portant des masques respiratoires. La seule différence (jusqu'à aujourd'hui?) est que l'on n'incinère pas les personnes porteuses du virus de la grippe A. Mais elles sont isolées avec la même absence de discernement que lorsque était abattu de manière systématique tout le troupeau dont une seule vache était atteinte. Et que dire de ce bateau de croisière bloqué en Méditerranée, ou de cette maison de retraite, mise en quarantaine et dont tous les occupants furent traités d'office au Tamiflu®, sur

la simple suspicion d'une infection qui s'est avérée inexistante?

Peut-être faudrait-il un peu « raison garder ». Si l'on se donne la peine de regarder les chiffres officiels de l'OMS, une grippe saisonnière touche chaque année en moyenne en France 2,5 millions de personnes, avec 1% d'hospitalisations et environ 3500 décès. Début août, il y avait en France 921 cas déclarés de grippe A et 1 décès imputé au virus (ndlr; la patiente décédée était déjà hospitalisée pour des pathologies respiratoires graves). Cela donne une mortalité de 1 pour mille.

« La question est le terrain et non le virus pathogène. Si celui-ci se manifeste, c'est que la porte lui a été ouverte. Il faut donc avant tout renforcer les défenses de chaque individu si l'on veut éviter une épidémie ».

Une autre lecture s'impose, que nos approches alternatives, très anciennes comme la MTC ou les huiles essentielles, ou plus récente comme l'homéopathie, peuvent permettre. C'est ce que nous vous proposons dans le présent dossier. Vous y découvrirez qu'il est porteur de la même logique, à savoir que la question est le terrain et non le virus pathogène. Si celui-ci se manifeste, c'est que la porte lui a été ouverte. Il faut donc avant tout renforcer les défenses de chaque individu si l'on veut éviter une épidémie. C'est d'ailleurs ce que montrait un reportage diffusé un soir de début juillet sur la chaîne LCI et que j'ai eu la chance de voir « par hasard », car il n'a plus jamais été diffusé. On y voyait comment en Chine, on « traite » la population, à la fois de façon préventive et de façon curative, selon les principes de la MTC. Les résultats y étaient annoncés comme particulièrement intéressants même si « rien n'était prouvé scientifiquement » comme le concluait le journaliste, certes courageux mais prudent.

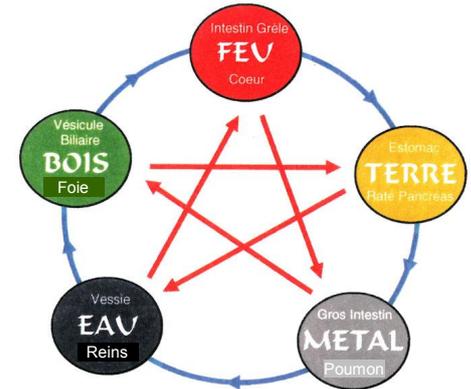
Qui dit terrain, dit réponse adaptée à chaque individu. C'est pour cette raison que, pour chacune des approches abordées ci-après, les réponses proposées sont ciblées pour chaque type de population. Les enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées ou les adultes en bonne santé ne peuvent pas être « traités » de la même façon.

« Vous trouverez pour chacune des approches, une liste de préconisations permettant de renforcer ou de consolider un terrain. ».

Vous trouverez pour chacune des approches, une liste de préconisations permettant de renforcer ou de consolider un terrain. Toutes sont intéressantes et chacun choisira ce qui lui convient le mieux. En tous cas pensez toujours à ces produits fondamentaux que sont la propolis, la gelée royale, la vitamine C, la silice organique (voir l'article de David Sayag) ou le chlorure de magnésium, si simple et trop souvent oublié (vous diluez vingt grammes de poudre dans un litre d'eau et buvez 3 à 4 verres de la solution dans une journée). Les reins et tout votre système immunitaire s'en réjouiront.

Pour la Médecine Traditionnelle Chinoise et le Shiatsu, la grippe concerne trois axes principaux sur le plan énergétique, à savoir les reins, le foie et les poumons. L'énergie des Reins est le pilier sur lequel repose toute la force de l'organisme (voir également à ce sujet l'article de Jean Pélissier). Elle est la structure fondamentale de l'énergie du corps, de la résistance à la fatigue, et de la faculté de récupération. Nous sommes donc là par exemple dans l'énergie qui va nous permettre de faire face à un effort physique et de récupérer. Or que produit un effort physique? De la fatigue, de la chaleur et des courbatures, c'est-à-dire exactement ce que produit la grippe! Nous retrouvons là le sens psycho-énergétique associable à cette pathologie. Toutes ces manifestations sont celles d'un travail profond d'élimination de toxines, de scories physiques et psychiques, et qui dépend physiquement et énergétiquement des Reins. De plus, tous ceux qui ont suivi le module de MTC, savent que l'énergie du Foie et celle des Poumons, constituent le système immunitaire, à la fois dans sa dimension innée et réflexe (Poumon) et dans sa dimension acquise et élaborée au fur et à mesure des rencontres avec les agresseurs (Foie). Nous voyons bien ici leur importance pour faire face à une attaque d'énergie perverse comme la grippe. N'oublions pas enfin, que, dans les relations qui existent en MTC entre les différentes énergies, les Poumons sont « la mère » des Reins et contrôlent le Foie, et que les Reins sont « la mère » du Foie (voir schéma). Nous voyons bien là une inti-

me relation triangulée entre ces trois énergies qui doivent être équilibrées entre elles.



Du fait de ce qui précède et dans la logique énergétique, nous allons pouvoir agir sur le terrain en équilibrant ces trois énergies. Nous les tonifierons si elles sont faibles ou les équilibrerons si elles sont en excès. Chacun d'entre vous a des outils adaptés, selon l'approche qui est la sienne.

En Shiatsu, nous irons renforcer le Rein en travaillant son point n°7, le Poumon son point n°9 (en accompagnant du Gros Intestin n°11), le Foie son point n°8. En cas de déséquilibre difficile à cibler, nous avons toujours la technique de rééquilibrage par le travail direct sur chacun des méridiens concernés, soit selon les techniques Masunaga, soit selon les techniques de Shiatsu Fondamental.

En Phyto-énergétique, nous pourrions travailler chacun de ces méridiens en utilisant les mélanges adaptés, tels qu'ils vous ont été enseignés, sur les zones d'extrémités des bras et des jambes.

En Réflexologie Plantaire, vous pourrez travailler sur les zones associées à ces organes en effectuant un travail de stimulation adapté au besoin de chacun.

Enfin, quelque soit la technique utilisée, rien ne vous empêche de faire ce qui convient pour **drainer** ou **renforcer** chacun de ces organes. Vous pouvez drainer Foie et Rein (radis noir, artichaut, ribes nigrum en bourgeons) et renforcer le Poumon (respiration, eucalyptus).

Vous pourrez ainsi envisager un hiver tranquille et vous saurez faire face à la « grippette ». A ainsi que la qualifie le Pr. Bernard Debré.

Pour le reste, je vous laisse découvrir ce que Elske Miles, le Dr Cludy, Jean Pélissier et David Sayag proposent sur le sujet.

Lisez plutôt.

Michel Odoul.

Grippe A ...

Calmer le jeu et gérer la crise avec les médecines douces.

Jean Pélissier.

DOSSIER

Cet article pourrait s'intituler non pas "On ne vous dit pas tout", mais " On vous en dit trop"...

Les médias nous parlent donc en boucle de l'existence d'une pandémie mondiale : la grippe H1N1. Elle a commencé il y a plus de six mois et sur six milliards d'habitants que compte cette planète, le dernier recensement officiel fait état de 1900 morts!...

Pour mémoire, et selon les dernières statistiques de l'O.M.S. :

- ↪ 8500 enfants meurent de dénutrition tous les jours.
- ↪ 14000 morts tous les jours à cause du paludisme.
- ↪ 3000 suicides quotidiens dans le monde.
- ↪ 16000 décès dus à l'hypertension artérielle par jour.
- ↪ 19000 décès quotidiens à cause du tabagisme et de l'alcool.
- ↪ 8500 décès journaliers dûs au SIDA et aux MST.

Et je ne parle pas ici des accidents de la route et autres...

Si nous ramenons cela à une année, et juste pour ces exemples, cela nous fait 25 millions de décès. La grippe saisonnière uniquement sur notre territoire a été la cause de 3500 décès l'année dernière!...

Il n'est pas question pour moi de raviver des polémiques qui ne feraient qu'aggraver les états de peur et d'angoisse mondiale du moment. Je voudrais juste, comme il est coutume de dire, m'en tenir aux faits.

« En médecine chinoise , on ne parle pas de virus, de microbes ou autres pour expliquer la maladie, mais d'une attaque de l'organisme par une énergie perverse, que ce soit le Vent, le Froid, la Chaleur, l'Humidité ou la Sécheresse.

« Quand une de ces perversités attaque l'organisme, celui-ci va se défendre, et c'est de la lutte entre l'agresseur et les énergies de défense du corps que va résulter l'apparition des symptômes.».

Nous avons actuellement à faire à une grippe, certes plus contagieuse

qu'une grippe saisonnière, mais dont la virulence et la symptomatologie sont moindres. Donc, plus de personnes devraient être touchées mais la courbe de mortalité ne devrait pas pour autant exploser. Et comme dans chaque épidémie de grippe, les personnes qui décèdent sont souvent soit en fin de vie, soit déjà porteuses de multiples autres pathologies qui les ont déjà passablement affaiblies.

On doit donc relativiser la mortalité de cette grippe.

Qu'est-ce qu'une grippe en médecine chinoise ? En réalité, on ne parle pas de virus, de microbes ou autres bêtises pour expliquer la maladie, mais d'une attaque de l'organisme par une énergie perverse, que ce soit le Vent, le Froid, la Chaleur, l'Humidité ou la Sécheresse.

Quand une de ces perversités attaque l'organisme, celui-ci va se défendre, et c'est de la lutte entre l'agresseur et les énergies de défense du corps que va résulter l'apparition des symptômes. En ce qui nous concerne, il s'agit d'une attaque de Vent ou de Froid, ou des deux en même temps qui donneront ce que l'on appelle en Occident la symptomatologie de la grippe.

Le Vent en médecine chinoise est le vent du climat, mais aussi tout ce que peut véhiculer le vent et entre autres les microbes et les virus. Les symptômes qui apparaissent sont la résultante de cette bataille entre l'énergie de défense du corps et l'attaquant. Et en l'occurrence, elle produit des maux de tête, de la température, des courbatures dans tous le corps et de la fatigue.

En considérant ces symptômes comme positifs : cela montre que le corps est effectivement en lutte et que cette lutte se passe dans la première couche de protection de l'organisme. Le danger serait de ne pas avoir assez de défenses immunitaires. À ce moment-là, la symptomatologie de base risque de passer inaperçue mais la perversité continuera son chemin et entrera plus profondément dans le corps. Et c'est là que les complications peuvent apparaître. La perversité ira directement à l'endroit le plus faible de l'organisme, que ce soient les poumons, le cœur, les reins...

Il faut donc retenir que les symptômes présents au départ sont juste le reflet de la bataille qui est en train de se réaliser. Cela montre que le corps est largement capable de se défendre. En

règle générale cela dure trois jours, encore un peu de fatigue et on est guéri.

Encore quelques considérations. Ce n'est que parce que l'organisme présente de façon chronique ou ponctuelle une baisse d'énergie de la batterie des reins, donc une baisse des défenses immunitaires, que la perversité peut attaquer. Les Chinois disent : "la faiblesse interne attire la perversité externe". Si votre batterie des reins est rechargée, vous ne devez pas attraper la grippe.

Trente enfants dans une classe sont en contact avec une personne qui a "attrapé" (vous savez maintenant que le terme est inexact) la grippe. Vingt tombent malades, dix n'ont aucun symptôme. Pourquoi? Tout simplement parce que leur batterie des reins est suffisamment rechargée.

« Vous savez aussi que la peur, le stress, l'angoisse sont à mettre en relation avec l'énergie des Reins, endroit où se trouve justement la batterie de l'organisme, les défenses immunitaires. Je vous laisse seul juge des conséquences que l'on peut tirer des peurs et des angoisses qui nous sont assénées quotidiennement.».

Vous commencez à bien connaître l'interaction qu'il y a entre émotions, déroulement de la pensée et fonctionnement de l'organisme. Vous savez aussi que la peur, le stress, l'angoisse sont à mettre en relation avec l'énergie des Reins, endroit où se trouve justement la batterie de l'organisme, les défenses immunitaires. Je vous laisse seul juge des conséquences que l'on peut tirer des peurs et des angoisses qui nous sont assénées quotidiennement.

Lorsque l'on connaît à fond ces mécanismes, on arrive à éradiquer la peur qui en fin de compte peut s'avérer plus dangereuse que le virus lui-même. Comment donc se prémunir de la grip-



pe? Tout simplement en étant en forme. Savoir respirer, se relaxer, gérer ses émotions, gérer son stress, ne pas surcharger son corps par une nourriture inappropriée ou excessive, ne pas inonder son corps par trop de liquides, savoir gérer sa sexualité, ne pas dilapider son énergie par trop d'exercices... Bref, que des évidences, encore faut-il les appliquer.

Une petite mise en garde s'impose cependant. À titre préventif, il est bénéfique, si l'on se sent fatigué, de tonifier son corps. Notre maître nous avait parlé d'une formule traditionnelle très complète, encore appelée Qing Chun Bao, que l'on peut trouver sous forme de boîte de dix ampoules dans la plupart des épiceries chinoises. Tapez le nom sur Google et vous en trouverez toutes les indications. C'est un tonique à très large spectre de la batterie des reins. Trois boîtes à raison d'une ampoule le matin, cinq minutes avant le petit déjeuner sont une aide très intéressante. Bien sûr, d'autres toniques que vous reconnaissez en tant que tel, peuvent aussi convenir.

Mais il faut savoir la chose suivante. Dans les principes qui sous-tendent la pharmacopée chinoise, on ne doit pas tonifier un organisme qui est en train de livrer une bataille dans la première couche de protection du corps. Donc si vous avez une symptomatologie grippale, ne prenez pas de "dopant". En effet on ne sait pas si, à ce moment-là, on ne va pas tonifier l'attaquant ou les

défenses immunitaires. Il y a risque d'augmentation de toute la symptomatologie. Ce n'est que sur la phase descendante de la pathologie et à fortiori après la guérison que l'on doit tonifier son organisme pour éviter tout risque de rechute.

Il reste enfin le questionnement sur la vaccination. Faut-il ou non se faire vacciner ? J'aurai juste deux remarques à vous faire partager. La première, c'est que la symptomatologie grippale n'est que la conséquence d'une bataille qui se produit dans la première couche de défense de l'organisme. La vaccination, elle, vous injecte, certes sous forme atténuée, la perversité directement à l'intérieur de l'organisme.

La deuxième remarque découle de l'observation de la nature. À force d'emploi de pesticides à outrance, les insectes prédateurs sont de plus en plus résistants et virulents. Et les doses, les concentrations de ces mêmes insecticides suivent le même chemin. Auparavant quelques centaines d'unités de pénicilline suffisaient à venir à bout des vilaines bêtes, alors qu'à l'heure actuelle les traitements se comptent par millions d'unités, et les pathologies sont de plus en plus résistantes.

À force de vacciner à tour de bras pour tout et n'importe quoi, et surtout de ne pas faire confiance aux extraordinaires pouvoirs d'auto guérison de notre organisme, ne risquons nous pas de devenir les vrais responsables de ces mutations imprévisibles?

Plus que la grippe elle-même, ce qui est peut-être le plus à craindre ce sont les mouvements de panique totalement imprévisibles d'une majorité de personnes totalement désinformées, ou plutôt mal informée, surtout si par "principe de précaution" nous passons au niveau 6 en France.

Ensuite à force de crier au loup, le jour où poindra à l'horizon une vraie pandémie, à force de "frustrations médiatiques", les personnes risquent de baisser la garde, en ne croyant plus en rien, et cela est un vrai danger.

J'en terminerai sur la réflexion suivante. Est-ce que le "principe de précaution" qui s'apparente à un sauve qui peut général, à une déculpabilisation égoïste, le "je m'en lave les mains" de la bible, est-ce qu'à force de générer des peurs mondiales, ce "principe de précaution" ne serait-il pas devenu le vrai virus à combattre, plus encore que n'importe quelle autre attaque externe? Répondre à cette question nous amènerait sur les chemins de la philosophie, sur des questionnements relatifs à la vie et surtout sur ce que représentent la mort et les conséquences de la peur de la mort.

Donc dormez sur vos deux oreilles.

Jean Péliissier.

(Praticien en MTC, formateur à l'Institut, auteur de plusieurs ouvrages sur la Diététique et la MTC).

Grippe A ...

Calmer le jeu et gérer la crise avec les médecines douces.

Dr. Jean François Cludy.

La grippe saisonnière dont la "promotion" politico-médiatique a rarement été aussi puissamment menée, pilant sur place les grands flops antérieurs (SRAS en 2003, grippe aviaire 2007), est devenue incontournable.

Tous les épidémiologistes s'accordent pourtant à remettre les choses à leurs places:

↳ -le virus de la grippe n'est pas mortel, seules les surinfections bactériennes ou les décompensations de pathologies sous-jacentes, le sont.

« La grippe, comme toute maladie infectieuse, est la rencontre entre deux organismes vivants: le virus et son hôte. La cohabitation est le plus souvent anodine, voire bénéfique, exceptionnellement grave. ».

La grippe, comme toute maladie infectieuse, est la rencontre entre deux organismes vivants: le virus et son hôte.

La cohabitation est le plus souvent anodine, voire bénéfique, exceptionnellement grave. Alors préparons nous à accueillir cet automne/hiver avec un renforcement du terrain.

L'homéopathie propose plusieurs réponses possibles.

Traitement préventif (si la forme est respiratoire ou pour un sujet avec une fragilité pulmonaire).

Influenzinum 9 CH, Aviaire 9 CH, Tuberculinum 9CH une dose de chaque, un dimanche sur 6 en alternance.

Pertusinum 9 CH, Morbilinum 9 CH, Parathyphoïdinum 9 CH, Thymuline 9 CH une dose le jeudi.

Autre protocole classique

Inflenzinum 9CH une dose le dimanche pendant un mois puis une dose par mois. Début du traitement à l'arrivée du froid humide, vers mi-octobre, début novembre.

On peut ajouter Cuivre Or ARgent, une dose le matin, durant l'hiver.

En cas de grippe déclarée

Aconit 9CH une dose

+ Infludo (weleda) 8 gouttes toutes les deux heures puis espacer dès amélioration des symptômes, pas moins de 4 jours. Pour les enfants, une goutte par année d'âge dans un peu d'eau, jusqu'à 8 gouttes.



Cuivre oligosol une ampoule 3 fois par jour pendant la durée des symptômes.

En cas d'encombrement bronchique
Ipéca D4 + Senega D3 + Plantago D1, aa dilution Weleda 862 10 gouttes toutes les deux heures puis espacer.(1 goutte par année d'âge pour les enfants).

Bien évidemment, si l'infection se prolonge ou s'intensifie, consulter un médecin. Et surtout, pas de panique et bonne rentrée.

Dr Jean-François Cludy.

(Médecin homéopathe et acupuncteur).

Grippe A ...

Calmer le jeu et gérer la crise avec les médecines douces.

Elske Miles.

DOSSIER

Cette rentrée se fait dans le climat de la prévoyance. Comment alors se munir d'un bouclier de protection efficace contre les agressions virales qui accompagnent inévitablement le changement de saison ? De très nombreuses huiles essentielles, aux principes actifs multiples (antiviraux, anti-infectieux, expectorants, immunostimulants), sont connues pour leur efficacité en cas d'infections virales et bactériennes.

Dans l'éventualité d'une pandémie grippale, nous ferons quotidiennement appel aux huiles essentielles, que cela soit en les inhalant, en les appliquant sur la peau ou en les ingérant. Or, il est assez exceptionnel d'utiliser ces remèdes naturels sur une durée qui dépasse les deux semaines. Pour cette raison, il nous a paru nécessaire de donner des conseils d'utilisation très concrets pour vous permettre de faire appel à ces merveilles de la nature, de façon sûre, pendant toute la durée de la période à risque.

Les premières mesures à prendre sont en matière de prévention. Comme le virus se transmet par la voie aérienne, il est indispensable de pratiquer le b.a.-ba de l'hygiène : se laver les mains avec du savon en rentrant de l'extérieur, mettre la main devant la bouche en éternuant, etc. Pour désinfecter les poignées de porte, vous pouvez utiliser un spray aux huiles essentielles (Climarom de Valnet ou Aromaforce de Pranarom, par exemple) ou simplement essuyer la poignée de porte avec un chiffon sur lequel vous aurez mis quelques gouttes d'HE Melaleuca alternifolia, par exemple.

Faites cependant attention, toutefois, avec des matériaux synthétique (ordinateur, surfaces en plastique) qui pourraient ne pas supporter la corrosivité des huiles essentielles.

Pour le reste, dans cet article je vous donne des conseils pour utiliser les huiles essentielles de trois manières différentes : par le nez, par la peau et par la bouche.

A/ Par le nez :

Cet hiver, le diffuseur d'huiles essentielles sera votre premier allié. En plus de purifier l'air, ces synergies joueront un rôle important pour vous aider à garder le moral au beau fixe – un facteur fondamental pour assurer une bonne défense naturelle. Pensez à assainir l'atmosphère ambiante dans votre local professionnel et dans la maison en diffusant toutes les deux heures environ, pendant 10 minutes, une synergie d'essences naturelles (Ess. Citrus limonum, Ess. Citrus sinensis, Citrus reticulata) et d'huiles essentielles bien tolérées par les enfants et les personnes sensibles (HE Eucalyptus radiata, HE Melaleuca alternifolia, HE Myrtus communis CT cinéole, HE Cinnamomum camphora CT cinéole, HE Cinnamomum camphora CT linalol, HE Lavandula burnatii, HE Pinus sylvestris).

Attention, toutefois, avec les huiles essentielles fortement expectorantes comme HE Eucalyptus radiata, HE Melaleuca alternifolia, HE Cinnamomum camphora CT cinéole chez les personnes asthmatiques ! Dans ce cas, vous pouvez vous contenter de diffuser les essences extraites des zestes d'agrumes sans y ajouter d'autres huiles essentielles, et ceci, pendant que la personne asthmatique ne se trouve pas dans la pièce.

Il est également fortement déconseillé de mettre le diffuseur en marche dans une chambre ou une pièce où il y a un nourrisson. Pour assainir l'air dans les chambres, faites diffuser le mélange avant le coucher. Pour éviter tout risque de toxicité, vous ne devez jamais vous endormir dans une chambre ou une pièce fermée avec un diffuseur en marche.

Vous pouvez également diffuser d'autres huiles essentielles aux propriétés anti-infectieuses et psychiques intéressantes comme HE Boswellia carterii ou HE Laurus nobilis,

mais gardez à l'esprit que le diffuseur vous fera faire une consommation importante de ces huiles essentielles. Ce n'est pas nécessaire de diffuser des huiles essentielles très coûteuses. Si vous restez dans la gamme d'huiles essentielles et d'essences citée ci-dessus, vous n'aurez pas besoin de nettoyer le diffuseur pour chaque nouvelle huile essentielle que vous introduirez dans le mélange. Toutes ces huiles essentielles « s'entendent » à merveille.

Si vous travaillez dans un endroit où le port d'un masque hygiénique s'impose, vous pouvez appliquer, à plusieurs reprises dans la journée, sur la face externe du masque deux gouttes d'une des huiles essentielles suivantes : HE Lavandula latifolia spica, HE Cinnamomum fragrans, HE Cinnamomum camphora CT cinéole, HE Myrtus communis CT cinéole, HE Boswellia carterii. Vous pouvez également les alterner selon votre humeur.

B/ Par la peau:

La deuxième partie des conseils concerne l'application préventive sur la peau de synergies d'huiles essentielles. Pour se préparer à l'hiver, il est conseillé d'appliquer deux gouttes d'HE Ravintsara (Cinnamomum camphora CT cinéole) ou HE Eucalyptus radié (Eucalyptus radiata) sur les avant bras pendant les périodes où l'on se sent particulièrement fragilisé. Dans ce cas, l'application peut se faire sans huile végétale.

En revanche, le contexte actuel pourrait justifier une utilisation des huiles essentielles sur une durée plus longue. Pour éviter toute agressivité pour la peau, les huiles essentielles seront diluées dans une huile végétale avant l'application. On vise toujours une diffusion systémique



L'homme en se civilisant, n'a-t-il fait vraiment que compliquer sa barbarie et raffiner sa misère?

Paul Bourget.

DOSSIER

Grippe A ...

Calmer le jeu et gérer la crise avec les médecines douces.

Elske Miles.

dans l'organisme d'où l'importance de choisir une huile végétale très fluide. L'application sur les avant bras au niveau du pli du coude favorise une pénétration rapide dans le système veineux pour assurer une diffusion rapide dans l'organisme par le biais de la petite circulation.

Rappel important : Les huiles essentielles doivent être maniées avec prudence, aussi je rappelle que les synergies (et, notamment les précisions quant au chémotype), les conseils d'usage et les posologies doivent être strictement respectés.

1/ Synergie d'huiles essentielles en prévention, pour la femme enceinte et pour les enfants de plus de trois ans :

5 ml HECT Cinnamosma fragrans ou HECT Cinnamomum camphora CT cinéole (selon la disponibilité)
5 ml HECT Lavandula angustifolia
5 ml HECT Thymus vulgaris CT linalol
15 ml HV Noyaux d'abricot.

Posologie pour les enfants de 3 à 7 ans : Appliquer 3 à 4 gouttes du mélange sur le thorax et le dos en alternance matin et soir pendant la durée de la période à risque.

Posologie pour la femme enceinte (et pour les enfants de plus de 7 ans) : Appliquer 5 à 6 gouttes du mélange sur les avant bras trois fois par jour pendant la durée de la période à risque.

2/ Synergie d'huiles essentielles en prévention, pour le nourrisson :

2 ml HECT Cinnamosma fragrans ou HECT Cinnamomum camphora CT cinéole (selon la disponibilité)
2 ml HECT Lavandula angustifolia
6 ml HV Amande douce.

Posologie : Appliquer 2 gouttes du mélange sur les pieds ou sur le dos, matin et soir pendant la durée de la période à risque.

3/ Synergie d'huiles essentielles en prévention, pour les personnes asthmatiques :

5 ml HECT Hyssopus officinalis CT decumbens (ATTN : il s'agit du chémotype **decumbens**, « Hysope couchée », **non pas du chémotype officinalis**, car ce dernier, en plus de n'être disponible que sur ordonnance médicale, est très toxique !)
5 ml HV Noyaux d'abricot.

Posologie pour le nourrisson asthmatique : Appliquer 2 gouttes du mélange sur les pieds ou sur le dos, matin et soir pendant la durée de la période à risque.

Posologie pour les enfants asthmatiques de plus de 3 ans : Appliquer 3 à 4 gouttes du mélange sur les pieds ou sur le dos, matin et soir pendant la durée de la période à risque.

Posologie pour les adultes asthmatiques : Appliquer 4 à 5 gouttes du mélange sur les avant bras trois fois par jour pendant la durée de la période à risque.

4/ Synergie d'huiles essentielles en prévention, pour les adultes « sans particularité » :

7 ml HECT Origanum majorana
7 ml HECT Cinnamosma fragrans ou HECT Cinnamomum camphora CT cinéole (selon la disponibilité)
6 ml HECT Melaleuca alternifolia
10 ml HV Noyaux d'abricot.

Posologie : appliquer 6 gouttes du mélange sur les avant bras et/ou sur le thorax trois fois par jour pendant la durée de la période à risque.

La meilleure défense contre les virus, et aussi le virus H1N1 qui nous préoccupe cet automne, est un organisme sain ayant les ressources nécessaires pour rapidement éliminer l'agent pathogène. Aussi, les formules d'huiles essentielles qui sont données ici ne visent-elles pas une souche virale spécifique. Le but de ces conseils en matière d'aromathérapie est de renforcer l'organisme.

Si toutefois, malgré les précautions, les symptômes de la grippe se déclarent, il faudrait aviser les dosages et les synergies des huiles essentielles, ajouter la prise orale d'huiles essentielles à l'application cutanée. Si les symptômes s'aggravent, il faut toujours se tourner vers un médecin.

Rappel important : En cas de réaction allergique à une synergie d'huiles essentielles, il faut immédiatement cesser de l'utiliser.

C/ Par voie orale :

Je réserve la prise orale des huiles essentielles en cas d'infection uniquement. Ce n'est pas la peine de prendre des oléocapsules en prévention. Pour une forte infection grippale, il est conseillé de prendre deux capsules d'HE Origanum compactum jusqu'à trois fois par jour. Respectez toujours scrupuleusement les posologies des oléocapsules. La prise orale d'HE contenant un pourcentage élevé de phénols (Origan, Thym CT thymol) ne dépassera pas les 5 jours.

La prise de capsules d'HE est interdite chez les enfants de moins de 7 ans ainsi que chez des personnes souffrant d'ulcères gastriques. Les capsules d'HE Origanum heracleoticum ou HE Origanum compactum ne conviennent ni aux femmes enceintes, ni aux personnes souffrant d'une fragilité hépatique, ni aux enfants de moins de 12 ans.

Les femmes enceintes et les personnes souffrant d'une fragilité hépatique peuvent ajouter à l'application cutanée des huiles essentielles la prise orale d'une capsule, quatre fois par jour, de la synergie appelée « Immunessence » du laboratoire Pranarom.

Bon automne et bon hiver à tous.

Elske Miles.

(Aromathérapeute, Réflexologue, auteur de plusieurs ouvrages, formatrice à l'Institut).

Grippe A ...

Calmer le jeu et gérer la crise avec les médecines douces.

David Sayag.

La silice organique...

Voilà un outil indispensable à chaque praticien et tout à fait d'actualité. La silice organique fait partie des instruments incontournables de la naturopathie. Mais il m'aura fallu un peu de temps pour comprendre toute la portée de son action. Je vous propose quelques pistes...

La silice appartient aux éléments minéraux principaux de la nature. La silice minérale n'est en fait que ... du sable. Pour assurer son équilibre, l'Homme a besoin d'un grand nombre de minéraux (calcium, magnésium, cuivre, or, lithium, ...).

La silice fait partie de ces éléments indispensables à notre équilibre, car elle participe à la formation du collagène. Ce collagène est la brique de construction de tous nos tissus. Nos os, nos tendons, nos cartilages ont besoin de beaucoup de collagène pour assurer leur solidité et leur souplesse.

Cela permet de comprendre pourquoi la silice est classiquement indiquée dans tous les problèmes de fragilité articulaire : arthrose, tendinite, ostéoporose, fracture, ... Seulement voilà, l'expérience pratique a montré que la silice avait également une influence sur l'état général. En fait la silice est également nécessaire à toutes nos fonctions organiques : reins, foie,

«La silice est par conséquent un soutien à l'équilibre mécanique général, biologique et énergétique. Elle participe aux échanges informationnels et à l'homéostasie. Elle est un soutien manifeste à l'énergie du rein ».

rate, parois veineuses,... Elle intervient dans la structure des fascias, ces gaines qui unissent les os, les muscles, les organes et qui portent nos méridiens d'acupuncture ! La silice est par conséquent un soutien à l'équilibre mécanique général, biologique et énergétique. Elle participe aux échanges informationnels et à l'homéostasie. Elle est un soutien manifeste à l'énergie du rein. Cette précision n'est pas anodine, dans le cadre de tout ce qui a déjà été évoqué dans ce dossier.

Mais la silice est insuffisamment présente dans nos apports alimentaires quotidiens et ce capital minéral s'amenuise au cours de la vie. Les chinois sont sans doute les moins carencés, grâce au bambou qu'ils utilisent dans leur cuisine. En effet, le bambou est naturellement riche en silicium. Il convient alors de faire des cures régulières pour préserver notre capital.

Sous quelle forme peut-on la prendre ou la proposer à nos patients ? Je vous déconseille la forme directement



minérale. En effet le sable est difficilement digeste et peu assimilable par l'organisme. Il nous reste donc la forme organique, soit de synthèse (type G5), soit d'origine végétale (Prêle, Bambou Tabashir). J'ai personnellement une petite préférence pour la végétale. Certains laboratoires proposent même des mélanges très concentrés et peu onéreux. Des cures de deux mois autour des solstices restent raisonnables, dans le cadre d'un renforcement saisonnier. En cas de fragilité articulaire, on conseillera des cures de 6 mois, souvent associées à d'autres compléments alimentaires. Il est alors bon de se faire conseiller par un phytothérapeute qualifié.

Bonne cure et bonne pratique.

David Sayag.
(Kiné, ostéopathe, praticien Shiatsu et formateur à l'Institut).

Grippe A ...

Calmer le jeu et gérer la crise avec les médecines douces.

Conclusion.

En conclusion de ce dossier, nous pouvons constater que les approches alternatives enseignées à l'Institut, sont en mesure de nous aider à gérer la situation de la grippe A comme de toutes les autres formes de grippe saisonnière. Elles ne prétendent pas être les seules à pouvoir le faire ni signifier qu'en cas de symptômes persistants, il ne faille pas consulter un médecin. Mais ce sont des techniques que nous connaissons et qui ont plusieurs millénaires de recul. Elles considèrent toutes que ce qui importe est le terrain mais aussi que l'exagération inutile du risque, fragilise les défenses.

Sachez utiliser ce dossier comme il convient. Respectez les conseils et les protocoles proposés et ne vous improvisez pas « thérapeute » à moins d'être un praticien confirmé.

N'oubliez pas enfin la dimension psycho-énergétique, associable à tout symptôme. Dans le cas de la grippe, il

« N'oubliez pas la dimension psycho-énergétique, associable à tout symptôme. Dans le cas de la grippe, il s'agit d'une symbolique de nettoyage, d'élimination de toutes les toxines psychiques accumulées tout au long de l'année. Les grandes épidémies se sont toujours déployées lors de périodes troubles. La grippe espagnole a frappé juste après la 1^o guerre mondiale, décimant une population immuno-déprimée par les 4 années d'horreur, de stress, de peur et de chocs émotionnels violents ».

s'agit d'une symbolique de nettoyage, d'élimination de toutes les toxines psychiques accumulées tout au long de l'année.

Or les peurs, conscientes ou non, ainsi que les stress, en font partie. Non contents de fabriquer des radicaux libres, ces émotions négatives tirent sur l'énergie des reins et empoisonnent notre inconscient. Elles se transforment souvent petit à petit et à notre étonnement, en angoisses ou en paniques incontrôlées et incontrôlables. Ne laissons pas le monde extérieur nous envahir avec ses propositions de peur et de sursécurisation démesurée. Nous risquons sinon, soit de ne plus être à même de percevoir le vrai risque lorsqu'il arrivera, soit de finir par créer les conditions de ce risque en fragilisant nos défenses.

Et si la vie était un risque à prendre?

Michel Odoul.

Le système des cinq mouvements en acupuncture.

Bases physiopathologiques

Diagnostic et thérapeutique

Relations avec le système des Zang Fu

Dr Tran Tuan Anh

Editions You Feng

Prix : 48,00 €.

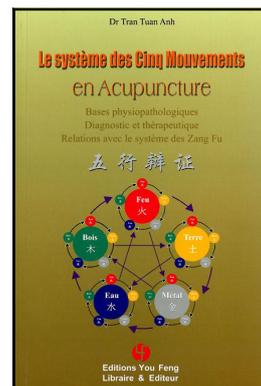
Tout d'abord précisons que le système des Zang Fu (ou viscères ou encore organes-entrailles) est le système des relations fonctionnelles énergétiques tel qu'il est enseigné en MTC, en psycho énergétique et en psychologie corporelle.

Ce livre de 440 pages qui fait référence à Lavier et à Faubert, entre autres, est un excellent support de l'enseignement que vous connaissez à l'Institut. Le système des cinq mouvements est présenté de manière très opérative pour permettre à chaque praticien de l'utiliser au quotidien.

L'auteur considère, par exemple, qu'il existe une stratégie « terre » représentée par le système des méridiens, permettant le choix des points selon leurs situations anatomiques et leurs fonctions d'aiguillage de l'énergie et une stratégie « homme » qui vise à rééquilibrer l'état énergétique global et basée sur le système des organes entrailles et le système des cinq mouvements. Le choix des points se fait par leurs actions énergétiques sur les Zang Fu.

Ne soyez pas rebutés par cette présentation, ce livre est pointu, précis mais très opératif ! Dans le dernier chapitre sur les typologies, vous retrouverez des petites phrases illustratives telles que Michel les a élaborées pour le poster des cinq principes. Par exemple, le type métal yin dira « rester trop longtemps avec les autres me fatigue », le type eau yang dira « je suis direct et je m'affirme », etc...

Un excellent ouvrage pour améliorer sa compréhension des mécanismes de MTC.



Qui aime bien, vaccine peu !

Groupe médical de réflexion sur les vaccins

Editions Jouvence

Prix : NC

En Suisse (et oui, à nouveau, nos amis frontaliers nous montre le chemin.....), un « Groupe médical de réflexion sur les vaccins », composé de pédiatres et de médecins généralistes, a fait paraître ce livre en 2007 en n'hésitant pas à mettre en cause le bien fondé de l'idéologie vaccinale. Le livre paraît à nouveau aujourd'hui, enrichi d'un chapitre sur le vaccin contre le cancer du col de l'utérus.

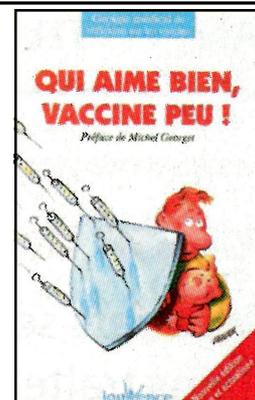
Extraits :

« ce qu'on ne vous dit généralement pas :

le vaccin ne couvre pas toutes les infections HPV (papillomavirus), infection HPV ne signifie pas cancer, d'autres infections sont responsables du cancer du col.

Les effets secondaires : le système américain de vaccino-vigilance a recueilli jusqu'au 1er avril 2009, 10699 déclarations d'effets secondaires dont 501 hospitalisations, 2148 cas avec séquelles persistantes et 33 décès. Officiellement le vaccin ne serait responsable d'aucun décès. Parmi les femmes suivies pendant 4 ans dans le cadre des essais cliniques, il a été constaté 3 fois plus de problèmes médicaux sévères que chez les témoins non vaccinés. L'aluminium contenu dans le vaccin peut endommager le système immunitaire. De plus, c'est un toxique du système nerveux. »

Etc...je vous laisse découvrir ce livre qui une nouvelle fois pointe du doigt combien la relation « marchande » au domaine de la santé est une question majeure! Ce n'est pas le dossier de cette lettre qui va vous laisser penser le contraire.



La médecine nous tue.

par Marc Menant. Editions du Rocher

Prix : 17 €

Bien que nous ayons déjà parlé de cet ouvrage, il s'impose à nouveau dans cette lettre. Pour ceux qui ne l'avait pas lu à l'époque, voici ce que j'écrivais alors.

Et vlan! Voilà un titre qui va lui faire des amis. Vous connaissez tous Marc Menant, notamment pour ses émissions de très grande qualité sur Europe 1. Spécialiste sans concession ni flagornerie des approches alternatives, il vient de mettre sa verve et sa connaissance du domaine au service d'un livre qu'il faut lire.

Au-delà du titre provocant à l'envie, le propos est riche, intelligent et servi par un style volontairement non documentaire. La vérité est simple, crue et nue comme un vers et c'est ainsi qu'il faut la dire. Pas à pas, passant de l'histoire des maladies et des épidémies à une logique analogique, Marc nous conduit à réfléchir. Pas dans le rejet ou l'anathème mais pour le débroussaillage des neurones. Il joue de ces fils invisibles, de ces liens qui, lorsque l'on sait les tisser, décillent les yeux et révèlent alors cette incroyable cohérence de ce système qui s'appelle la vie. Par des analogies frappées au coin du bon sens, il interpelle à la réflexion et s'insurge contre le caractère réducteur de la vision médicale mécaniste et chimique.

Le style utilisé ne laisse pas de place au cerveau gauche peureux qui a besoin de la linéarité des choses pour se rassurer. Il nous permet d'aller au bout de la réflexion, sans être terrifié ni arrêté par des certitudes ou des présupposés. Ouf, ça décoiffe, fait rire parfois, réfléchir souvent et vivifie toujours. Merci à lui d'avoir eu ce courage d'écrire et aussi de m'honorer de son amitié.

Michel Odoul.



Page adhérents - Mozilla Firefox
 http://www.shiatsu-institut.fr/page-adherent.php
 01 45 87 83 17 106 rue Monge 75005 Paris

Charte Examens Assistanat Soirées de pratique Liste adhérents Quitter

Soirées de pratique 2009

19h-21h	18h-20h
Sept: 7-18-21-24-28	Sept: 10 - 27
Oct: 1- 5 - 22	Oct: 7 - 23
Nov: 9-12-18-23-29	Nov: 8 - 19
Déc: 4 - 7 - 14	Déc: 8

Merci de venir au plus tôt à 18h45 Pensez au drap de bain

Actualités
 C'est la rentrée!

UNE PAGE D'INFOS RESERVEE AUX STAGIAIRES SUR NOS SITES INTERNET

Nous sommes ravis de démarrer cette année 2009/2010 par le lancement de cette « page adhérent » qui comme son nom l'indique est réservée aux stagiaires de notre Institut à jour d'adhésion.



Pourquoi cette page ?

Elle permettra de vous communiquer des informations entre deux lettres trimestrielles

1/ Des infos permanentes. Elle permettra de rappeler des informations essentielles à tout moment. Les soirées de shiatsu et de réflexologies seront listées et mises à jour en permanence et les informations relatives à l'organisation des examens à venir seront indiquées.

2/ Des infos que nous considérons importantes et dont nous souhaitons vous faire part avant la lettre à venir.

Comment accéder à cette page ?

Sur la page d'accueil de chacun des sites, vous trouverez une icône « Accès adhérents ». En cliquant sur le logo « stagiaire » vous accéderez à une page où vous indiquerez votre e.mail et votre code adhérent (ils seront actifs jusqu'à votre date anniversaire d'adhésion et à partir de votre réadhésion). Une page identique à celle-ci-dessus s'ouvrira. Bonnes visites.

En France

A l'étranger

Direct 8 : Michel est de nouveau invité par Charlotte Savreux dans le cadre de son émission « Bien Etre » :



- ↪ le 15 septembre 2009 de 10h à 11h sur le thème de la grippe A.
- ↪ le 22 septembre 2009 de 10h à 11h pour une émission interactive sur les « mots du corps » : les spectateurs pourront dialoguer en direct.
- ↪ le 28 septembre 2009 sur la question « des vieux schémas ou comment s'en débarrasser ».

Atmosphères : Le numéro de juin 2009 de ce mensuel consacre un article de deux pages à « un pied, c'est tout ». Elske Miles a été interviewée sur la réflexologie et l'Institut est cité en référence.



Be : Le groupe Lagardère lance un nouveau magazine féminin en septembre 2009 et Michel a été interviewé pour le 1^{er} numéro où il analyse le pourquoi des changements de coiffure de Pénélope Cruz.



Les Nouvelles Esthétiques : Ce mensuel français dans lequel Michel a écrit plusieurs articles a des éditions étrangères. Plusieurs articles de Michel sont, à ce jour, dans les éditions hongroises, tchèques, slovaques, ukrainiennes. A suivre...



Coopération : Ce journal suisse consacre deux pages de son numéro du 23 juin 2009 à une interview de Michel sur le thème : « nos cheveux parlent de nous ». L'Institut est cité et les deux conférences que Michel doit réaliser à Fribourg en novembre 2009 sont annoncées.



A Paris

Porte de Champerret,

Dans le cadre du prochain Salon Zen, du 1 au 05 octobre 2009,

- **Le jeudi 01 octobre 2009 à 16 h.** , sur le thème "**Les huiles essentielles, énergies de soin, énergies de vie**" (par Elske Miles) **Le patient, acteur de sa guérison**".
- **Le samedi 03 octobre 2009 à 17 h.** , sur le thème "**Comment donner un sens à la maladie?**".
- **Le lundi 05 octobre 2009 à 13 h.** , sur le thème "**Un corps pour me soigner, une âme pour me guérir**".

En Suisse

A Fribourg,

dans le cadre du salon « Mieux Vivre »

- **Le samedi 7 novembre 2009 vers 17 h.** sur le thème "**Dis moi où tu as mal, je te dirai pourquoi**".
- **Le dimanche 8 novembre 2009 vers 10 h.** sur le thème "**Un corps pour me soigner, une âme pour me guérir**".

Renseignements: www.mieux-vivre.ch

En Belgique

A Bruxelles, dans le cadre des conférences organisées par TETRA

- **Le jeudi 11 février 2010 à 20 h.** , sur le thème "**Un corps pour me soigner, une âme pour me guérir**".

Renseignements TETRA: 00.32.(0)2.771.28.81.



Nous vous rappelons que l'Institut a de nouveau été présent cette année au Salon Japan Expo. Entre les stands d'Arts Martiaux ou de fabrication de sabres japonais, mais aussi de Kimonos, de Manga et autres, le stand de l'Institut fut une oasis de calme et de détente où Alain, assisté de toute une équipe d'intervenants, tous praticiens référencés, ont accueilli les visiteurs nombreux. Lisez plutôt le témoignage d'Alain.



Japan Expo
LE FESTIVAL DES LOISIRS JAPONAIS

2, 3, 4 et 5 juillet 2009
PARC D'EXPOSITIONS
PARIS-NORD VILLEPINTE



Japan Expo, vu de l'intérieur!

Participer à une prestation de Shiatsu assis au sein d'une équipe de l'IFS est toujours un moment enrichissant, marqué par des temps forts. Et, ce fut encore le cas, cette année, à Japan expo ! Ce fut enrichissant non seulement sur le plan de la pratique du Shiatsu mais aussi sur le plan humain au travers des échanges à la fois avec le public et au sein du groupe de praticiens. Ce fut aussi enrichissant également par le spectacle environnant qui reste toujours aussi surprenant à Japan Expo.



P o u r l'édition de 2009, Michel

avait décidé de faire appel à des candidatures 'open' via la page « praticiens » du site internet de l'Institut. Une équipe a été constituée. Pour certains ce fut une première rencontre, pour d'autres des retrouvailles, ou encore l'occasion pour quelques uns de mettre un visage sur un dos aperçu lors d'une soirée de pratique à l'Institut.

Après les premiers échanges de présentation, on sent qu'un même désir nous anime : prendre du plaisir à pratiquer. C'est la condition sine qua non pour apporter du bien-être, donner du réconfort et faire partager les effets bénéfiques de notre « Art ». Au fil du temps, les séances s'enchaînent, la file d'attente s'allonge.

La fatigue se lit sur nos visages et je remarque pourtant que c'est toujours avec le même sourire, la même expression bienveillante, que ceux-ci s'animent pour répondre aux questions des visiteurs. Et que dire de ces petits moments de joie vécus lors du tirage au sort sur le stand, permettant aux heureux gagnants d'aller chercher sur le stand des éditions Delcourt, un manga consacré au Shiatsu.

Comme dans un orchestre symphonique où chaque musicien avec sa spécificité contribue à donner à l'ensemble son équilibre et son harmonie, c'est cette unité qui a permis à chacun d'entre nous, porté par les autres, de se transcender. En témoigne la file d'attente quasi permanente devant notre stand, alors que nous étions 6 à travailler pendant que le stand de « massage assis » situé en face de nous, bien que plus grand et tenu par 2 personnes seulement, attendait souvent le visiteur. En témoigne aussi l'expression des regards ou les propos échangés lors de courtes pauses. Je ne pense pas non plus être désavoué par ceux qui n'ont pas voulu prendre une pause déjeuner - ou si courte ! - invoquant quelque retard à l'arrivée ou un départ anticipé et cet autre praticien qui s'excuse presque de s'absenter pour satisfaire certains besoins bien naturels !!!



Alors pour cette harmonieuse mélodie entendue cette année encore à Japan Expo, MERCI à Alexandre, Babeth, Carolyn, Evelyne, Lukasz, Marcus, Marianna, Michel, Pascal, Stéphane.

Alain Zuliani.



Intervention chez EDF

Une « journée gestion du stress » a été organisée dans l'un des services d'EDF à la Défense, le 28 mai 2009. Dans ce cadre, Michel est intervenu pour une conférence d'une heure sur le shiatsu et le stress. Ensuite, une équipe d'intervenants de l'Institut a prodigué des shiatsu assis à environ 90 personnes de 14h 30 à 17h30 : comme toujours, les participants étaient ravis.

Merci à Pascal Daubord, praticien référencé de nous avoir recommandés pour cette action et bravo à Catherine, Carolyn, Stéphane et Pascal, sous la responsabilité de Alain Zuliani pour la réussite de cette journée.



Intervention chez Air Liquide

L'Institut a été sollicité par le Comité d'entreprise de Air Liquide à la Défense pour proposer des séances de shiatsu assis un vendredi après-midi, tous les 2 mois à une quinzaine de personnes. Le 24 avril 2009 après midi était le premier Et bien entendu servait de test... Bravo à Pascal pour l'excellent retour. Le CE réfléchit à étendre l'opération.

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

Nous serons présents lors du prochain salon **Zen** qui se déroulera Porte de Champerret du **jeudi 1 octobre au lundi 5 octobre 2009**.

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 activités de l'Institut, le Shiatsu, la Réflexologie et les Huiles Essentielles.

En dehors de notre stand, nous participerons à de nouvelles conférences (voir page 11), 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.

Nous constituerons comme à l'habitude, par journée, une équipe d'assistants du meilleur niveau. N'hésitez pas à venir nombreux nous voir sur le **stand J11, Hall C**. Des invitations seront données lors des prochains stages à ceux qui le souhaitent.



NB : 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 aura lieu le vendredi 18 décembre 2009 et s'adresse aux personnes ayant terminé la MTC au plus tard en décembre 2008. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de juin peuvent se présenter à cette session.

Attention: les personnes qui n'ont à repasser que l'une des épreuves, pratique ou théorique ne peuvent se représenter à l'examen de rattrapage qu'une seule fois à la session suivante. Ensuite, l'intégralité de l'examen doit être repassé.

Merci de vous inscrire par courrier ou par mail au plus tard pour le 15 octobre 2009

Une convocation vous sera adressée à partir du 27 octobre 2009

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

1^{ère} partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 2^{ème} cycle.

La prochaine session aura lieu le 17 décembre 2009. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 2^{ème} 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 2008 de se représenter.

2^{ème} partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 3^{ème} cycle.

La prochaine session aura lieu le 17 décembre 2009. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 3^{ème} 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) ou ayant réussi la 1^{ère} partie de l'examen de praticien professionnel en 2008. Une épreuve pratique et une épreuve théorique aborderont le contenu du 3^{ème} cycle mais également de l'ensemble du cursus. Elle permet aux personnes ayant échoué en décembre 2008 de se représenter.

Merci de vous inscrire par courrier ou par mail au plus tard pour le 15 octobre 2009

Une convocation vous sera adressée à partir du 27 octobre 2009.

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 aura lieu le samedi 19 décembre 2009 et s'adresse aux personnes ayant terminé le 1^{er} cycle de réflexologie plantaire douce au plus tard en janvier 2009. Les personnes n'ayant pas réussi lors de la session de juin peuvent se présenter à cette session.

Attention: les personnes qui n'ont à repasser que l'une des épreuves, pratique ou théorique ne peuvent se représenter à l'examen de rattrapage qu'une seule fois à la session suivante. Ensuite, l'intégralité de l'examen doit être repassée.

Merci de vous inscrire par courrier ou par mail au plus tard pour le 15 octobre 2009

Une convocation vous sera adressée à partir du 27 octobre 2009.

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^{ème} 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^{ème} partie de l'examen, un an plus tard, unités sanctionnant le 3^{ème} cycle de réflexologie. Attention, certaines notes ou certaines réponses peuvent être éliminatoires et nécessiter de repasser la 1^{ère} partie.

1^{ère} partie sanctionnant les connaissances et la pratique relative au 2^{ème} cycle consacré à la Réflexologie Plantaire Chinoise

La session aura lieu pour la première fois le dimanche 20 décembre 2009. Cette session s'adresse aux personnes ayant terminé le 2^{ème} cycle de réflexologie dont le module de RP Chinoise au plus tard en mars 2008 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.

Merci de vous inscrire par courrier ou par mail au plus tard pour le 15 octobre 2009

Une convocation vous sera adressée à partir du 27 octobre 2009.

Examen de praticien en aromathérapie, phyto énergétique et olfactothérapie

Contenu de l'examen : questions de connaissances générales sur les huiles essentielles étudiées à l'Institut, questions sur les données fondamentales de la MTC, questions de connaissances générales sur la phyto énergétique et ses principes, de même pour l'olfacto thérapie, questions de physio pathologies. De plus, 4 cas théoriques proposés devront être analysés. L'examen durera 3 heures.

Cet examen sanctionnera le nouveau cursus mis en place depuis bientôt 2 ans et aura lieu le 29 juin 2010.

Merci de vous inscrire par courrier ou par mail au plus tard pour le 15 avril 2010

Une convocation vous sera adressée à partir du 04 mai 2010.

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

Maintenant pour des raisons de facilités, nous listons dans cette lettre les différentes soirées de pratiques à venir dans le trimestre. En cas de doute, 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, car les soirées de shiatsu n'ont plus lieu systématiquement les lundis et jeudis, et les soirées de réflexologie, les derniers soirs de stage.

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 les 7, 18, 21, 24 et 28 septembre, les 1, 5 et 22 octobre, les 9, 12, 18, 23 et 29 novembre, les 4 et 7 décembre 2009.

Dernière soirée avant Noël le 14 décembre 2009.

Soirées de pratique de Réflexologie Plantaire. Elles ont lieu de 18 h à 20 h.

Merci donc de ne venir qu'à partir de 17h45 au plus tôt, les séances ne débutant pas avant 18h. Cela facilitera à chacun le départ des stagiaires présents et l'arrivée des personnes venant pratiquer.

Les prochaines soirées auront lieu les 10 et 27 septembre, les 7 et 23 octobre, les 8 et 19 novembre 2009.

Dernière soirée avant Noël le 08 décembre 2009

Merci de venir avec un drap de bain.

Infos soirées

Soirées shiatsu de 19 à 21 h.

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

RAPPEL!

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

Soirées Réflexologie.

Le dernier jour de certains stages de Réflexologie Plantaire, de 18 à 20 h., des soirées gratuites de pratique, encadrées par un formateur ou un assistant capé, sont ouvertes dès le niveau d'initiation.

Toutes les dates sont 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
Elske Miles
Michel Odoul
David Sayag
Jean Pélissier
Roland San Salvatore
Raphaël Cario
Jean François Cludy
Philippe Ronce

Assistant(e)s « Capés »

Alain, Catherine, Elodie, Laure, Ludovic, Peter, Viviane.

Assistants de stages

Alain(s), Carolyn, Céline(s), Claire, Emmanuel, Evelyne, Francine, Françoise, Gallig, Isabelle, Jeanne, Jocelyne, Karine, Laure(s), Laurence, Lukasz, Marcus, Mariama, Marianna, Michel, Nathalie, Pascale, Pascal, Pierre, Rachel, Valérie et les autres.



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



Module	1° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Module 1 Initiation		21, 22, 23 octobre 2009	395 €
Module 2 Tech. Avancées		6, 7, 8 novembre 2009	395 €
Module de Shiatsu Assis		3, 4 octobre 2009	295 €
Module de M.T.C.		20, 21, 22 nov. + 11, 12, 13 décembre 2009	825 €

Module	2° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Module de Psycho-énergétique		8,9/10 + 25, 26/11/09 + 14, 15/01/10	1025 €
Module de Shiatsu Fondamental		9, 10 11 novembre 2009	525 €
Module d'Anatomie pour le Shiatsu		14, 15, 16 décembre 2009	485 €
Module de Do In		23, 24 novembre 2009	295 €
Module de Physio Pathologies		8, 9, 10 janvier 2010	485 €
Module de Diététique Energétique		19, 20 octobre 2009	295 €

Module	3° CYCLE DE SHIATSU	date	tarif
Psychologie Corporelle Appliquée		16, 17/09 + 16, 17/11/09 + 28, 29/01/10	1025 €
Shiatsu des Techniques Internes		1, 2 février + 29, 30 mars 2010	625 €
Anatomie Fondamentale		5, 6, 7 juillet 2010	525 €
Psychologie du Praticien		13, 14, 15 oct. + 1, 2, 3 déc. 2009	1200 €

Module	MODULES DE PROFESSIONNALISATION	date	tarif
Pratique de Consultation		24, 25 septembre 2009	325 €
Etude de cas		13 novembre 2009	145 €
Perfectionnement Sh. Fondamental		12 novembre 2009	125 €
Perfectionnements 1 / 2		28 nov. 2009 / 29 nov. 2009	125 € / 125 €
Perfectionnement Amma		30 novembre 2009	125 €
Perfectionnement M.T.C.		27 novembre 2009	145 €

Module	1° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module 1 Initiation		18, 19 novembre 2009	295 €
Module 2 Pratique Avancée		7, 8 décembre 2009	325 €
Module 3 de Théorie Générale		25, 26, 27 janvier 2010	405 €

Module	2° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module de M.T.C.		20, 21, 22 nov. + 11, 12, 13 décembre 2009	825 €
Anatomie pour les Réflexologies		28, 29 septembre 2009	325 €
Module de Techniques et Postures.		30 septembre 2009	145 €
Réflexologie Plantaire Chinoise.		5, 6, 7 janvier + 15, 16, 17 mars 2010	825 €
Module de Physio Pathologies		8, 9, 10 janvier 2010	485 €

Module	3° CYCLE DE REFLEXOLOGIES	date	tarif
Module de Podo-Réflexologie Appliquée		8, 9, 10 sept. et 5, 6, 7 oct. 2009	1025 €
Module de Réflexologie Faciale		14, 15 nov. 2009 et 3, 4/02/2010	645 €
Anatomie Haut Niveau pour les R P		14 juin 2010	145 €

Module	MODULES DE PROFESSIONNALISATION	date	tarif
Supervision		15 juin 2010	145 €
Perfectionnement RP Douce		5 novembre 2009	125 € / 125 €
Perfectionnement RP Chinoise		4 novembre 2009	125 €
Perfectionnement M.T.C.		27 novembre 2009	125 €
Module de Diététique Energétique		19, 20 octobre 2009	295 €

Module	CYCLE HUILES ESSENTIELLES	date	tarif
Module d'Initiation		10, 11 octobre 2009	295 €
Module Aroma Pro		11, 12, 13 janvier 2010	485 €
Module de M.T.C.		20, 21, 22 nov. + 11, 12, 13 décembre 2009	825 €
Module de Phyto-énergétique		25, 26, 27 mai 2010	485 €
Module d'Olfacto-thérapie		16, 17, 18 octobre 2009	455 €
Module de Physio-pathologies		8, 9, 10 janvier 2010	485 €
Etude de cas		08 mars 2010	145 €
Module de Diététique Energétique		19, 20 octobre 2009	295 €

Modules	CYCLE POST GRADUATE	date	tarif
Module Homéopathie et MTC		14, 15 septembre 2009	325 €
Module de Dessin Thérapeutique		12 octobre 2009	155 €