

SHIATSU MÉDECINE CHINOISE

Le shiatsu est une thérapie corporelle d'origine japonaise, qui permet d'entretenir sa santé, de prévenir la maladie, de soulager divers maux. Découverte de ses bienfaits sur les douleurs, la fatigue, la dépression, le sommeil,... avec Valérie Capel, praticienne de shiatsu.

C'est le quoi le shiatsu ?

Le shiatsu est une thérapie corporelle, d'origine japonaise, qui agit sur les différents niveaux énergétiques du corps, physique et psychique. "*Le Shiatsu est avant tout un **soin préventif qui permet d'entretenir la santé et de prévenir la maladie***" explique Valérie Capel, praticienne et formatrice mais aussi "*spécifique pour **accompagner, soulager divers maux et restaurer la santé. Il permet de retrouver un équilibre intérieur***". Depuis 1955, le Ministère Japonais du bien-être et de la Santé reconnaît le Shiatsu comme une thérapie du toucher qui **permet de corriger les dérèglements internes**, améliorer et maintenir la santé et traiter certaines maladies spécifiques. En France, le Shiatsu n'est pas définie comme une "technique thérapeutique", au sens littéral du terme. Selon Valérie Capel, "*sa pratique a pour but de **mobiliser les forces internes et les capacités d'auto-guérison** d'une personne. Le travail du praticien consiste à effectuer des pressions avec les pouces, les mains, sur un méridien (canal énergétique), des **stimulations des points énergétiques**, des mobilisations, des étirements.*" Toutes ces manœuvres ont pour objectif d'harmoniser la circulation de l'énergie vitale (Ki) de la personne pour optimiser le fonctionnement des organes et des grandes fonctions qui s'y rattachent. Cette notion fait **référence au concept de la Médecine Chinoise**, laquelle considère l'apparition d'une maladie lorsque le système énergétique est déséquilibré. "*Le Shiatsu permet de prévenir ces déséquilibres pour éviter à la maladie de s'installer, ou de les corriger en cas de syndromes déclarés.*"

Que signifie "shiatsu" ?

Littéralement traduit du Japonais, Shiatsu signifie "pression des doigts" (shi=doigts, atsu = pression).

Quel origine ?

D'origine japonaise, le Shiatsu s'inscrit dans une **conception globale de la santé : physique, psychique et émotionnelle**. Ses principes sont fondés sur les bases de la Médecine Chinoise, c'est-à-dire sur un système complet et cohérent qui définit le corps humain à travers un réseau de méridiens parcourus par une énergie (ou Souffle Vital) appelée KI en japonais, (QI en chinois).

Quels sont les bienfaits santé ?

"*Le Shiatsu agit particulièrement sur le système nerveux. Il apporte des **effets immédiats : de détente, de relaxation, physique et psychique** contribuant à améliorer le bien-être. Il équilibre le système énergétique dans sa globalité pour maintenir la vitalité.* Valérie Capel explique ce que l'on peut en attendre d'un shiatsu pratiqué régulièrement :

- Réduire le stress et équilibrer la vie émotionnelle.

©<https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-sante-du-quotidien/2696167-shiatsu-c-est-quoi-definition-bienfaits-medecine-chinoise/>

- Améliorer la qualité de sommeil.
- Stimuler la circulation sanguine et lymphatique.
- Renforcer le système d'autodéfense de l'organisme (immunité).
- Réduire les tensions, les douleurs musculaires et articulaires.
- Soulager les inconforts et troubles digestifs.

Le shiatsu peut être pratiqué *"comme une thérapie complémentaire. Il aide le corps à se réparer"* précise la praticienne. Il convient parfaitement aux organismes et esprits surmenés. En revanche, *"le shiatsu ne se substitue pas à un accompagnement par un professionnel de santé mais complète le traitement médical."*

Shiatsu et douleur

"La douleur, contrôlée par le système nerveux, est un signal pour nous dire que quelque chose ne va pas dans notre corps. Quand elle devient chronique, elle affecte énormément la qualité de vie de la personne qui souffre, explique la praticienne. Par son approche globale, le Shiatsu considère la souffrance physique et émotionnelle de la personne. Il soulage la plupart des phénomènes douloureux récents ou chroniques". Son action :

- Inhibe la réaction inflammatoire.
- Favorise la sécrétion de neuro-modulateurs de la douleur (endorphines, dopamine, sérotonine, mélatonine...).
- Améliore la circulation vasculaire et lymphatique (régénère les tissus).
- Favorise la détente et la relaxe musculaire.
- Améliore les symptômes associés à la douleur : fatigue, irritabilité, anxiété...
- Réduit les besoins en médication.
- Minimise la souffrance pour ainsi améliorer votre qualité de vie.

Exemples de douleurs sur lesquelles le Shiatsu agit :

- Blessures sportives
- Maux de dos : lombalgie, sciatique
- Troubles musculo-squelettiques : tensions musculaires, crampes, tendinite
- Migraines, névralgies
- Douleurs gynécologiques, digestives
- Douleurs associées à certaines pathologies : cancer, fibromyalgie, sclérose en plaque...

Shiatsu et dépression

La dépression est un déséquilibre du système nerveux et un épuisement des ressources, qui entraîne de nombreux troubles (tristesse, repli, troubles du sommeil, peur...). *"Le Shiatsu propose une prise en charge globale de la personne et va agir sur plusieurs plans : physiologiques, chimiques, mécaniques et psycho-émotionnels. Du point de vue de la Médecine Chinoise, la **dépression et les troubles émotionnels associés, peuvent être reliés au vide organique d'un ou plusieurs organes énergétiques**, explique la praticienne. Après avoir*

identifié les déséquilibres énergétiques de la personne, le praticien va travailler sur le méridien et donc l'organe associé qui est en déficit.' Exemples :

- Le Cœur pour le manque de joie.
- Le Maître Cœur (Péricarde) pour le manque de relation extérieure.
- Le Foie pour le manque d'entrain, la frustration.
- Le Poumon pour la tristesse et le manque de vision dans l'avenir.
- La Rate et le pancréas pour l'anxiété et les ruminations.
- Le Rein pour la peur et le manque de volonté.

En cas de dépression, "le Shiatsu peut se recevoir de façon régulière selon les symptômes et les besoins" conseille l'experte.

Shiatsu et fatigue

L'origine de la fatigue (signe d'alarme pour se mettre au repos) doit être identifiée en premier lieu. "Est-ce une fatigue saisonnière, une fatigue suite à une maladie, à une dépression ou à un traitement lourd... C'est une des causes principales de demande de Shiatsu, indique Valérie Capel. Pour le praticien de Shiatsu, **la fatigue est vide de Ki général (énergie)**, généralement lié à un épuisement de l'énergie du Rein (source de la vie) un dysfonctionnement du poumon (souffle de la vie) et de la Rate (mère du corps). La mauvaise maîtrise des émotions en est souvent également la cause. **En agissant sur les déséquilibres énergétiques en cause de la fatigue, le Shiatsu va remonter l'énergie de la personne.** Le praticien sera amené à divulguer des conseils comme le lâcher prise sur les événements, corriger l'alimentation, faire de l'exercice... Ne pas oublier que la fatigue est un signal d'alarme dans de nombreuses pathologies. Si elle persiste après quelques séances de Shiatsu, un avis médical doit être demandé", insiste l'experte.

Shiatsu et jambes lourdes

La sensation de lourdeur, de fourmillements dans les jambes ou de chevilles gonflées en fin de journée sont souvent les causes d'une mauvaise circulation. "**Le Shiatsu va agir en relançant l'énergie stagnante, en décongestionnant les tissus** pour relancer la circulation et le système lymphatique. Le praticien peut aussi proposer des automassages, des "points clés" à stimuler soi-même –il s'agit de Do-In, soit de l'auto shiatsu- pour se soulager soi-même en dehors des séances de Shiatsu" souligne l'experte.

Shiatsu et stress

"Le stress ou surmenage est aussi une grande cause de consultation en Shiatsu, souligne Valérie Capel. Du point de vue du Shiatsu, le stress va désorganiser la circulation sanguine et l'équilibre énergétique en élevant la tension artérielle et en déchargeant les hormones du stress en grande quantité (adrénaline, cortisol) et en continu. Le Shiatsu, en rétablissant la bonne circulation énergétique, en calmant l'esprit, va prendre en charge les symptômes liés au stress : perturbations nerveuses, fatigue, colère, peur, respiration bloquée, palpitations, hypertension réactionnelle... Le praticien de Shiatsu aura un rôle d'éducateur, de conseil pour aider la personne à comprendre l'importance de se poser afin d'éviter un "burn out".

Comment pratiquer ?

Le Shiatsu se reçoit "*traditionnellement allongé au sol sur un lit de Shiatsu (tatami ou futon) mais en cas de difficultés de la personne à le recevoir de cette manière, il pourra se pratiquer sur table ou sur chaise.*" Il n'y a aucun contact direct entre la main du praticien et la peau de la personne qui reçoit le Shiatsu, vêtue d'une tenue ample, confortable. Reste à trouver un bon praticien, lequel relève plus d'une recommandation par le bouche à oreille, ou en se référant à la liste des praticiens proposée par la Fédération Française de Shiatsu traditionnel. "*Le praticien doit être bienveillant, à l'écoute et doit s'adapter à la personne,* indique Valérie Capel. *La personne doit se sentir en confiance en sécurité. Il devra s'assurer que la personne est apte à recevoir un Shiatsu. Le praticien ne doit jamais faire changer ou arrêter un traitement médical. En aucun cas il ne doit se substituer à un médecin.*" Le Shiatsu n'est pas un soin remboursé par la sécurité sociale mais par certaines mutuelles.

Faut-il faire beaucoup de séances ?

"*Il n'y a pas de risques de recevoir trop de Shiatsu,* assure l'experte. *Chaque séance apporte ses bienfaits. Selon le déséquilibre, l'ancienneté de celui-ci, parfois une seule séance peut soulager durablement la personne. Dans le cadre de l'entretien corporel ou de préservation de la santé, le Shiatsu peut être réalisé une fois par mois ou à chaque changement de saison selon le ressenti et le besoin du receveur.* Dans le cadre du Shiatsu spécifique, "*il est possible d'avoir recours à une séance de Shiatsu de façon ponctuelle lorsqu'on ressent un problème, comme de la fatigue par exemple, où en cure, à raison d'une séance toutes les semaines, 15 jours, 3 semaines, si le problème est intense, lorsqu'on traverse une période de stress ou qu'on souffre de douleurs chroniques, par exemple,* recommande l'experte. *Dans ce cadre-là, la séance de Shiatsu sera généralement plus courte.*"

Y-a-t-il des effets secondaires ?

"*Le Shiatsu n'entraîne pas forcément de réaction et son efficacité n'en dépend pas,* assure la praticienne. *Les effets vont être receveur-dépendants. Pendant la séance, le receveur peut avoir froid, signe de relâchement et de mouvements énergétiques profonds. Les intestins, l'estomac et la vessie sont des organes très réactifs, des éructations, des bruits ou une envie d'uriner peuvent se manifester. Les effets du Shiatsu se poursuivant après la séance, les manifestations seront variables selon les sujets :*

- La fatigue, signe d'élimination des toxines.
- Un états nauséeux signe de déficience de l'estomac.
- Le symptôme évoqué avant la séance peut s'aggraver dans les heures qui suivent : tristesse, colère, douleurs... le temps que le corps effectue son processusd'autorégulation.

"*En général ces manifestations interviennent seulement après la première séance. En cas de persistance au-delà de 48 heures, il est conseillé de contacter le praticien pour en discuter,* conseille l'experte. *Il sera normalement conseillé au receveur de ne pas faire d'activités intensives (sport) après un Shiatsu et d'attendre un minimum de 2 heures pour prendre une douche, ce qui pourrait entraver les effets de la séance.*"

Y-a-t-il des contre-indications ?

Il n'y a pas d'âge pour recevoir un Shiatsu, par contre, il ne faut pas y avoir recours en cas de :

- Signe de phlébite (rougeur, chaleur, induration)
- Fièvre (signe d'infection) ou maladie contagieuse
- Signes pouvant faire penser à une pathologie cardio vasculaire : AVC, infarctus
- Pacemaker
- Tumeur cancéreuse en phase de développement, mais possible pendant la phase de traitement.
- Signes d'occlusion intestinale
- Crise d'asthme
- Plaies, ulcères variqueux, brûlures - après une intervention chirurgicale avec anesthésie générale (attendre 1 mois).
- Il est conseillé de ne pas faire un Shiatsu après un lourd repas ou sous emprise d'alcool ou de drogues.

Le shiatsu est-il autorisé pendant la grossesse ?

"Le shiatsu peut être pratiqué durant la grossesse mais il est conseillé de s'adresser à un praticien formé à la maternité car l'approche varie en fonction des différents stades de la grossesse. Des précautions sont également à prendre durant cette période. Les conseils d'un praticien avisé pour accompagner cet état sont importants, précise la praticienne. Le shiatsu est très bénéfique pour les femmes enceintes. Il aide à soulager les désagréments de la grossesse (nausées, fatigue, troubles digestifs, lombalgie sciatique. Il favorisera également une bonne récupération post natale".

Merci à Valérie Capel, praticienne de shiatsu et formatrice à Paris.

Samantha Pagès