

# Des pressions pour libérer les tensions

**Vrai/Faux** Empruntant à la médecine chinoise son principe d'action, le shiatsu est une méthode de relaxation et de bien-être, mais aussi un complément thérapeutique

Les médecines non conventionnelles ont le vent en poupe. C'est en particulier le cas du shiatsu. Issu de la médecine traditionnelle chinoise, il fait aujourd'hui l'objet d'un véritable engouement. L'usager du système de santé, lassé par les polémiques autour de l'allopathie, confronté au déremboursement de nombreux médicaments et au manque de temps des soignants, recherche dans le shiatsu, comme dans d'autres thérapies d'un « autre genre », un apaisement, mais aussi des soins efficaces contre les maux du quotidien. Focus sur cette discipline venue du Pays du Soleil levant avec Michel Sarre, praticien en shiatsu à Nice.

## Le shiatsu se pratique sous forme de massage.

**Faux.** Classiquement, le shiatsu utilise les doigts, principalement les pouces, sous forme de pressions. Celles-ci s'effectuent le long des « keraku » (méridiens), sur des « tsubos » (points) au travers desquels circule, plus ou moins bien, une certaine forme d'énergie.

## Le shiatsu est une médecine douce.

**Faux.** Il ne faut pas confondre médecine douce et médecine alternative. Les séances de shiatsu peuvent être douloureuses. Elles révèlent, dans ce cas, des problèmes sous-jacents.

## Le principe vital est la circulation de l'énergie.

**Vrai.** Le principe d'action du shiatsu est sensiblement le même que celui de l'acupuncture, c'est-à-dire la restauration d'une libre circulation d'énergie dans notre organisme.

## Le shiatsu est une technique destinée à apporter un bien-être.

**Vrai-Faux.** Le shiatsu peut être dit de bien-être ou de relaxation ; dans ce cas, la personne ne fait que savourer le massage. Le shiatsu dit thérapeutique est, lui, une véritable médecine manuelle. Si elle ne guérit pas les maladies, cette discipline aide le corps à s'autoguérir, en permettant un rééquilibrage de l'énergie qui circule dans l'organisme via les méridiens. C'est une forme d'hygiène naturelle qui stimule les défenses naturelles.



Au cours de la séance de shiatsu (terme japonais signifiant pression des doigts), le praticien exerce des pressions le long des différents méridiens.

(Photos François Baille)

## Le shiatsu se pratique par-dessus les vêtements.

**Vrai.** La personne reste habillée, allongée sur un futon, ou assise si la position allongée

## Toute séance commence par un bilan du pouls.

**Vrai.** Ce bilan consiste à saisir douze pulsations sur l'artère radiale des deux poignets. Il renseigne le thérapeute sur l'état énergétique des organes et l'équilibre global du corps.

## Le shiatsu est aussi efficace sur des symptômes physiques que psychiques.

**Vrai.** Ses indications vont du mal de dos aux troubles du sommeil, à la migraine ou encore à l'asthme, en passant par l'anxiété et le mal-être. Même des affections plus graves peuvent tirer bénéfice du shiatsu. Il semble ainsi réduire les complications liées aux traitements du cancer (problèmes intestinaux, migraine...) ou encore faciliter le déplacement de personnes atteintes par une sclérose en plaques.

## Il existe une fédération de shiatsu.

**Vrai.** Créée en 1994 avec la volonté d'organiser la profession, la Fédération de shiatsu (FFST) rassemble trois mille membres et une centaine d'écoles affiliées. Les praticiens affiliés à la FFST ont bénéficié d'une formation théorique et pratique d'une durée minimale de cinq cents heures réparties sur trois années d'études au moins, réalisées dans des écoles agréées par la FFST.

## Médecine traditionnelle et shiatsu s'opposent.

**Faux.** Les deux approches sont complémentaires et le shiatsu ne se substitue en aucune façon à la médecine classique. En Asie, il est fréquent que des patients, après des soins dans un service de médecine traditionnelle, bénéficient, le même jour et au sein du même établissement, de séances de shiatsu destinées à potentialiser le traitement qu'ils ont eu. Cet apport complémentaire a fait notamment ses preuves dans la maladie de Parkinson.

## Des séances de shiatsu sont proposées dans des hôpitaux.

**Vrai.** À Paris, une vingtaine de services intègrent déjà le shiatsu en complément de traitements au long cours.



l'incommoder. Chaque séance dure quarante-cinq minutes à une heure et coûte 55 €. Quatre séances sur deux mois sont généralement nécessaires pour traiter un symptôme.

C'est notamment le cas du service ORL de la Pitié-Salpêtrière. Initiative originale, à l'hôpital Cochin, à Paris, le Pr Bernard Debré offre des séances de shiatsu à son personnel soignant.

**NANCY CATTAN**  
ncattan@nicematin.fr