

COACHING
Le bon look
pour être
sûre de moi

Objectif Noël
130 idées
cadeaux
pour toute la famille
de 2 à 120€

PM PRISMA MEDIA
M 01188 - 1677 - F: 1,90 €
*féminin le plus lu en France
*1677 - DU 14 AU 20 NOVEMBRE 2016



**Grand jeu
de Noël**
10 000 €
de cadeaux
à gagner

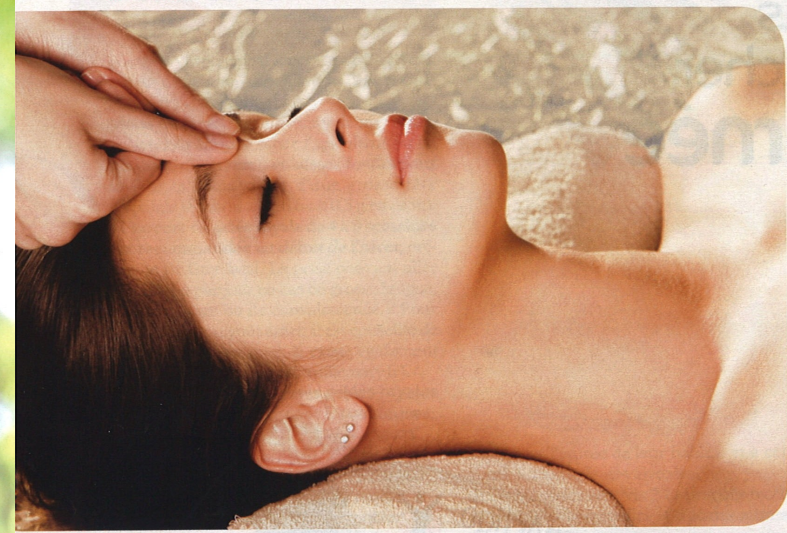
**Tendance
déco chic**
Le retour des
belles matières

**MIEL, PROPOLIS,
GELÉE ROYALE**
Tous les bienfaits
pour ma santé

On a testé
Un atelier
pour entretenir
la mémoire



**Le zeste
d'agrumes**
qui booste
mes plats



Le shiatsu pour tous, à tout âge

Cette forme d'acupuncture sans aiguilles a des bienfaits santé, sur le stress, le manque de sommeil, et l'immunité. PAR AUDE TIXERONT

D'origine japonaise, le shiatsu vise à rétablir la circulation de l'énergie vitale dans les méridiens d'acupuncture. Cette méthode préventive apporte une détente physique et psychique, qui contribue à améliorer le bien-être. L'idée est de relier le corps et l'esprit. «Souvent, le déséquilibre est installé depuis un moment, mais la douleur apparaît d'un coup "sans raison apparente"», explique Valérie Capel, praticienne de shiatsu, responsable communication de la Fédération française de shiatsu traditionnel (www.ffst.fr). Le but est de comprendre pourquoi cette douleur survient, quels sont les blocages. Cette méthode peut être utilisée dans de nombreux cas: pour réduire le stress, apporter une amélioration dans la qualité du sommeil... Le shiatsu renforce le système immunitaire de l'organisme et aide à prévenir les «bobos courants» comme les pathologies de saison: gastro-entérite, angine, rhume, grippe... Il aide aussi à diminuer la douleur en libérant les endorphines et permet ainsi de réduire les anti-inflammatoires. Le shiatsu a également sa place dans le domaine du sport: pour avoir une meilleure préparation avant une séance, récupérer après un effort intense.

Ça s'adresse à qui?

A tous, du nourrisson à la personne âgée, en passant par la femme enceinte. Pour les nourrissons et les femmes enceintes, attention à choisir un praticien spécialisé. Chez les futures mamans, par exemple, certains points sont interdits, il faut donc que le praticien soit formé à ces particularités. On peut recourir à cette

méthode lors d'une maladie, en parallèle du travail du corps médical, en thérapie complémentaire sur des maladies chroniques (cancer, fibromyalgie, sclérose en plaques). **Cependant, il existe quelques contre-indications:** la fièvre, si vous êtes en cours d'infection, si vous avez une phlébite, en cas de problèmes cardiaques importants ou si vous portez un pacemaker. Dans ces cas-là, le shiatsu est déconseillé.

Comment ça se déroule?

En règle générale, une séance dure environ 1 heure. Elle commence par un entretien avec le patient, afin de déterminer ses besoins, ses habitudes alimentaires et son état de santé. Un bilan énergétique est ensuite effectué: le praticien peut demander à observer votre langue, ou prendre votre «pouls chinois». Puis, la séance commence, individuelle, pour être au maximum personnalisée. **On ne reçoit jamais le même shiatsu, en fonction des périodes de l'année, des besoins du jour, du moment, des demandes...** Le patient est habillé, allongé sur un futon, sur une table, sur une chaise de massage sur le ventre, ou positionné en latéral; le praticien procède à des mouvements, des massages ou des pressions plus ou moins appuyés. Puis, il donne des conseils sur l'alimentation, l'hygiène de vie, les postures à adopter et, parfois, indique quelques exercices pour faire de l'auto-shiatsu. Il peut montrer sur quel point appuyer en cas de stress, par exemple.

Je me lance?

Faire une séance à chaque changement de saison est idéal. **Selon la personne et les besoins, le nombre de séances varie.** Par exemple, pour des problèmes de sommeil, deux ou trois séances rapprochées peuvent être utiles pour obtenir des résultats. Attention à choisir un praticien formé par un organisme sérieux, car il n'existe aucune réglementation en France. ■

Le Do-in, mode d'emploi

En appuyant soi-même sur des points bien précis du corps, on peut diminuer certains troubles au moment où l'on en a besoin. **Antifatigue** En cas de coup de barre passager, pressez fortement le point (éveil de la

conscience) dans le creux entre la bouche et le nez, au niveau de l'arc de Cupidon, pendant 1 minute. **Antirhume** En cas de nez bouché, exécutez 10 pressions-rotations énergiques au coin des narines, au minimum 3 fois/jour.

Quelques points à stimuler:

