

Les Dents La Vie

Association Loi 1901

Document salle d'attente

N°49 • Avril-mai-juin 2013



Comment ? Malgré les grandes vacances qui approchent à grands pas, vous êtes encore stressés, grincheux, grognons ? Le temps peut-être ? Cette grisaille qui n'en finit pas de ternir le paysage, ce vent froid qui vient nous brutaliser et cette pluie qui termine de nous démoraliser !

N'ayez crainte, ce trimestre encore on s'occupe de vous : côté bien-être, osez l'aventure shiatsu ! Pratique japonaise relaxante, que demander de plus qu'un bon massage pour repartir du bon pied ? Côté santé, les abeilles n'ont pas fini de nous surprendre, et les bienfaits du miel sont aussi variés qu'efficaces, alors suivez-nous !

A bon entendeur salut !

Dr Ted LEVI

➔ BIEN-ÊTRE EN SANTÉ

Apithérapie ? la voie royale

Pratique millénaire, l'Api thérapie, (du latin api pour abeille), consiste à connaître, utiliser et soigner par le miel, la propolis, la cire, la gelée royale, le pollen, et même le venin d'abeille.

En effet, l'usage médicinal des produits de la ruche apparaît déjà dans certains textes chinois remontant à plus de 2000 ans. Par la suite, le père de la médecine, Hippocrate, qui vécut entre le IV^{ème} et le V^{ème} siècle avant J-C avait mis en avant les bienfaits du venin pour soigner l'arthrite et plus globalement tous les problèmes d'articulations. Plus récemment, au XIX^{ème} siècle, Philip Terc fait office de chef de file en matière d'Api thérapie avec la publication de son rapport sur le traitement des rhumatismes. A son actif, il comptait 500 patients suivis sur 25 ans.

Aux Etats-Unis par exemple, les préparations à base de venin d'abeille se trouvent sous forme de crèmes, de pastilles, de gouttes ou de comprimés mais jusque dans les années 1960, ce venin se présentait sous forme d'ampoules. En Europe en revanche, il existe une douzaine de produits homéopathiques destinés à traiter aussi bien l'arthrite que les affections cutanées.

En Chine, l'Api thérapie se pratique un peu à la manière de l'acupuncture, c'est-à-dire que l'aiguille est plongée dans la solution de venin avant d'être

déposée sur le point à stimuler. Les Chinois traitent notamment l'épilepsie.

Malgré certaines controverses, et un nombre encore insuffisant d'études scientifiques, de récentes recherches tentent à mettre en avant les bienfaits anti-inflammatoires du venin d'abeille. En effet, ce venin semble contenir de l'adolapine et de la mélittine, des composants bien plus puissants que l'hydrocortisone et ayant une action renforçant également le système immunitaire.



➔
© Photo : D.R.

D'autres traitements sont encore à l'étude, notamment concernant les troubles pulmonaires, la sclérose en plaques ou la maladie de Parkinson (cf Rock Domerego, président de l'Association Européenne d'Api thérapie).

Enfin, il faut savoir qu'aucun diplôme officiel « d'Api thérapeute » n'existe. La formation se fait sur le terrain par la transmission du savoir faire d'un praticien. Des séminaires sont

également organisés annuellement par l'American Apitherapy Society.

•• Mise en garde

L'administration du venin peut s'avérer difficile et douloureuse, il est primordial d'être supervisé médicalement ! En outre, il est bon de noter qu'un patient qui n'a pas été détecté comme étant allergique, peut néanmoins le devenir après avoir été piqué. ■■■



© Photos : D.R.



Pour aller plus loin

- Domerego Roch. Ces abeilles qui nous guérissent, Éditions JC Lattès, France, 2001.
- www.apitherapy.org
- www.apitherapy.com

➔ LE COIN DENTAIRE

Le brossage électrique

Soucieux de votre santé bucco-dentaire, vous pouvez opter pour une brosse à dents électrique. Certes, la gamme est large, le choix difficile, mais certains avantages sont indéniables !

Si une brosse à dents manuelle peut ne pas éliminer la plaque dentaire sur les parties inaccessibles, la brosse à dents électrique elle, permet de pallier au manque de dextérité, des enfants notamment.

En effet, il existe différents types de technologie : les oscillo-rotatives, les mêmes avec pulsations et enfin les soniques et quoi que vous choisissiez, ces brosses à dents garantissent un nettoyage optimal, à la fois pour ce qui est de l'élimination de la plaque dentaire que pour le soin des gencives.

L'utilisation d'une brosse « technologique » réduit ainsi les risques de caries et d'inflammation des gencives.

Certaines sont dotées de fonctions utiles, telles le minuteur, l'arrêt du brossage lorsque celui subit une pression trop forte, ou encore un nombre d'options allant du massage de gencives au polissage des dents... Des fonctions qui vous aideront à trouver la brosse à dents électrique de vos rêves ! ■■■

© Photos : D.R.



Visitez notre site : www.lesdentlavie.org

Email : contact@lesdentlavie.org • Téléphone : 01 42 96 61 95

➔ UN PEU DE CULTURE...

•• L'anniversaire de Le Nôtre

Sur les pas d'André Le Nôtre, au jardin des tuileries.
Du samedi 25 mai 2013 au lundi 30 septembre 2013.

A l'occasion du 400e anniversaire de la naissance d'André Le Nôtre, le musée du Louvre offre aux visiteurs, ou petits curieux une bien belle promenade, agrémentée d'explications sur le travail de ce jardinier de génie. En effet, Le Nôtre, célèbre « paysagiste du Roi soleil » est considéré comme le père du jardin à la française, et avant Versailles avait déjà fait « ses preuves » à Vaux Le Vicomte. C'est aujourd'hui dans le Jardin des Tuileries à Paris qu'il fait bon flâner pour retrouver un peu de cette splendeur passée.



© Photo : D.R.

➔ BIEN-ÊTRE EN SANTÉ

© Pascale de Rekeneire



Shiatsu ?

Entretien avec Pascale de Rekeneire praticienne de shiatsu, certifiée par la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel – FFST- depuis 2010 Paris 15ème.

En 1955 le Ministère Japonais de la santé reconnaît officiellement le shiatsu comme médecine à part entière ! En 1970, la pratique apparaît en France et devient l'une des 8 approches alternatives nommées « médecine non conventionnelle digne d'intérêt » par la résolution A4-0075/97 du Parlement Européen votée le 29 mai 1997. Mais alors, qu'est-ce donc ?

•• Pascale, comment définiriez-vous le shiatsu ?

Le Shiatsu est une discipline japonaise, littéralement pression (shi) des doigts (atsu). C'est un accompagnement global de la personne par le toucher, une sorte d'acupuncture digitale qui agira sur le physique, l'émotionnel et le psychique. Cette méthode vise à relâcher les tensions et faire circuler l'énergie, que les orientaux appellent le Ki. C'est une discipline de bien-être s'inscrivant dans la prévention.

•• Comment se déroule une séance ?

Quand vous recevez un shiatsu, vous êtes allongé sur le futon, (matelas posé à même le sol), ou assis ou sur table. Vous êtes vêtu d'une tenue souple de

préférence en fibre naturelle. Le praticien vous posera quelques questions sur votre état général. Puis, il repérera les déséquilibres éventuels des méridiens. En fonction de son ressenti, le praticien effectuera sur le corps des pressions régulières et rythmées avec les pouces, utilisera les paumes de mains et fera des étirements pour procéder au rééquilibrage des méridiens. Une heure de détente rien que pour vous !

•• D'où cela vient ?

Le shiatsu tel que nous le connaissons aujourd'hui date du début du XXème siècle. Inventé par Maître Tokujiro NAMIKOSHI pour pratiquer l'anma (massage traditionnel japonais), son fils Toru NAMIKOSHI ouvre une école (Nippon School of Shiatsu) qui met



© Photo : D.R.



© Photos : D.R.

l'accent sur la physiologie et l'anatomie pour rendre le shiatsu plus accessible au mode de pensée occidental. Il obtient la licence officielle du Ministère de la Santé Japonais en 1947. Plus tard son élève Shizuto MASUNAGA (Diplômé de psychologie), transforme le shiatsu officiel en introduisant l'importance du travail sur soi du praticien afin d'établir avec le receveur une relation humble et profonde.

•• A qui s'adresse le shiatsu ?

Des enfants aux personnes âgées, en passant par les femmes enceintes, tout le monde peut en bénéficier !

•• En quoi est-ce bénéfique pour les receveurs ? Qu'est ce que cela leur apporte ?

Le shiatsu procure un certain bien-être et contribue à la détente physique, à l'équilibre psychique et émotionnel. Il aide à réduire le stress et les tensions physiques, à stimuler et renforcer le système d'autodéfense de l'organisme. Il équilibre le système énergétique dans sa globalité. Il peut aussi soulager les maux de dos, agir sur le sommeil, sur la digestion, réguler la circulation sanguine...

•• Combien de séances en moyenne faut-il faire pour obtenir des résultats ?

Cela dépend de la personne. Si elle en ressent le besoin car elle est très tendue, elle peut recevoir plusieurs séances à 10 jours d'intervalle. L'usage du shiatsu est de prévenir, donc une fois par trimestre, à tous les changements de saison.

•• Est-ce remboursé par la sécurité sociale ?

Non, mais certaines mutuelles prennent en charge une partie.

•• Y a-t-il des instruments propres à cette pratique ?

Idéalement un futon pour que les personnes puissent s'allonger sinon ...rien ! Ce qui est idéal c'est que le praticien n'utilise que ses mains !

•• Vous proposez également des séances de DO-IN n'est-ce pas ? En quoi cela se démarque du Shiatsu ?

En séance individuelle ou collective. Le do-in c'est du shiatsu sur soi. Il allie l'automassage, des étirements, des mouvements et de la respiration pour stimuler tous les méridiens. On peut agir soi-même sur certains points en cas d'angoisse ou de stress. On devient alors acteur de son bien-être !

•• Comment vous-même avez-vous découvert cette pratique ?

J'ai découvert le shiatsu il y a 15 ans quand je travaillais dans une grande entreprise américaine où ils nous proposaient déjà des massages

assis. J'ai beaucoup apprécié. Je m'y suis intéressée et j'ai entamé ma reconversion professionnelle en 2006 ! J'ai été formée par Roland San Salvatore, fondateur de l'école Shiki Shin Dô qui est agréée par la FFST.

•• Comment devient-on « praticien » ?

Il faut un minimum de 3 ans d'étude, aimer le contact évidemment et avoir un penchant pour l'accompagnement. Le centre Shiki Shin Dô à Paris par exemple, accueille un large public. Ils font intervenir des personnes de renom du shiatsu de Suisse ou des Etats-Unis. Des dispensaires sont ouverts à tous : où vous pouvez recevoir des séances shiatsu à 10 euros par les étudiants de 3ème année !

•• Où peut-on obtenir des informations sur ces pratiques ? Y a-t-il une fédération nationale par exemple ?

Oui, il existe la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel qui regroupe 90 écoles, 600 praticiens, 2500 adhérents. La FFST fait partie du réseau international de shiatsu (I.S.N. International Shiatsu Network) regroupant des fédérations Italienne, Allemande et Suisse. ■■■

Pour aller plus loin

- <http://www.shiatsukilibre.fr/>,
- <http://www.shikishindo.fr/> ,
- <http://www.ffst.fr/>, <http://www.synactivesante.fr/>

Visitez notre site : www.lesdentslavie.org

Email : contact@lesdentslavie.org • Téléphone : 01 42 96 61 95