

Rhumatisme inflammatoire, la polyarthrite touche à elle seule près de 400 000 personnes en France. Des ateliers de shiatsu sont organisés pour ces malades par l'Association française des polyarthritiques (AFPric). Résultats prometteurs.

Polyarthrite

Le shiatsu : une alternative pour soulager les douleurs

L'Association française des polyarthritiques (AFPric), qui compte près de 6 000 membres, a organisé les premiers ateliers de shiatsu, une technique manuelle japonaise (voir encadré), pour les patients souffrant de ce mal. C'était à l'occasion du salon 2003 de l'AFPric, dans les locaux universitaires de la faculté

de médecine Lariboisière Saint-Louis, à Paris. L'association avait fait appel à la Fédération française de shiatsu traditionnel. « La FFST m'a dirigée vers Bernard Bouheret, praticien de shiatsu et kinésithérapeute, explique Irma, polyarthritique et membre de l'AFPric. Il est venu animer cet atelier au salon avec dix praticiens de shiatsu. »

« Je savais que la polyarthrite rhumatoïde est une maladie très invalidante, se souvient Bernard Bouheret. Mais j'ignorais ce que le shiatsu apporterait à ces patients. Je craignais que les pressions que l'on exerce n'apportent un surcroît d'inflammation à des zones déjà bien souffrantes. » Cela demandait aux praticiens d'être plus attentifs et plus précis. « Au bout du compte, nous avons noté que les polyarthritiques supportaient très bien le shiatsu s'il est pratiqué ainsi. »

> Un atelier bimensuel

« Cet atelier a connu un tel succès que nous avons décidé de continuer », indique Irma. L'AFPric a créé un atelier de shiatsu bimensuel pour ses membres à Paris en 2004. Cet atelier d'une heure est animé principalement par des élèves de 3^e année de formation en école de shiatsu. « Cette année, il compte de dix à quinze participants selon les séances, qui souffrent de polyarthrite ou d'autres rhumatismes. Ce n'est pas une consultation, mais un atelier. Les participants bénéficient d'une séance de shiatsu d'un praticien, qui peut être différent à chaque fois. »

Lors du 8^e salon de l'AFPric, Bernard Bouheret est intervenu avec dix-huit praticiens le 11 octobre dernier à Paris. Ils se sont relayés au cours de six ateliers, réalisant près de

quarante-cinq séances individuelles de shiatsu.

Le shiatsu aide ces polyarthritiques à se détendre et à retrouver le sommeil (voir encadré). Il soulage les douleurs de certains patients. « La polyarthrite est une maladie qui tend à pousser les patients à s'isoler, ajoute Irma. Chez des personnes déprimées, cette activité leur donne souvent envie de faire des choses à nouveau. »

> Les points 4 et 11 du gros intestin

« Dans ces séances, nos interventions sont presque aussi intenses que dans les pratiques de shiatsu destinées aux autres personnes. »

Elles le sont moins pour les lieux d'atteinte de la polyarthrite, plus sensibles, comme les chevilles et les poignets. « Les pressions sont plus lentes et plus profondes, précise Bernard Bouheret. C'est un shiatsu très précautionneux. Il faut sans cesse être à l'écoute de la personne et se demander si elle accepte bien nos pressions. »

On réalise peu de mobilisations dans ces ateliers. Préférant laisser ce travail aux kinésithérapeutes, les praticiens ne cherchent pas à gagner de la souplesse et de l'ampleur dans les mouvements articulaires des patients.

Face à cette maladie grave, souvent traitée avec des médicaments aux forts effets



© - Thomas Hytte - fololia.com

TÉMOIGNAGES

Les bénéfices pour 4 polyarthritiques

- « *Le shiatsu m'a permis de récupérer un sommeil régulier, confie Irma, polyarthritique et membre de l'AFPric. Je dormais mal à cause des douleurs. J'étais très tendue. Lors des premières séances, je me suis sentie "flotter". Mes articulations, si douloureuses, étaient plus légères. Dormant mieux, mon état physique s'est amélioré.* »

Les effets sont si concluants que le mari d'Irma, un professionnel de l'informatique pas convaincu d'avance, a suivi depuis une formation de shiatsu. Non seulement Irma se rend aux ateliers, mais elle bénéficie d'un praticien à demeure.

« *Toutes ces séances n'ont pas fait disparaître mes douleurs, concède-t-elle. Mais d'autres participants me disent qu'ils ont fait diminuer les leurs. Certains ont pu réduire ou arrêter la prise de traitements antidouleur.* »

Irma pense à deux femmes en particulier, qui étaient en grande difficulté...

- *Une échelle de douleur tombée de 9 à 4*
« *... Retraitée, la première femme vient depuis plus de deux ans aux ateliers, note-t-elle. Elle a bien moins mal. Sur une échelle de douleur, l'évaluation a baissé de 9 sur 10 – score très élevé – à 4. Elle prend beaucoup moins d'antidouleur.* » Elle se sent nettement moins fatiguée.

En outre, le « temps de dérouillage matinal » de cette patiente a considérablement baissé. « *C'est le temps nécessaire au patient pour atteindre le stade de souplesse maximale et le stade de douleur minimale, sans prendre de médicament. Ce temps difficile du "dérouillage" est passé de quatre heures à une demi-heure chez cette femme. Ce qui est spectaculaire.* »

- « *J'ai moins mal aux pieds* »
Une femme dans une situation similaire suit avec assiduité ces ateliers. « *Quand je viens au shiatsu, dit cette seconde retraitée, j'ai moins mal aux pieds dans les semaines qui suivent... J'ai plus d'énergie. Je suis moins fatiguée. Je peux rester debout.* »

- *À 70 ans, il s'allonge et cesse de fumer*
Un homme de plus de 70 ans, souffrant de polyarthrite, bénéficie de ces séances de shiatsu. « *Au début, il avait du mal à monter et descendre les marches, indique Irma. Ses chevilles étaient très bloquées. Ses articulations sont moins douloureuses aujourd'hui.* » Il parvient même à s'allonger par terre tout seul. Ces ateliers lui ont donné l'occasion d'arrêter de fumer, alors qu'il a fumé trois paquets de cigarettes par jour toute sa vie. « *En deux séances, s'étonne-t-elle, il a arrêté de fumer.* »

secondaires, le shiatsu offre une technique manuelle et l'approche des médecines traditionnelles sino-japonaises. « *Nous traitons par le shiatsu les points des méridiens du foie, du rein et du gros intestin.* » Comme c'est un « rhumatisme chaud », les praticiens traitent en particulier les points 4 et 11 du méridien du gros intestin. « *Avec ces patients, on sent que la maladie a creusé leur corps, formule Bernard Bouheret. Cet espace, on peut s'y infiltrer avec le shiatsu, et insuffler des manœuvres qui vont le soulager.* » ●

>RICHARD BELFER

LE SHIATSU

Les origines du shiatsu remontent aux massages anciens du Japon. Le tui-na et l'an-mo apparaissent au VII^e siècle. Ils procèdent par vibrations, percussions et étirements. Puis ils se fondent en un seul massage, l'an-ma. Avec la dynastie Meiji (1868), l'an-ma réapparaît dans un contexte plus médical. Fondé sur les médecines traditionnelles chinoise et japonaise, il privilégie la pression en divers points. Son nom devient shi (doigt), atsu (pression). Les « manœuvres » sont pratiquées sur le corps vêtu du patient, assis ou allongé au sol. Le praticien s'assied ou se déplace autour. Ses pressions suivent certains trajets et sont pratiquées avec les doigts, la main, parfois le coude ou le genou. Ainsi s'effectuent le diagnostic et le traitement.

FFST

Fédération française de shiatsu traditionnel
12, rue des Épinettes,
75017 Paris

Tél. : 01 42 29 64 22

Site : www.ffst.fr/ffst.htm

Association internationale de shiatsu traditionnel

Site : www.shiatsu-aist.org/aist/polyarthrite.php

AFPric

Association française des polyarthritiques et des rhumatismes inflammatoires chroniques
53, rue Compans, esc. 46,
75019 Paris.

Tél. : 01 40 03 02 00

Site : www.polyarthrite.org