



# Association pour l'Alternative en Médecine

« Pour une information sur les médecines alternatives et complémentaires en faveur de leur reconnaissance et leur intégration dans les secteurs de la médecine libérale et hospitalière »

Numéro 22---Novembre 2009

## EDITORIAL

On ne peut que se poser de graves questions lorsqu'on entend tout ce qui est dit sur cette pandémie annoncée mais qui se fait attendre. Paradoxalement, ces questions ne concernent pas tant la dangerosité de la maladie pour notre santé que sa capacité à devenir une menace pour notre démocratie.

J'en veux pour illustration ces propos qu'on a pu trouver récemment dans la presse.

« *Tout en rappelant que la vaccination n'était pas obligatoire, Roselyne Bachelot a souligné que ce geste était non seulement un moyen de se protéger soi-même mais présentait également une **portée altruiste** car il permettait de protéger autrui.* » JIM

Cette prise de position de Madame la Ministre appelle une très sérieuse interrogation.

Nous sommes tous des professionnels de santé **libéraux**. Or le mot « libéral » a le sens de « Protection des droits des individus ». De plus, le libéralisme est le principe fondateur de toute société démocratique, qui repose sur trois principes, comme l'a justement rappelé le philosophe Zvetan TODOROV récemment sur France Culture :

1. Séparation des pouvoirs ;
2. Séparation du politique et des principes de morale ;
3. Séparation du politique et de la recherche de vérité.

Le Ministre de la Santé d'une société moderne est – il habilité, par conséquent, à donner des leçons de morale et d'exemplarité aux médecins en faisant appel à leur altruisme et à leur « responsabilité citoyenne » ? N'est-ce pas contraire aux valeurs d'une société démocratique ? N'est-ce pas, au contraire, le signe d'un totalitarisme larvé contre lequel les citoyens ont justement tendance à se révolter naturellement ?

Certains tentent de minimiser cette **révolte citoyenne**, en estimant qu'il y a trop d'incertitudes et d'informations contradictoires concernant un vaccin préparé dans l'urgence, sans vraiment de recul. D'autres, surtout dans les plus hautes sphères de l'Etat, essaient de la museler en rappelant la gravité potentielle de la grippe pandémique, en réaffirmant

la nécessité de la vaccination et en démentant la dangerosité des adjuvants.

En fait, même si on entend beaucoup de choses sur ce sujet et qu'on ne sait plus quoi penser, il semble que la controverse actuelle au sein des professionnels de santé et surtout le sentiment de révolte au sein de la population, sont révélatrices d'évolutions qui peuvent interroger voire inquiéter le pouvoir.

Ainsi, il paraît surprenant qu'à l'époque où prédomine la logique de l'« Evidence Based Medecine » (médecine fondée sur des preuves), « les données validées par les instances nationales et internationales compétentes fassent l'objet d'un déni ou d'une contestation souvent étayée par des a priori scientifiquement non fondés. » Pr Hirsch, interview du Figaro Santé.

Le refus de certains soignants et d'une grande partie de la population de se faire vacciner contre la grippe A H1N1 traduit un malaise beaucoup plus profond, comme s'il s'agissait de signaler une contestation à l'autorité publique qui porte la lourde responsabilité de véhiculer des messages contraires aux valeurs de notre culture et aux fondements de notre démocratie. (Voir les « affaires » les plus récentes : F. Mitterrand, présidence de l'EPAD, Immigrés Afghans, Gandrange, etc...)

Est – il encore temps de revenir à nos fondements démocratiques ?...

Pierre Popowski  
Président de l'APAM

## LA METHODE FELDENKRAIS

Faire comprendre en deux pages la méthode  
**Felden ... quoi ?**

Comment parler d'une méthode qui n'en est pas une ?

La « méthode » pose des questions mais, et c'est son originalité, plutôt par des « comment », ce qui implique tout de suite l'action.

Comment suis-je impliqué dans mon activité

journalière pour avoir si mal au dos, ou pour être si mal dans la position debout, dans la verticalité, qui est pourtant la marque de notre humanité ? Une posture est le moment avant le début et à la fin d'un mouvement. Elle est affectée par la façon dont le mouvement est exécuté, et si ce mouvement est, ce qui se passe la plupart du temps dans notre quotidien, toujours fait de la même manière, inévitablement avec « l'état du jour », la posture petit à petit va être influencée par des tensions, puis des incapacités et du forcing qui conduiront au fil du temps à des douleurs, etc. Sans compter ce que notre corps a gardé de toute notre histoire personnelle : éducative, socio-culturelle et la façon dont nous avons compris tout cela !

Dans l'esprit du travail en Feldenkrais, la posture humaine peut être améliorée bien davantage que ne pourrait l'être celle de n'importe quel autre animal, car sa façon de se trouver dans un équilibre dynamique perpétuel du fait de son érection dans la verticalité, le manque de stabilité relative que cela génère, finalement sert l'être humain et lui assure une vitesse d'adaptabilité immense. Et un jeu infini avec la force de gravitation. C'est cette liberté corporelle, économie d'énergie en plus, que ce travail nous propose de retrouver. Quel que soit l'âge. Et ce n'est ni par induction, ni par une correction de la posture, ni surtout par imitation. Mais par la facilitation d'un apprentissage : dans le cadre des leçons de Prise de Conscience par le Mouvement et des séances d'Intégration Fonctionnelle.

Moshe Feldenkrais a eu l'idée de sa façon géniale de concevoir le fonctionnement corporel lors d'une expérience invalidante. Après un accident qui a lésé un genou, il s'est blessé plus tard au second genou mais le lendemain, c'est la jambe d'abord touchée qui a pris le relais. A son grand étonnement, il a pu de nouveau s'y appuyer.

Comme vous avez pu le lire dans le numéro 20 de la revue de l'APAM : « La force formatrice universelle induit les processus de régulation et d'auto-guérison. Notre organisme possède des capacités de réaction qui entraînent la guérison. Elles s'appuient sur des capacités internes et générales ».

Moshe Feldenkrais, ingénieur en mécanique, électricité et physique, docteur ès-sciences, a collaboré avec F. Joliot-Curie et P. Langevin. Ceinture noire de judo, il a fondé le premier judo-club de France.

Il n'a pas été le seul à élaborer une façon nouvelle d'envisager le corps de la personne et la personne dans sa globalité. Mais lui en a déduit que nous devons réapprendre à apprendre. Qu'il

n'y a pas de modèle pré-établi, car cela serait une limitation, il ne serait pas nécessaire de chercher plus loin. Chercher toujours, mais pour trouver ! Ou se laisser trouver ? Que la liberté articulaire se situe dans un lieu accessible qui s'appelle « le point neutre » (terme technique) qui permet d'aller dans toutes les directions. Avec le bon positionnement des segments osseux, la distribution de la force dans tout le squelette est favorisée. En plus, la connaissance du point de départ et l'orientation dans l'espace alors choisis, le mouvement devient efficace, aisé, fluide, des pieds à la tête.

Dans une langue hindoue (le marathi), le mot « pied » signifie « début du moment » (Annick de Souzenelle, Le symbolisme du corps humain). Le tout début du mouvement, chez Feldenkrais, est l'instant où se dessine dans le circuit nerveux **tout** le mouvement, avec sa justesse, sa grâce, adapté à la configuration de l'articulation de chacun, libérant, lorsque la personne a son attention affinée par une pratique, juste l'énergie musculaire nécessaire à sa réalisation.. Il peut être complexe, et du point de vue fonctionnel il l'est, mais l'organisme maintient cette homéostasie, à condition d'une écoute de la sensation.

Le corps a une mémoire et il enregistre **toutes** les sensations ; elles sont comme un livre qu'on écrit, qu'on peut relire. On peut ajouter, toutes les sensations accueillies **consciemment** et non de façon passive. C'est une des bases du travail en F., notamment dans les cours de Prise de Conscience par le Mouvement.

Comme nous le disions plus haut, imaginez l'organisation requise par tous ces éléments : des fibres musculaires (blanches et rouges) par milliers, voire centaines de milliers qui sont nos six cent dix muscles, et en plus nos deux cent dix os ! Et, en vue de réguler la conduite à suivre pour répondre au désir du but à atteindre, de moment en moment, toutes les informations dédiées au système nerveux recueillies par les organes de perception. Sans oublier cette énergie libérée en cas de besoin, et tous les « miracles quotidiens » signalés par notre attention.

Au fil des séances, l'occasion est ainsi offerte d'approcher la compréhension de ce système que nous avons, ou que nous sommes. Et d'envisager, en mettant en présence différents éléments, comment ils interagissent entre eux. Comment, par exemple, le rapport entre mon désir (action), ma compréhension de la situation du terrain physique et psychique, et mon sentiment ou mon intuition vont s'interroger les uns les autres pour produire ce que je recherche. Souvent, on constate que la réponse est plus riche que ce que ce à quoi on s'attendait. Ou différente ... On

cite souvent cette réponse que Moshe Feldenkrais fit à Richard Bandler, l'initiateur de la PNL, qui lui demandait ce qu'il faisait :

« *J'aide les personnes à sentir ce qu'elles sentiraient si elles pouvaient faire ce qu'elles veulent faire* ».

Un autre pôle de la méthode est le travail individuel, appelé Intégration Fonctionnelle : le praticien se réfère à son propre fonctionnement pour écouter avec ses mains celui de la personne et l'aider à ce que son schéma corporel lui devienne plus clair et qu'elle puisse aller vers la réalisation de son potentiel.

Bibliographie :

-L'évidence en question, de Moshe Feldenkrais -  
Articuler le changement, de Larry Goldfarbe  
-La revue de l'APAM

Monique Delessert  
Professeur de Yoga  
et Praticienne Feldenkrais certifiée

---

## LA RÉFLEXOLOGIE

---

La Réflexologie est un art, une philosophie, une science basée sur le principe qu'au niveau des pieds il existe de zones correspondant à chacun des organes et chacune des parties du corps.

Mais avant de poursuivre, voici un bref tour d'horizon historique à travers le monde : La pratique de la réflexologie plantaire apparaît dans des cultures très diverses à travers l'histoire.

Une des traces les plus anciennes nous vient d'Egypte, où il a été retrouvé une fresque murale représentant « un réflexologue et un patient »... les hiéroglyphes ont été traduits par : « Ne me fais pas mal », sur quoi le praticien répond : « Je ferais en sorte que tu me remercies ».

En Chine, une forme de réflexologie a pris naissance il y a environ 4000 ans. Il a été trouvé une sculpture représentant les pieds de Bouddha. On raconte que Bouddha a mesuré l'Univers en faisant sept pas dans chacune des directions de l'Espace.

En Inde, au Musée national de New Delhi une peinture est exposée représentant des empreintes de pied de Vishnu. Il est dit que Vishnu mesura l'Univers en trois pas.

En Europe, le massage thérapeutique est utilisé au Moyen Age. En 1582, en Italie, un ouvrage a été publié sur la thérapie des zones réflexes. Puis en Angleterre en 1890, les neurologues Sir Henry Head et Sir Mackensie ont proposé une théorie nommée « les zones de Head », dans laquelle ils démontrent la relation entre des segments de

peau et différents organes internes. Ils ont élaboré une cartographie qui est encore utilisée aujourd'hui.

En 1902, en Allemagne, le Docteur Alfons Cornelius publie un ouvrage sur les points de pression, origines et implications.

En 1904, le Docteur Ivan Pavlov, prix Nobel de médecine, fait des travaux neurologiques sur les réflexes.

Aux Etats-Unis, c'est au 20<sup>ème</sup> siècle que l'on voit la plus grande avancée en matière de réflexologie plantaire, que l'on doit au Docteur William FITZGERALD qui a établi une théorie divisant le corps en dix zones. C'est à Madame Eunice INGHAM que l'on doit la première carte des zones plantaires en rapport avec les organes du corps.

Voilà pour ce qui concerne les origines de la réflexologie. Sans plus attendre, de quelle façon agit la réflexologie ?

Cette thérapie manuelle stimule ces aires réflexes de façon appropriée et permet d'agir sur le corps dans sa globalité mentale, émotionnelle et physique.

**N'OUBLIONS PAS QUE :**

***TOUT EST DANS TOUT,  
TOUT EST CAUSE DE TOUT ET  
TOUT DÉPEND DE TOUT.***

Elle s'adresse prioritairement aux désordres fonctionnels par opposition aux désordres organiques où la réflexologie n'a pratiquement aucun effet.

Le massage des points réflexes permet à l'énergie de circuler librement, d'améliorer les tensions musculaires accumulées, de réduire et/ou d'éliminer les douleurs.

La stimulation adéquate de ces points va chasser les dépôts de toute nature qui se sont formés dans les vaisseaux au cours des années apportant déséquilibre et dysfonctions dans l'organisme.

Cette technique particulière de massage sur ces points-réflexes permet de localiser les tensions et de rétablir un équilibre énergétique dans les parties du corps correspondantes.

La réflexologie peut améliorer le capital santé en agissant sur :

- La fatigue, le stress, les migraines, les insomnies
- Les douleurs musculaires et articulaires
- Les troubles digestifs et respiratoires
- Le système lymphatique
- La circulation sanguine

Elle traite également les problèmes de peau et les

problèmes hormonaux.

Son action de détente qui engendre une relaxation profonde, (certains patients s'endorment au cours d'une séance) constitue un complément thérapeutique.

Elle favorise le retour à l'homéostasie. Excellent complément à la médecine traditionnelle, la **réflexologie plantaire** n'a pas pour but d'établir un diagnostic, de modifier un traitement médical.

### **QUELQUES INFORMATIONS CONCERNANT LA THÉRAPIE ET SON DÉROULEMENT**

Le pied est une zone privilégiée où aboutissent les méridiens du corps : on dénombre pas moins de 7200 terminaisons nerveuses. Avec la main, il occupe l'espace le plus important dans le cortex par rapport aux autres parties du corps.

Toutes les fonctions physiologiques telles que l'appareil respiratoire, digestif, hormonal, circulatoire, nerveux, lymphatique, sensoriel, articulaire et urinaire ont leur disposition précise sur les pieds.

L'observation et plus spécialement la manipulation de ces zones réflexes nous donnent une information sur l'état physiologique ou pathologique de ces fonctions.

La manipulation des pieds peut mettre à jour des zones douloureuses auxquelles le patient réagit. Suivant la localisation de ces zones réflexes, elles indiquent un système précis et révèlent un dysfonctionnement plus ou moins profond. La zone douloureuse indique un système affaibli ou irrité au moment du traitement.

Toutefois, on distingue une douleur suite à une fatigue momentanée et une pression douloureuse consécutive à une pathologie chronique.

La manipulation sert aussi bien à tester les zones réflexes douloureuses qu'à les traiter.

### **COMMENT AGIT LE MASSAGE ?**

Le massage des points réflexes agit par le réflexe cuti-musculo viscéral ; c'est-à-dire, la pression atteint la moelle, gagne l'encéphale, arrive à l'hypothalamus (régulateur du système nerveux végétatif). L'encéphale traite les informations reçues puis transmet à l'organisme par les mêmes voies de retour, des réactions physiologiques, rétablissant un équilibre neurovégétatif adapté au dérèglement de l'organe de la zone concernée.

### **DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE**

La durée d'une séance varie de 45 minutes à 1 heure (rarement plus suivant qu'il s'agit d'un traitement de confort ou d'un traitement curatif), le patient est installé confortablement et une

musique légère l'accompagne.

Après un entretien avec le patient, elle débute par un léger effleurement sur l'ensemble des pieds, puis le réflexologue repère par une palpation les parties du corps en dysfonctionnement.

Par une pression appropriée, le massage va détendre et relâcher la circulation énergétique permettant de lever l'obstacle du dysfonctionnement.

A la fin de la séance, le patient reste allongé quelques minutes.

Après quelques séances de réflexologie, le pied présente moins de zones douloureuses à la pression et la personne massée fait l'expérience d'un état de bien-être et de vitalité sans cesse croissant.

### **CONCLUSION**

Pour conclure, le Réflexologue doit considérer l'individu dans son intégralité, comprendre le lien essentiel entre les corps physique et psychique, écouter au-delà des mots. Ce métier en rapport avec l'Humain nécessite des qualités de cœur, de don de soi, d'humilité.

*Marie José COMBLET*  
[www.mariejosecomblet.com](http://www.mariejosecomblet.com)

Pour tout renseignement :

Association Pour l'Alternative en Médecine  
75, boulevard du Général de Gaulle  
91210 Draveil

e mail : [associationapam@yahoo.fr](mailto:associationapam@yahoo.fr)

site : [http://monsite.wanadoo.fr/asso\\_altermed](http://monsite.wanadoo.fr/asso_altermed)

Association loi 1901 déclarée en sous-préfecture d'Evry  
le 8 juin 2000 sous le n° 0912011656  
Déclarée à la CNIL n°870146

**Document imprimé par nos soins**



# Association pour l'Alternative en Médecine

Draveil, le 16 novembre 2009

Chère adhérente, cher adhérent,

Nous vous convions à l'Assemblée Générale ordinaire de l'Association pour l'Alternative en Médecine qui se tiendra le :

***Vendredi 4 décembre 2009, à 20h30  
à Draveil, maison des associations, Haies St Rémy  
(plan au verso)***

L'ordre du jour est le suivant :

- Approbation du rapport moral et bilan des activités 2008/2009,
- Approbation du rapport financier,
- recrutement de nouveaux membres du conseil et du bureau
- questions diverses

Nous comptons sur votre présence car votre participation est importante pour la vie de notre association.

Cordialement

Pierre Popowski  
Président

---

## *POUVOIR*

Je, soussigné(e) ....., membre de l'Association pour l'Alternative en Médecine,  
Donne mon pouvoir à ..... pour les opérations de vote qui auront lieu lors de  
l'assemblée générale du 4 décembre 2009.

Date .....

Signature .....