

## CONGRES SPS – DECEMBRE 2020

### PRESENTATION

Bonjour, Je remercie tout d'abord Jacques Laurent, et le SPS d'avoir fait appel à moi pour présenter mon livre, et vous faire découvrir l'utilisation que l'on peut en faire avec un exemple concret.

Certains ont déjà pu découvrir l'an dernier lors de l'AG à Paris.

Et merci aussi à ceux qui ont encore la patience d'écouter les différentes interventions.

Je me présente : Je suis infirmière de formation, je pratique le Shiatsu depuis plus de 20 ans, et suis actuellement enseignante avec Michel SARRE, à BDX et à Tlse.

J'utilise les Huiles Essentielles avec le Shiatsu depuis mes débuts et j'ai fait plusieurs formations dans ce domaine.

J'ai constaté une amélioration significative des symptômes en associant les 2 techniques, shiatsu et HE. En appliquant les HE sur certains points ciblés, ou sur des zones plus larges, en fonction des symptômes, et en rééquilibrant l'énergie des méridiens touchés, les résultats étaient bien meilleurs.

J'ai donc mis en place depuis pas mal d'années, une initiation aux HE ouverte à tous, parce que je trouvais qu'il n'y avait pas beaucoup de livres faciles, et accessibles à tout un chacun. Ceux qui existaient étaient trop techniques pour des novices.

Et je me suis rendue compte aussi que tout le monde utilise les HE, parce que ça sent bon, mais sans prendre conscience que ce sont des concentrés très puissants, et qu'il y a pas mal de contre-indications et de choses à savoir avant de les utiliser.

On trouve aussi du tout et n'importe quoi sur certains sites internet, qui manquent de sérieux. Exemple que je cite toujours : drainer son Foie avec du Romarin... Il est très rarement explicité qu'il existe plusieurs variétés de Romarin, mais qu'une seule a une action sur le Foie (le Romarin à Verbénone), les autres n'en ayant aucune : ce sont de bons anti-infectieux respiratoire pour le R à Cinéole, antalgique articulaires et décontracturant musculaire pour le R à Camphre... etc)

Ce qui est bien dommage, et dommageable.

D'où l'idée d'en écrire un livre, qui associe les HE avec les pts d'acupuncture.

Le thème du congrès étant la FEMME j'ai choisi de développer le thème des règles douloureuses ....avec qq mots sur le syndrome prémenstruel.... Avec en un 1<sup>er</sup> temps le diagnostic énergétique et le traitement en shiatsu, et en y rajoutant bien sûr des huiles essentielles pour compléter le tout.

Mais d'abord juste quelques mots concernant les femmes enceintes.

### 1 - Cas particulier / LA FEMME ENCEINTE

Pour les femmes enceintes, malheureusement, presque toutes les HE leur sont interdites.

Il faut savoir que les HE sont quasiment toutes foeto-toxiques, c-à-d toxiques pour le fœtus, **même en inhalation** !! mais attention, chez les femmes allaitantes également.

Très peu d'HE leur sont autorisées, certaines jusqu'au 3<sup>ème</sup> mois, d'autres après le 3<sup>ème</sup> mois de grossesse (mais il faut toujours faire très attention aux dosages)

Le mieux étant de s'en passer durant la grossesse.

Sont utilisables pendant la grossesse : l'HE de Lavande Vraie, ou de Petit Grain Bigaradier qui sont relativement sans danger, certaines autres sont à utiliser avec bcp de précautions, niveau dosage, selon la période de grossesse, etc..

## 2 - LES REGLES DOULOUREUSES

Les règles douloureuses, en MTC, sont très souvent dues à une Stagnation du Sang .

D'autres perturbations liées à de la Chaleur Humidité, un Vide de Qi et de Sang peuvent aussi provoquer des règles douloureuses.

De même des problématiques comme de l'endométriose, des pathologies inflammatoires pelviennes, des kystes ovariens, etc, mais je ne vais développer aujourd'hui que le cas de la stagnation du Qi du Sang, qui est de loin la plus fréquente .. Bien sûr une consultation gynéco est nécessaire avant toute chose afin d'écartier une éventuelle pathologie..

**SYMPTOMES** : (symptôme de Plénitude)

- Règles avec du sang sombre et des caillots.
- Douleurs abdominales fortes, en cop de couteau, **avant** les règles ou eu 1<sup>er</sup> jour, et soulagées dès leur apparition et l'évacuation des caillots
- Sensation de distension de l'abdomen avant les règles -  
C'est cette distension qui entraîne les douleurs, et non des contractures musculaires inflammatoires ou spasmodiques (info importante pour la suite)
- Douleurs pouvant irradier vers les lombaires, aggravées par la pression (les douleurs survenant après les règles et améliorées par la pression sont de type Vide, et ne seront pas vues aujourd'hui)
- Tendances aux varices, aux hémorroïdes, à la constipation
- Niveau Psy : personne à tendance coléreuse, irritable, insatisfaite
- La langue sera rouge sombre à pourpre, le pouls en corde niveau Foie.

} Atteinte du  
Foie

Si la situation dure dans le temps, se rajoutent des symptômes de Vide de la Rate et/ou de l'Estomac avec des régurgitations acides, de la fatigue après les repas, des ballonnements, une tendance aux selles molles .. (Cycle KO en MTC)

Il est bien sûr important et capital même de travailler en Shiatsu sur la personne dans sa globalité, pour rééquilibrer l'organisme, afin de voir diminuer les symptômes. On ne travaille jamais QUE sur les symptômes, toujours y associer un traitement du terrain.

Les traitements de rééquilibrage nécessitent souvent 1 à 2 mois de séances régulières pour avoir une efficacité durable. (environ 2 séances entre les cycles, en dehors des règles).

Les plantes et HE ne suffiront pas à elles seules à régler le pb.

## ETIOLOGIE

- Les tensions émotionnelles (colère, frustrations, ressentiment),
- le surmenage chronique, le stress peuvent amener à une situation de stagnation du Qi du Foie et du Sang dans l'utérus.
- Un Vide de Yang qui permet une invasion du Froid externe, et provoque une stagnation du Qi du Foie.

## TRAITEMENT en MTC

ATTENTION, **ceci n'est pas une recette**, cela passe bien sûr par un rééquilibrage global de la personne. Et les points que l'on dit à tonifier, il faut éventuellement les disperser d'abord s'ils sont douloureux, et il est important de faire un bon bilan énergétique pour traiter efficacement la personne.

Dans les cas de règles douloureuses, le Chrong Mo est toujours en cause. Il est la mer du Sang et passe par l'utérus, et il est souvent responsable de la stagnation de Qi et de Sang dans l'abdomen.

- On va drainer le Foie en dispersant le 3 F. De plus ce point a une grande importance pour calmer la douleur et régulariser le Chrong Mo. + pt shu V18 si besoin
- Et si besoin renforcer la VB qui la plupart du temps sera vide : 40 VB T° (disperser d'abord, avant de tonifier, ce point est très souvent encrassé) + pt shu V 19 si besoin.
- Disperser le 10 Rte pour faire circuler le sang dans l'utérus, et le 8 Rte pour calmer la douleur et activer le Sang.
- Harmoniser le 6 Rte pour vivifier le Sang et calmer la douleur
- Disperser le 29 E qui va régulariser le sang dans l'utérus
- Disperser le 4 Rte (point Maître du Chrong Mo) associé au 6 MC pour régulariser le Chrong Mo et Vivifier le Sang + disperser le 30 E (Pt Crx du Chrong Mo)
- Et pour finir, une bouillote, douche chaude, sèche-cheveux, **ou** un moxa sur le ventre, permet de soulager la douleur liée à la stagnation, et de déclencher les règles.  
(Moxas sur la ligne Jen Mo, du 4 au 7 JMo . Attention ne plus faire de moxas dès l'apparition des règles – On ne fait jamais de moxas durant les règles)

Là on a un travail sur le symptôme de stagnation du sang. Il faut bien sûr rééquilibrer le terrain en fonction de chaque personne et de ses déséquilibres.

## TRAITEMENT EN PHYTO ET AROMA

Pour être efficace, il est important de bien choisir ses plantes en fonction des symptômes que présente la personne.

Dans ce cas, nous avons des **douleurs** et une **stagnation sanguine**, il faut donc choisir une plante ou HE antalgique (ou anti-douleur), et une autre pour les stagnations, donc qui stimulent la circulation sanguine. J'ai justement choisi ce cas pour sa particularité de traitement, parce qu'en règle générale, on dit douleur de règles = antispasmodiques !! et bien pas dans ce cas justement .. !!

Inutile de mélanger bcp d'HE, au contraire, plus vous mélangez les plantes, plus vous diluez les composants actifs (les molécules) et moins vous aurez d'action. Donc pour plus d'efficacité, 2 ou 3 HE maxi seront plus efficaces, idem pour les plantes en tisane.

Et faites toujours très attention aux contre-indications de chacune avant de les utiliser.

**PLANTES** ayant une action sur le Foie et le Sang

**VERVEINE OFFICINALE** (v.officinalis ou v.hastata) ( !! *Cl pdt grossesse – mais là Règles douloureuses donc pas grossesse* )

Très amère, il vaut mieux l'associer à de la mélisse ou de la menthe poivrée.

Très bonne plante pour libérer le Qi du Foie, avec une action sur la digestion (ce qui est fréquent quand le Qi du Foie envahit l'Estomac).. elle fait donc double emploi..

En boire 2 à 5 g par jour, en infusion, pour drainer le Foie en libérant les stagnations (Elle favorise le relâchement musculaire au ventre, des tensions psychiques, et diminue les douleurs des règles) (*Anne Vastel & Sylvie Chagnon – MTC et plantes médicinales occidentales*)

**GATILLIER** (*Vitex agnus castus*) (*CI en cas de cancers hormono-dépendants, et en cas de tout tt hormonal*)

Excellente également pour libérer les stagnations du Foie. Elle en fait descendre et circuler l'Énergie. C'est une bonne plante pour tous les pbs prémenstruels (douleurs et engorgement des seins, douleurs utérines, irritabilité, irrégularité des cycles, bouffées de chaleur de la ménopause...)

A prendre sous forme de poudre de baies que l'on va trouver chez les herboristes, entre 0.5 et 5g/jour (relativement inactif en tisane ou décoction)

**RACINE D'ANGÉLIQUE** (*Angelica Archangelica*) ou **L'ANGÉLIQUE CHINOISE** (*Angelica Sinensis*)

Pas de CI spécifique.

Très efficaces pour diminuer les douleurs dues à la stagnation. Elle peut aider au déclenchement des règles.

De plus, elle est également efficace pour réguler l'humeur, et diminuer l'irritabilité.

A prendre sous forme d'infusion (1 càc/tasse) ou de décoction de racine sèche (5g /tasse), environ 3 tasses par jour.

### **HUILES ESSENTIELLES** ayant une action sur le Foie

**ROMARIN CAMPBRE** (*rosmarinus camphora*) – *CI si cancer hormono-dépendt, asthme.*

Très bonne action sur les douleurs musculaires et les spasmes. Pour soulager les douleurs abdominales. Le Romarin camphré provoque et régularise les règles. (*plus utilisé pour cette action-là, les douleurs qd stagnation sang ne sont pas liées à des contractions musculaires, mais à la distension liée à la stagnation. Mais peut servir pour d'autres douleurs plutôt pdt les règles*)

**CYPRES VERT** (*Cyprus Sempervirens*) – *CI si cancer hormono-dépendt et dermocaustique.*

HE qui va favoriser la circulation sanguine, en ramenant du Yang nécessaire à la circulation du sang. C'est un très bon décongestionnant veineux.

**MENTHE POIVRÉE** (*mentha piperita*) – *CI si pathologies hormono-dépendantes – hépatotoxique à forte dose*

Malgré la sensation de fraîcheur laissée par la menthe, cette HE amène du Yang au Foie, elle sera donc à préconiser en cas de stagnation pour favoriser les règles.

Excellente aussi pour calmer les maux de tête.

**NARD** (*Nardostachys Jatamansi*) – *CI si pb oestrogéniques, asthme, épilepsie*

Bon décongestionnant veineux, et circulatoire, pour disperser les stagnations de sang.

Bonne action sur le psychisme aussi, en cas de pb d'humeur. Très calmante.

**PATCHOULI** (*Pogostemon Cablin*) !! *Oestrogène like = CI si pathol oestro-dépendt*

Bon décongestionnant veineuse, pour disperser les stagnations de sang.

Toutes ces HE ont une action **CIRCULATOIRE, DECONGESTIONNANTES**

## HUILES ESSENTIELLES AYANT UNE ACTION SUR LA DOULEUR

**LAVANDE OFFICINALE** (*Lavandula Officinalis*) – *Pas de CI.*

Bon anti-douleur en général, action aussi sur la circulation sanguine

**CAMOMILLE ROMAINE** (*Chamaemelum nobile* ou *Anthemis nobilis*) – *Pas de CI si petites doses.*

Bonne antidouleur – A préconiser si pb d'irritabilité aussi.

**LAURIER NOBLE** (*Laurus Nobilis*) – *Dermocaustique - !! si asthme ou épilepsie*

Très bon anti-douleur car contient un peu d'Eugénol.

**THYM Vulgaire CT GERANIOL** (*Thymus vulgaris* ct géralniol) – *Pas de C.I.*

Bon antidouleur, mais il a surtout une action urétotonique (provoque des contractions utérines) qui peuvent aider à déclencher les règles également.

**!!!! ESTRAGON** (*Artemisia dracunculus*) : *CI si anticoagulants – Petites doses*

Attention, on préconise toujours cette HE pour les douleurs de règles, elle est excellente, mais mais **uniquement** pour les douleurs liées à des spasmes, car excellent antispasmodique.

Mais PAS dans notre cas de stagnation du Sang ..

Après, il y en a plein d'autres qui agissent sur les douleurs, et que vous trouverez référencées dans le livre, et vous pouvez faire votre propre mélange.

**Mais attention à ne pas prendre trop d'HE ANTISPASMODIQUES, puisque lorsqu'il y a stagnation de sang, il faut justement relancer les spasmes pour évacuer le sang..**

## DOSAGES /QUELLE HE / SUR QUEL POINT ???

-Appliquer 2 gtes d'HE de de Romarin à Camphré sur le 2 + 3 Foie et 2 gtes HE Camomille Romaine sur le 60 V.

- Préparer un mélange avec 6 ml d'HV de Bourrache + 4 ml de Calophylle avec 10 gtes d'HE de Cyprès Vert, + 10 gtes d'HE Romarin à Camphre, + 20 gtes de Laurier Noble. Appliquez 10 gtes de ce mélange 4 x/jour sur le ventre avant et au début des règles. Là on a un mélange à 20 % - On peut appliquer ce mélange 8 jours avant le début prévu des règles.

En fonction des symptômes, vous pouvez faire un choix différent d'HE, en respectant les dosages.

HV de BOURRACHE : excellent pour tout pb de douleurs de règles-

HV Macadamia : très fine et sèche – La + couramment utilisée pour les massages.

HV Calophylle : bonne action anti-inflammatoire. Pas mal à utiliser car svt terrain inflammato°

HV Nigelle : très anti-inflammatoire et anti-douleurs.

## 3 - LE SYNDROME PREMENSTRUEL

Juste qq mots pour compléter, sur le syndrome prémenstruel, terme qui regroupe tous les symptômes qui apparaissent avant les règles, et disparaissent au début des règles ou au second jour.

On peut trouver : des douleurs et tensions des seins, des gonflements avec rétention d'eau, des douleurs abdominales, ou dans la région lombaire..

Au niveau psychique, on peut trouver de la tristesse, un manque d'énergie, une impression de malaise, des changements d'humeur avec irritabilité, anxiété, crises de larmes, des troubles du sommeil, un manque de libido...

Les symptômes sont très variables d'une femme à une autre, en fonction de ses déséquilibres énergétiques.

Au niveau MTC, on n'aura pas le temps de rentrer dans les détails aujourd'hui, les tableaux sont très variables, entre vide et plénitude. Par exemple :

- Plénitude : avec la stagnation du Qi du Foie
- Vide : Vide de Sang du Foie
- Vide de Yin du Foie et du Rein
- Vide de Yang du Rein et de la Rate

Les points en MTC seront donc choisis en fonction du tableau.

Exemple :

- ON va travailler sur le Yang du Rein lorsque l'on trouve un tableau avec des douleurs lombaires, des urines fréquentes, une pesanteur de l'abdomen et une lourdeur de jambes, fatigue et frilosité.

TT : (3R + 7R + V 23 + JMo 4 : à tonifier ou moxas : pour renforcer Rein et Utérus.

- En cas d'œdèmes : Disperser 6 Rte + 9 Rte + 2 R pour drainer les liquides + tonifier ou moxas sur 3 Rte + 36 E + V20.

Tt toujours en dehors des cycles.

## **TRAITEMENTS EN PHYTO ET AROMA**

Toutes les plantes et HE citées dans le chapitre précédent trouvent également leur place ici.

En tisanes on va rajouter : les queues de cerise, la Piloselle, l'écorce d'aubier de tilleul, qui sont de bons draineurs.

En HE le Cyprès Vert, le Genévrier Commun ou le Lentisque Pistachier sont de bons draineurs.

Il suffira de remplacer dans les mélanges cités précédemment, les huiles essentielles en fonction des symptômes, en gardant toujours les dosages à 20%, c'est-à-dire pour 10 ml, on met 40 gtes d'huiles essentielles (3 maximum), et on applique 10 gtes du mélange sur le ventre, 3 à 4 x/jour.

**Et Voilà, merci de votre attention.**