

Le recours au shiatsu thérapeutique et ses effets – données et faits

Peter Itin, mai 2009, Barbara Frank, décembre 2012

RÉSUMÉ

Cet article résume les données et résultats actuellement disponibles sur le recours au shiatsu thérapeutique et sur ses effets. Ils donnent un aperçu sur la manière dont le shiatsu agit en tant que thérapie et comment il améliore la compétence de santé et de guérison. Ils expliquent aussi pourquoi le shiatsu est devenu une des méthodes les plus connues et utilisées de la médecine complémentaire.

Les études suivantes ont été analysées et résumées :

1. L'efficacité du shiatsu vue par les clientes et clients, Suisse, 2012
2. Utilisation de la médecine complémentaire en Suisse, 2012
3. Le shiatsu utilisé en réseau avec des médecins de famille, étude anglaise, 2012
4. Ménopause et shiatsu, une étude de l'ESI Heidelberg, 2012
5. Revue bibliographique mondiale sur le shiatsu et l'acupressure, effectuée en Grande-Bretagne, 2011 et 2006
6. Le shiatsu comme un exemple d'une méthode CAM qui améliore la compétence de santé, 2009
7. Etude européenne (sur trois pays) sur les effets et l'expérience faite avec le shiatsu, 2008
8. Etude française effectuée à l'hôpital de Saintes sur la réduction des effets secondaires de la chimiothérapie par le shiatsu, 2008
9. Etudes de cas suisses sur les raisons du recours au shiatsu et sur ses effets, 2006
10. Enquête auprès des membres de l'Association Suisse de Shiatsu sur le thème „le shiatsu en tant que profession“, 2004
11. Données autrichiennes sur le shiatsu en tant que thérapie complémentaire dans des hôpitaux et cliniques, 1999
12. Exemples de cas pour documenter l'efficacité du shiatsu, Suisse

1. L'efficacité du shiatsu vue par nos clientes et clients

De 2009 à 2011, l'Association Suisse de Shiatsu a reçu et évalué 325 formulaires d'évaluation de la qualité du traitement, remplis par les clientes et clients de ses membres actifs (1).

Raisons pour le recours au shiatsu thérapeutique

Environ la moitié des personnes a mentionné diverses douleurs du dos, des épaules, de la nuque et du bassin, des douleurs et tensions générales, ainsi que de la fibromyalgie, des douleurs de tête et migraines.

Environ un quart des client-e-s venait pour les conséquences du stress, pour diminuer le stress en général, pour trouver un équilibre dans des crises de vie, pour les suites de traumatismes et de burn-out, ainsi que pour des angoisses ou dépressions.

Environ un huitième des client-e-s venait au shiatsu pour traiter la fatigue, l'épuisement et/ou les tensions intérieures, mais aussi pour faire circuler l'énergie et améliorer les performances. Environ autant venaient expressément pour la prévention de santé, pour améliorer le bien-être général, pour comprendre leur maladie ou harmoniser leurs aspects physiques, psychiques et spirituels. Plus rarement ont été mentionnés l'accompagnement durant la grossesse, le désir de concevoir, les troubles du sommeil, de la digestion, l'hypertension, les acouphènes et le psoriasis.

Effets du shiatsu

Le shiatsu a agi de manière positive sur le bien-être général et corporel à 99% (53% allaient beaucoup mieux et 46% mieux), et sur les douleurs à 98% (37% beaucoup mieux et 61% mieux). La perception corporelle s'est améliorée dans environ 90% des cas. Particulièrement ont été relevés l'effet de détente, le soulagement ou la disparition des douleurs, le gain d'équilibre, d'énergie, un meilleur sommeil, une meilleure perception du corps en tant qu'unité, moins de consultations médicales et consommation de médicaments.

Au niveau psychique le shiatsu a agi positivement à 91% sur l'équilibre intérieur, à 85% sur la sensation de charge et à 83% sur la perception des émotions. En général, les client-e-s ont constaté un meilleur équilibre, davantage de résistance au stress et de sérénité, de même que plus de calme et de clarté intérieure et plus de contentement. Le shiatsu aide à lâcher prise et donne de l'espace pour percevoir ses limites, pour la réflexion et le changement. La confiance en soi et en la vie grandit et la personne peut mieux se développer.

Le shiatsu aide également à mieux gérer la relation à soi et à l'entourage: environ 85% des client-e-s arrivent à mieux gérer leurs ressources, leur santé et leur entourage et constatent de meilleures performances. C'est l'amélioration de la santé qui agit positivement sur ces compétences. Les client-e-s sont plus centré-e-s et plus aimables envers eux-mêmes, le sentiment face à la vie devient positif, joyeux, ouvert et détendu.

La relation envers les thérapeutes est décrite comme étant de très haute qualité, la confiance des client-e-s est favorisée notamment par l'empathie, l'acceptation et le travail sans pression de temps. Elles/ils apprécient également les retours, les conseils et l'accompagnement de leur processus et sont à 100% content-e-s du shiatsu. Le shiatsu est primordial pour la promotion de la santé et la prévention. Il est utilisé par 42% des client-e-s comme seule méthode, par 58% en complément d'autres mesures médicales ou thérapies.

2. Utilisation de la médecine complémentaire en Suisse

L'institut pour la médecine complémentaire de l'université de Berne a fait une enquête sur l'utilisation de la médecine complémentaire (méthodes: homéopathie, ostéopathie, acupuncture, shiatsu et réflexologie). L'étude est basée sur les données de l'enquête sur la santé suisse de 2007, soit sur 18'760 entretiens téléphoniques et 14'432 questionnaires reçus (2).

En moyenne, presque 25% des personnes questionnées ont indiqué avoir recouru à un traitement de médecine complémentaire (MC) durant les 12 derniers mois, 5% avaient pris un traitement de shiatsu ou de réflexologie. Deux tiers des client-e-s étaient des femmes et un tiers des hommes.

Les femmes, les personnes âgées de 25 à 64 ans et possédant un niveau de formation plus élevé recourent davantage à la MC, de même que les habitant-e-s de la région du Léman et de la Suisse centrale. 53% des personnes interrogées possédaient une assurance complémentaire, 33% d'elles avaient pris un traitement MC durant les 12 derniers mois, mais également 12% sans assurance complémentaire.

Le traitement MC a souvent été pris en lien avec la médecine conventionnelle, non pas par déception de cette dernière, mais parce que les praticien-ne-s MC travaillent de façon holistique, qu'elles/ils accordent plus de temps à leurs patient-e-s et client-e-s et jouent un rôle plus actif. Les client-e-s signalent également la peur des effets secondaires des médicaments conventionnels (allopathiques).

L'étude mentionnait également des données sur l'utilisation de la CAM (complementary and alternative medicine) en Europe: en Grande-Bretagne, 14% de la population recourent à la méthode CAM la plus courante, en Israël ce sont 13% et en Allemagne 70% des femmes et 54% des hommes avaient pris un traitement CAM durant les 12 derniers mois.

3. Le shiatsu utilisé en réseau avec des médecins de famille, une étude anglaise

Zoë M. Pirie, Nick J. Fox et Nigel J. Mathers ont étudié l'influence non-clinique du shiatsu sur les patient-e-s de médecins de famille en Grande-Bretagne (3). Pour cette étude, 10 patient-e-s de 4 médecins de famille ont reçu 6 traitements de shiatsu gratuits d'une thérapeute de shiatsu diplômée.

Les médecins avaient apprécié de pouvoir offrir avec le shiatsu de nouvelles possibilités de traitement, notamment pour les patient-e-s avec problèmes de santé complexes et chroniques. Les patient-e-s appréciaient l'approche de traitement holistique et individuelle, le temps que la thérapeute leur accordait pour parler, en lien aux aspects psycho-sociaux, ce qui souvent n'est pas possible chez le médecin en raison du temps limité. Les patient-e-s ont également beaucoup apprécié que leur médecin leur permette cet accès à la thérapie complémentaire et ont exigé un accès équivalent au traitement médical et complémentaire.

Dans l'ensemble, elles/ils ont mieux perçu le traitement médical. Comme les symptômes s'amélioraient, la fréquence et durée des consultations s'est réduite et moins de médicaments ont

dû être prescrits. La réduction de la consommation de médicaments a été vécue positivement par les patient-e-s (p.ex. en cas de dépression clinique).

La relation entre médecin et patient-e-s s'est nettement améliorée: en raison de l'attention reçue en shiatsu, elle était moins chargée et plus sereine, les patient-e-s sont devenu-e-s plus proactives et proactifs et ont amélioré leur hygiène de vie. Les contacts des médecins avec la thérapeute favorisaient également l'effet du suivi des patient-e-s, notamment par rapport au soutien du médecin pour le traitement du shiatsu.

Les médecins ont été considérés par les auteurs comme une instance qui permet l'accès à la CAM dont elles/ils devraient garantir l'égalité, tout en préservant les ressources médicales. Le shiatsu représente notamment pour le médecin de famille une bonne thérapie complémentaire en cas de problèmes de santé chroniques.

4. Ménopause et shiatsu

L'Institut européen de shiatsu (Europäisches Shiatsu-Institut) Heidelberg a lancé en 2005 une étude sur l'efficacité du shiatsu auprès de femmes en ménopause, sous la direction de Dr. Cornelia von Hagens, directrice du département de médecine complémentaire de la clinique universitaire de Heidelberg. L'évaluation de l'étude a été faite par Melahat Kul dans le cadre de son travail de doctorat sur les approches de traitement en cas de problèmes de la ménopause (9). Elle part du postulat qu'en cas de contre-indications pour le traitement hormonal, seules des approches de traitement alternatives sont possibles.

8 praticien-ne-s de shiatsu diplômé-e-s ont traité 2 groupes de 10 femmes 8 fois avec des traitements individuels et holistiques de shiatsu, à un rythme hebdomadaire. Cette étude a prouvé que le shiatsu a diminué de manière significative et durable les symptômes de la ménopause, ainsi que l'anxiété et la dépression.

5. Revue bibliographique mondiale sur le shiatsu et l'acupressure, effectuée en Grande-Bretagne

Prof. Nicola Robinson, directrice du centre pour la promotion de santé complémentaire et la médecine intégrative de l'Université Thames Valley à Londres, a effectué sur demande de l'association professionnelle de shiatsu anglaise une étude pour recenser et évaluer les études en langue anglaise. (5)

De février 1990 à juin 2006, 10 bases de données ont été évaluées au vu des publications scientifiques sur le shiatsu et l'acupressure (MEDLINE, Cochrane, EMBASE et autres). Seules 4 études, dont 3 non-contrôlées et 2 quasi-expérimentales, ont été trouvées. La qualité méthodologique a été évaluée comme pauvre car le nombre de cas étudiés était insuffisant et qu'il n'y avait pas de groupes de contrôle. Les études trouvées ont démontré la diminution des douleurs et états d'anxiété, ainsi que l'amélioration lors des problèmes du postpartum par le shiatsu.

Sur l'acupressure, 41 publications scientifiques ont été trouvées. L'acupressure est proche de la méthode shiatsu car elle repose également sur la compréhension de santé chinoise. Cependant, elle vise principalement le traitement de points d'acupuncture, tandis que le shiatsu traite en plus tout le trajet des méridiens et intègre aussi des étirements, des rotations et l'accompagnement du processus (par le dialogue et les recommandations d'exercices).

11 études ont évalué l'effet de l'acupressure sur les douleurs. Même en tenant compte des différences méthodologiques par rapport au shiatsu, il est remarquable que selon les critères scientifiques les plus sévères, une « évidence assez forte » a été attestée pour l'efficacité de l'acupressure en cas de douleurs, notamment de douleurs du dos et de la nuque (constatée auprès de toutes les 66 personnes traitées).

9 études d'acupressure ont démontré des effets positifs en cas de vomissements et nausées (en situation postopératoire, lors de chimiothérapie et grossesse), mais avec une évidence scientifique restreinte.

D'autres études ont démontré une amélioration nette en cas de

- _ états d'anxiété, dépression et insomnie
- _ fibromyalgie
- _ problèmes de grossesse divers
- _ asthme et troubles pulmonaires.

En 2001, Nicola Robinson, Ava Lorenc et Xing Liao ont publié sur demande de la Shiatsu Society UK une actualisation de cette revue (5). Les banques de données scientifiques significatives ont été consultées, et les travaux publiés aux Etats-Unis et en Grande-Bretagne depuis 1990 – 9 sur le shiatsu et 71 sur l'acupressure – ont été évalués.

Un quart de toutes les études ont été qualifiées de niveau très élevé. Les études de shiatsu portaient sur le stress chronique, la schizophrénie, l'angine de poitrine, les douleurs lombaires et scapulaires, la fibromyalgie, les états d'anxiété, les effets secondaires de la chimiothérapie, le déclenchement de l'accouchement et l'amélioration du bien-être et de la compétence de santé. Le shiatsu a été évalué comme clairement efficace en cas de

- _ déclenchement spontané des contractions en cas de dépassement du délai d'accouchement
- _ traitement efficace et peu coûteux de l'angine de poitrine
- _ nette amélioration de l'état, des peurs et dépressions de personnes schizophrènes.

Mais la plupart des études ont été jugées de qualité et quantité insuffisante et pas assez probantes – seule l'étude de Andrew Long a été évaluée comme étant de bonne qualité (voir sous 7).

Les résultats des études d'acupressure sont à nouveau un peu meilleurs et prouvent son efficacité en cas de douleurs, vomissements, nausées et troubles du sommeil.

6. Le shiatsu comme exemple d'une méthode de la CAM pour améliorer la compétence de santé

Andrew Long a publié en 2009 une étude sur l'effet du shiatsu sur la compétence de santé (critical health literacy), basant sur les données de l'étude citée sous point 7 (6). Il définit la compétence de santé comme un élément clé de la promotion et prévention de santé qui est favorisée par le shiatsu, une méthode de la Complementary and Alternative Medicine (CAM).

48% de tou-te-s les client-e-s de l'étude avaient indiqué de recourir au shiatsu pour améliorer leur santé. 80% des thérapeutes questionné-e-s donnent régulièrement des conseils à leurs client-e-s sur la manière dont elles/ils peuvent y contribuer par le moyen d'auto-traitements, d'exercices physiques, d'une meilleure utilisation du corps, en favorisant leur perception corporelle et émotionnelle, par la gestion du stress et en nourrissant leurs ressources etc..

Après 6 mois, 80% des client-e-s questionné-e-s ont indiqué qu'elles/ils suivaient ces conseils (p.ex. en faisant davantage de pauses ou des exercices de détente); environ deux tiers ont constaté qu'elles/ils avaient davantage de confiance en soi et se sentaient plus capables de gérer leurs émotions et les situations difficiles. En général, la compréhension de santé des client-e-s s'est améliorée, mais aussi leur capacité de prendre les mesures nécessaires pour s'occuper de leur santé et de gérer une vie plus saine et plus équilibrée.

Long pense que c'est l'approche holistique du shiatsu qui génère la santé, mais aussi la motivation des client-e-s (qui est confirmée par cette étude, car la plupart des client-e-s connaissaient déjà le shiatsu et le payaient de leur poche). L'effet des facteurs suivants a été évalué positivement :

- La relation à la/au thérapeute a été évaluée de manière générale comme positive. Environ 70% des client-e-s ont indiqué qu'elles/ils avaient été entendu-e-s et accepté-e-s et que la thérapie était effectuée d'une manière collaborative.
- L'environnement de la thérapie a été perçu comme un espace agréable, calme et sécurisant, les client-e-s appréciaient le traitement.
- Les client-e-s étaient prête-e-s à changer et
- ressentaient déjà l'effet du shiatsu.

7. Etude européenne (sur trois pays) sur les effets et l'expérience faite avec le shiatsu

Prof. Andrew Long, directeur de la School of Healthcare de l'Université de Leeds, a effectué une étude scientifique sur les effets et expériences faites avec le shiatsu (7) sur demande de la European Shiatsu Federation, une association faitière d'associations nationales. Cette étude fournit une preuve irréfutable de l'efficacité du shiatsu exercé de manière professionnelle.

En tout, 948 client-e-s de shiatsu ont été questionné-e-s, dont 388 de Grande-Bretagne, 371 d'Autriche et 189 d'Espagne. Elles/ils ont été questionné-e-s au début du traitement, ainsi qu'après 6 jours, 3 et 6 mois après le premier traitement. 633 personnes, soit 67% de tou-te-s les client-e-s ont rempli tous les 4 questionnaires et 279 études pour la Grande-Bretagne, 261 pour

l'Autriche et 93 pour l'Espagne ont pu être évalués. 80% étaient des femmes d'un âge moyen de 42 ans.

Au vu de la situation juridique très différente en Suisse, les données ne peuvent être comparées sans tenir compte du fait qu'en Autriche et Espagne, le shiatsu ne peut être administré que pour la promotion et prévention de santé à cause d'un cadre juridique restrictif. Même en tenant compte des limites de comparaison, les données de cette étude corroborent de nombreux résultats des études de cas suisses.

Objectifs

Les client-e-s dans les trois pays de l'UE ont eu les objectifs ou attentes suivantes par rapport au shiatsu:

- Détente et réduction du stress
- Soulagement ou disparition de symptômes et problèmes de santé
- Soutien et aide pour l'état émotionnel
- Meilleure confiance en soi
- Meilleure perception du corps et de l'esprit
- Prévention de santé générale
- Soutien du développement personnel.

La grande majorité des client-e-s des trois pays a indiqué que ses attentes aux traitements de shiatsu ont été remplies, voir surpassées (de 88% à 97%).

Effets

Durant ou directement après le traitement, les effets suivants ont été constatés:

- l'énergie circule, les blocages sont dissous
- changements physiques et psychiques
- sensation de calme et de détente
- avoir plus d'énergie
- être plus équilibré
- être capable de mieux gérer les difficultés.

A plus long terme, une diminution statistiquement significative des problèmes de santé a été constatée. 87% des personnes questionnées ont affirmé que le shiatsu était efficace pour traiter leurs symptômes. Les plus grands changements ont été constatés pour les symptômes les plus fréquemment nommés :

- tensions et stress
- problèmes musculaires, articulaires et structurels (y inclus les problèmes du dos et de la posture)
- baisse d'énergie et épuisement.

De manière générale, les personnes questionnées ont confirmé d'autres effets spécifiques du shiatsu, notamment:

- _ amélioration de l'état de santé général et du bien-être (93% - 96%)
- _ se sentir plus capable de s'aider soi-même (69% - 87%)
- _ amélioration de la compréhension et de l'expérience de sensations dans son corps (66% - 82%)
- _ développement personnel (52% - 67%).

A la fin de l'étude, 95% des participant-e-s ont ressenti davantage de calme et de détente. Près de 60% des personnes qui ont reçu régulièrement du shiatsu ont mieux dormi.

Meilleure compétence de santé

Cette étude démontre que le dialogue et les recommandations du/de la thérapeute complètent le traitement de shiatsu et qu'ils sont partie intégrante de la séance. Environ 80% des participant-e-s ont indiqué qu'elles/ils ont procédé à des changements de leur comportement au quotidien suite aux recommandations de leur praticien-ne, notamment en changeant leur style de vie, alimentation, en privilégiant des exercices physiques, le calme et la détente.

Dans tous les trois pays on a pu constater suite aux traitements de shiatsu un recul évident de la demande pour la médecine conventionnelle (consultations, prise de médicaments), soit dans 15 à 34% des participant-e-s. Ce qui prouve que le shiatsu et les suites du changement de style de vie, contribue clairement à réduire les coûts du domaine de santé.

8. Etude française pour réduire les effets secondaires de la chimiothérapie

De septembre 2004 à mai 2005, Dominique Chevalier a effectué à l'hôpital de Saintes (F) une étude sur l'efficacité du shiatsu pour réduire les effets secondaires de la chimiothérapie. La situation juridique pour l'exercice du shiatsu est très restrictive en France, mais l'étude a été possible puisque D. Chevalier était employé en tant que physiothérapeute à l'hôpital et qu'il a pu pratiquer avec l'accord des médecins (8).

16 patient-e-s ont été questionné-e-s sur l'intensité des effets secondaires et sur l'amélioration par le shiatsu. L'intensité du mal-être a été directement notée après les chimiothérapies sur une échelle de 0 à 10 (10= mal-être très fort). Les séances de shiatsu ont été données dès que possible après la chimiothérapie et ont eu pour effet de diminuer tous les effets secondaires. En moyenne, l'intensité du stress s'est réduite de 30%, de 6,5 à 2,3 points. Le tableau suivant montre les effets secondaires qualifiés de pires, avec l'effet du shiatsu.

Tableau: Amélioration des effets secondaires divers de la chimiothérapie par le shiatsu

Effet secondaire	Intensité moyenne sans shiatsu	Intensité moyenne avec shiatsu	Gain en %
Odeur de produits chimiques	10,0	3.3	67%
Sensation d'ébriété	9,0	1.8	80%
Fièvre	8.5	2.7	69%
Fatigue physique	8.4	2.8	67%
Fatigue psychique	8.2	4.7	43%
Total (19 effets secondaires)	6.5	2.3	64%

Des améliorations importantes ont aussi été constatées pour les symptômes du vomissement, des nausées et des problèmes buccaux. Avec le shiatsu, les patient-e-s pouvaient manger normalement et récupérer de la fatigue physique plus rapidement. Dans un cas, la durée moyenne de la fatigue physique après la chimiothérapie était de 8 jours, avec shiatsu de 0,5 jours (femme, 46 ans, cancer du sein).

9. Etudes de cas suisses sur les raisons du recours au shiatsu et sur ses effets

De 2003 à 2005, l'Association Suisse de Shiatsu a fait effectuer 26 études de cas pour documenter le travail thérapeutique approfondi en shiatsu (9). 22 des 26 client-e-s étaient des femmes. Pour plus de la moitié, elles/ils avaient 30 à 50 ans et étaient actifs professionnellement à 100%.

Comme exemples typiques pour la combinaison de problèmes physiques et psychiques, ces études ont montré :

- _ douleurs du dos liées au stress ou aux problèmes professionnels et personnels
- _ douleurs de la nuque et des épaules liées à l'épuisement et à la dépression
- _ nervosité et troubles du sommeil en lien avec les problèmes de couple
- _ douleurs du ventre et de la tête en lien avec les états d'angoisse.

Pour les problèmes purement corporels, des symptômes ou une combinaison de plusieurs symptômes ont été documentés, par exemple.

- _ douleurs lombaires
- _ problèmes digestifs
- _ règles douloureuses
- _ vertiges, fatigue, difficultés de concentration, déprime
- _ crampes du ventre, douleurs de tête et de la nuque.

Causes

Le stress (7x), les crises de vie (6x) et les suites des traumatismes (10x) ont été mentionnés par les client-e-s de ces études comme cause principale ou concomitante pour leurs troubles physiques et psychiques.

Comme facteurs de stress ont notamment été mentionnés la pression dans le temps, la surcharge générale, les charges émotionnelles, la peur de l'examen et le chômage. Comme crises de vie ou conditions de vie difficiles ont été mentionnés le manque de sens du travail/le burnout, la crise au sein du couple, la peur générale du futur et le manque d'orientation, les doutes et l'anxiété, ainsi que l'attitude négative et destructrice face à la vie. Les traumatismes mentionnés ont été soit actuels, soit très anciens, ils concernaient des accidents, opérations, violences sexuelles et physiques, la mort de proches et des traumatismes d'enfance.

Objectifs

Les client-e-s avaient des idées claires de ce qu'elles/ils souhaitaient du shiatsu. Les objectifs sont divers et en lien avec les aspects physiques et psychiques :

- être libre de douleur
- vivre sans ou avec moins de médicaments
- amélioration des problèmes de digestion
- amélioration de la qualité de vie
- stabiliser la santé
- détente corporelle et psychique et amélioration de la situation générale
- percevoir mieux le corps et stabilisation psychique
- davantage de liberté intérieure, de sérénité, clarté et de joie de vivre
- sortir de la dépression, se sentir mieux et souffrir moins
- diminuer la peur, devenir plus calme.

Effets

Les commentaires des client-e-s sur les effets ressentis directement après les séances individuelles concernent les effets physiques et psychiques. Ils montrent que les objectifs ont été atteints et qu'elle/il

- se sent détendue et calme
- n'a plus de douleurs pendant quelques jours
- a dit que le médecin avait trouvé des meilleures valeurs sanguines après les traitements de shiatsu
- sent mieux venir le stress et peut agir plus vite de façon préventive
- sent l'énergie circuler et que l'estomac est mieux irrigué
- se sent plus équilibré et plus serein face à la vie
- sent de la force et de l'énergie

- se sent plus légère, plus libre et large dans son corps, « vraiment bien »
- a moins de réticences et davantage de courage
- se sent entier
- peut mieux lâcher prise
- a la sensation de paix et de confiance
- perçoit mieux son corps

Meilleure compétence de santé

A la fin de toute la thérapie de shiatsu (après plusieurs séances), les client-e-s faisaient preuve d'une meilleure compétence de santé et commentaient qu'elle/il

- ne prend plus que rarement des médicaments
- n'a plus de douleurs de règles
- n'a plus que rarement des douleurs du dos et n'en ressent plus de perturbation
- va beaucoup mieux en général
- a appris à mieux écouter son corps
- peut mieux s'accepter et a trouvé le calme intérieur
- sent que la santé dépend du bien-être psychique et que le retour dans les vieux schémas cause les douleurs
- sent qu'elle a besoin de plus de temps et de calme pour soi-même
- ressent tout son corps comme unité, toutes les parties du corps sont intégrées
- fait avec succès des exercices physiques contre les troubles du sommeil
- se sent bien dans sa peau
- a commencé à s'occuper de ses problèmes personnels
- a davantage de confiance et de joie de vivre
- a perdu du poids et n'a plus besoin du ventre comme protection
- a perdu ses vieilles peurs et pu reconstruire ses relations avec les hommes.

En complément du traitement de shiatsu, les client-e-s ont appris des exercices physiques et des conseils pour changer leur façon de vivre.

10. Enquête auprès des membres de l'Association Suisse de Shiatsu sur „le shiatsu en tant que profession“

Une enquête auprès des membres de l'association professionnelle suisse des thérapeutes de shiatsu effectuée en 2003 montre que le shiatsu est utilisé principalement de façon thérapeutique (10). 403 de 820 membres avaient répondu au questionnaire, ce qui représente un retour de presque 50% et indique la qualité représentative de l'enquête. Ci-après, seules les données concernant l'utilisation et l'effet du shiatsu sont mentionnées.

75% des traitements effectués par les membres de l'association ont été sollicités en raison de problèmes de santé, 25% pour la prévention générale de la santé.

Les problèmes physiques en lien avec les problèmes psychiques étaient la raison principale pour le recours au shiatsu (36%), suivis par les problèmes plutôt physiques (34%). Les problèmes uniquement psychiques (6%) étaient moins souvent un motif pour venir au shiatsu.

Le shiatsu était utilisé principalement pour traiter les problèmes de santé chroniques (43%), mais aussi pour les problèmes répétitifs, voir cycliques (30%). Seulement 19% des traitements concernaient des problèmes de santé uniques.

11. Données autrichiennes sur le shiatsu en tant que thérapie complémentaire dans des hôpitaux et cliniques

Christine Rackeseder et Robert Drabek ont évalué les données de 165 patient-e-s d'hôpitaux qui durant 6 mois ont reçu 10 traitements de shiatsu en tant que thérapie complémentaire (11).

C'étaient des patient-e-s de différentes institutions :

- _ Un institut pour troubles psychosomatiques chez les enfants et adolescent-e-s
- _ un institut psychiatrique (patient-e-s avec angoisses, problèmes somatiques, dépressions et addictions)
- _ un centre de réhabilitation pour blessé-e-s graves d'accidents
- _ un home gériatrique
- _ le centre Hara-Shiatsu.

Les patient-e-s souffraient de 502 symptômes très divers : 182 restrictions de mouvement avec 62 patient-e-s qui évaluent leur mobilité comme mauvaise ou très mauvaise. 71% de ces personnes ont pu voir leur mobilité améliorée par le shiatsu (dans le groupe d'âge de 40 à 49 ans c'étaient même 85%), et cela indépendamment du fait que la personne recevait en plus de la physiothérapie ou non. C'est pourquoi les auteurs concluent que le shiatsu est une thérapie de soutien et qu'il améliore aussi l'efficacité des autres thérapies.

32% (N = 52) souffraient de problèmes du sommeil et pour 36 (69%), le sommeil s'est amélioré par le shiatsu.

30% des patient-e-s souffraient de troubles de l'humeur: inquiétude, dépression, attaques de panique, addictions, manque d'énergie, vertiges, stress. Pour 85% des personnes traitées, l'état de l'humeur s'est amélioré par le shiatsu. D'autres améliorations, un peu plus faibles, ont été constatées en cas de problèmes de selles, d'appétit et de règles.

12. Exemples de cas, Suisse

L'Association Suisse de Shiatsu publie sur son site internet des textes à thème de la pratique, ainsi que des exemples de cas sur les différents domaines d'application du shiatsu (12).

Les exemples de cas montrent quels sont les domaines typiques de l'application du shiatsu et comment et avec quels effets la/le thérapeute travaille. Cependant, ces exemples de cas ne

prétendent ni nommer toutes les indications pour le shiatsu, ni constituer une preuve scientifique de son effet. Mais ils montrent que par le travail corporel et énergétique du shiatsu se produit une amélioration de la mobilité physique et de la capacité de détente psychique. Cette dernière contribue à rétablir les processus d'homéostasie de l'organisme, ainsi que la santé, le bien-être et la qualité de vie. Ils montrent également comment le traitement et le travail de processus se complètent et comment s'améliorent la santé et les capacités de guérison de façon générale.

Enseignement

Shizuto Masunaga est considéré comme le fondateur du shiatsu enseigné actuellement en Suisse et en Europe. Dans son manuel standard sur le shiatsu, il nomme dans le chapitre « les maladies spéciales » les affections suivantes, pour lesquelles le shiatsu peut être utilisé efficacement (13):

- appareil locomoteur (entorses, coup de lapin, torsion de la nuque, problèmes osseux de la colonne, sciatique, douleurs sacro-lombaires, épaules gelées, déviations de la colonne, arthrite, réhabilitation)
- système digestif (problèmes d'estomac/intestins, hernies, hémorroïdes, problèmes de foie, calculs biliaires)
- circulation et organes respiratoires (tensions dans la région cardiaque, angina pectoris, pression trop élevée ou trop basse, anémie, toux)
- système nerveux (paralysies, névrose)
- métabolisme et système endocrinien (diabète, goutte, maladie de Basedow, ménopause)
- système urogénital (maladies nerveuses, infections urinaires, problèmes de la prostate, impuissance, frigidité)
- peau (eczéma, mycoses)
- yeux et oreilles (douleurs)
- problèmes gynécologiques (douleurs de règles, problèmes lors de la grossesse ou l'allaitement)

RÉSUMÉ ET CONCLUSION

Il existe de nombreuses données et études sur l'utilisation et les effets du shiatsu, notamment des enquêtes et études de cas. Cependant, les études considérées de haute qualité scientifique, soit en double aveugle, ne peuvent être effectuées en shiatsu pour des raisons méthodologiques.

Contrairement à ce qui se passe p.ex. lors de la prise de médicaments, le shiatsu repose sur une manière de travailler individuelle, interactive et évoluant en processus selon la situation. Par conséquent, il est impossible de fournir des procédés et résultats standardisés et reproductibles à souhait. De même, il est impossible de donner du shiatsu « fictif » à un groupe de contrôle. En plus, les problèmes de santé typiques évoqués en shiatsu sont souvent liés à des raisons psychiques (mode de vie, stress, crises, traumatismes).

Des études de la psychothérapie et psychiatrie montrent, que lors de certaines maladies psychiques „la qualité de la relation thérapeutique explique mieux la variance des résultats thérapeutiques que le choix de la méthode thérapeutique » (14). Selon la décision du tribunal fédéral suisse du 20.2.1997, l'évaluation de méthodes de la médecine et thérapie complémentaire ne doit pas se limiter à la vision pure de la médecine conventionnelle.

Les études et données sur le shiatsu existantes montrent les effets de façon diverse, mais impressionnante. Elles confirment les expériences de nombreuses clientes et de nombreux clients que le shiatsu agit positivement sur les problèmes physiques et psychiques et qu'il renforce de manière générale la compétence de santé et de guérison :

- Le shiatsu fait disparaître des problèmes de santé qui sont engendrés par la perturbation de l'autorégulation naturelle de l'organisme, p.ex. les troubles du sommeil, de la digestion, du cycle menstruel, la ménopause, l'asthme, les problèmes cardiovasculaires, le coup de lapin, la faiblesse immunitaire. Tous ces symptômes peuvent être ramenés à des perturbations du système énergétique, nerveux et hormonal.
- Pour beaucoup de formes de douleurs (dos, épaules, tête, nuque, articulations, menstruation), atteindre un état durable sans douleurs ou diminuer les douleurs est un objectif réaliste en shiatsu.
- Le shiatsu améliore la mobilité et flexibilité des articulations, tendons et muscles et améliore la performance.
- Le shiatsu améliore la défense immunitaire.
- Il agit contre l'épuisement et le manque d'énergie.
- Le shiatsu augmente significativement le bien-être, la vitalité, un calme profond, la sérénité et le lien avec soi-même.
- Le shiatsu permet d'améliorer considérablement la qualité de vie physique et psychique en cas de problèmes psychiques, problèmes de la grossesse, crises de vie, états d'angoisse, sentiments de dépression et d'abattement.
- Le shiatsu renforce les effets thérapeutiques de la médecine conventionnelle et accélère les processus de régénération et de guérison.
- Le shiatsu peut réduire les effets secondaires (p.ex. en cas de chimiothérapie) et améliore la qualité de vie en cas de maladie, même s'il existe peu de chances de guérison (p.ex. en cas du Sida).
- Le shiatsu favorise une prise de conscience au niveau corporel et émotionnel, ce qui induit des processus de changement (compréhension, motivation) et est une condition préalable pour un comportement de santé responsable.
- Le shiatsu favorise la résilience, soit la capacité de gérer les charges et problèmes qui provoquent, en lien avec d'autres facteurs, des problèmes de santé physiques et psychiques.
- Le dialogue thérapeutique et l'enseignement d'exercices sont partie intégrante du shiatsu et favorisent le changement de modes de vie dommageables pour la santé. Ils

soutiennent l'accélération et la stabilisation du processus de guérison, la durabilité de l'effet thérapeutique et favorisent la compétence de santé.

- Par l'approche holistique et la qualité de la relation thérapeutique, le shiatsu en tant que méthode de la thérapie complémentaire contribue à diminuer les consultations médicales et la consommation de médicaments.

Le recours important aux traitements de shiatsu est certainement le meilleur indicateur pour le fait que le shiatsu est vécu par les client-e-s comme une méthode efficace qui vaut leur investissement en temps et argent.

BIBLIOGRAPHIE

- (1) Barbara Frank: L'efficacité du shiatsu vue par nos clientes et clients, Shiatsu 7/2012 (sur demande de l'Association Suisse de Shiatsu)
- (2) Sabine D. Klein, Martin Frei-Erb, Ursula Wolf: Usage of complementary medicine across Switzerland, results of the Swiss health survey 2007, Swiss Medical Weekly 2012;142:w13666
- (3) Pirie ZM, Fox NJ, Mathers NJ. Delivering shiatsu in a primary care setting: benefits and challenges. Complementary Therapies in Clinical Practice 2012;18(1):37-42.
- (4) http://www.shiatsugsd.de/sites/default/files/kurzbericht_zur_klimakteriumsstudie_esi_1.pdf
- (5) Nicola Robinson, Ava Lorenc, Xing Liao: The evidence for shiatsu – a systematic review of Shiatsu and acupuncture, BMC Complementary and Alternative Medicine 2011, 11 :88 und Nicola Robinson, Julie Donaldson, Ava Lorenc: Shiatsu – A review of the evidence. London 2006 (Commissioned by the Shiatsu Society UK)
- (6) Andrew F. Long: The potential of complementary and alternative medicine in promoting well-being and critical health literacy : a prospective, observational study of shiatsu, BMC Complementary and Alternative Medicine 2009, 9:19
- (7) Andrew F. Long: The Effects and Experience of Shiatsu: A Cross-European Study, Leeds December 2008, The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 2008, 14 :8
- (8) Dominique Chevalier: Intérêt du shiatsu chez les patients cancéreux, Shiatsu 5/2010
- (9) Peter Itin: Evaluation des études de cas de shiatsu; Shiatsu 2/2006
- (10) Polyquest: Shiatsu Gesellschaft Schweiz Mitgliederbefragung 2003, étude pas publiée. Un résumé a été publié par Peter Itin, Barbara Frank: Le shiatsu en tant que profession; Shiatsu 1/2004 (journal de l'Association Suisse de Shiatsu)
- (11) Christina Rackeseder, Robert Drabek: Shiatsu- Herausforderung und Möglichkeiten – Kann Shiatsu als unterstützende Zusatztherapie Heilungsprozesse positiv beeinflussen?, étude pas publiée, Wien 1999
- (12) <http://www.shiatsuverband.ch/index.php/Anwendungsgebiete.html>
- (13) S. Masunaga/W. Ohashi: Das grosse Buch der Heilung durch Shiatsu, O.W. Barth, Erstausgabe 1977
- (14) Konrad Michel, UPD Bern: Psychiatrie und Psychotherapie sind (endlich) auf das Gehirn gekommen; Schweiz Med Forum 2006.6; Artikel abrufbar unter www.smfcme.ch