Module d'Anatomie - Physiologie

Dominique CHEVALIER – Espace Aquitain de Zen Shiatsu – v 2023

La question c'est :

De l'Anatomie - OK - mais pour quoi faire ?

Laissez-moi vous raconter…

… Mais avant,

Dominique CHEVALIER

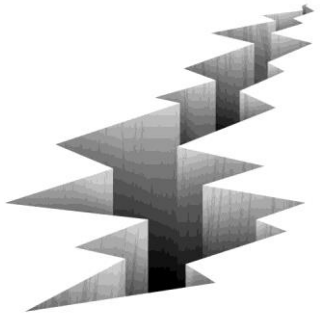
- Praticien-Formateur en Shiatsu.
- Responsable de l'OF : Espace Aquitain de Zen Shiatsu.
- Kinésithérapeute DE.
- Titulaire d'un DU « Prise en charge de la douleur » et d'un DU « Hypnose Médicale ».
- Aromathérapeute.
- Conférencier.

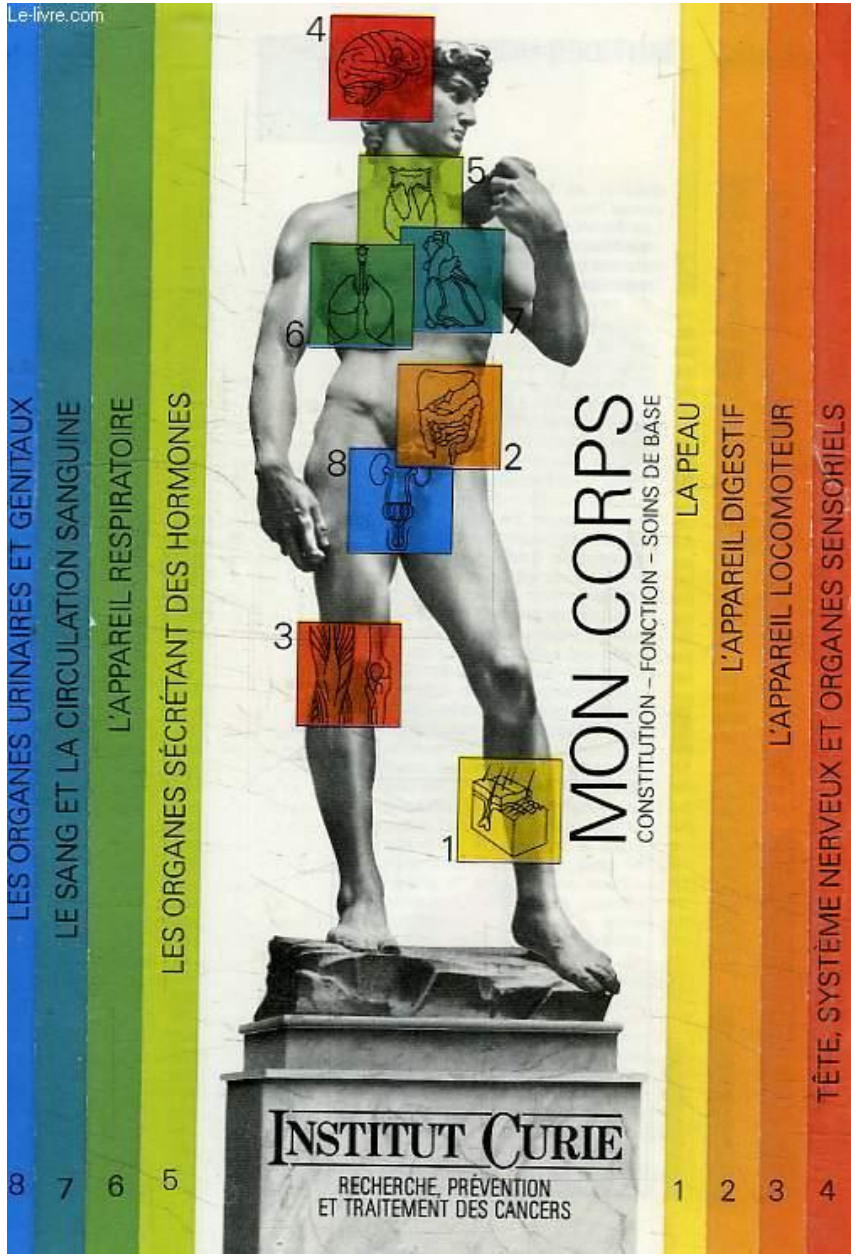
Revenons à notre histoire …

IL ÉTAIT UNE FOIS …

- Il y a quelques années, maintenant, lors d’un examen de praticien Shiatsu, donc après 2 ans de formation – oui c’était la règle à l’époque !, un candidat sans doute un peu stressé, mais certainement de bonne foi, a évoqué le fait qu’il y avait plus de cancers de la prostate chez les hommes que chez les femmes … !!!

- Mais aussi prise de conscience, qu’il y avait une faille gigantesque dans la formation.

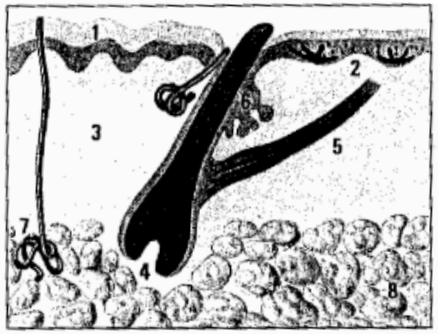




- Qu'à cela ne tienne !
- L'Institut Curie est sollicité. Il propose un livret d'anatomie.
- C'est un bon début, mais ce livret est vraiment collector ! En effet, il regroupe 8 chapitres … Un par grand appareil. L'idée est excellente.
- Mais pour chaque chapitre, il y a …
- … 1seule page !
- Ça laisse rêveur !

- Juste à titre d'exemple, voici le chapitre 1 – la peau.

LA PEAU



1 Epiderme
2 Cellules pigmentées
3 Derme
4 Poil
5 Muscle du poil
6 Glande sébacée
7 Glande sudoripare
8 Hypoderme

Fonction

Chez l'adulte, la peau a une superficie de 1,7 m². Elle est pratiquement imperméable à l'eau et protège l'organisme de la déshydratation, du refroidissement et des blessures. En revanche, l'idée selon laquelle la peau respire n'est guère conforme à la réalité anatomique: la peau ne contribue qu'à 1% des échanges gazeux. Les nombreux récepteurs à sa surface font d'elle un important *organe sensoriel*: c'est par la peau que nous *percevons le toucher, la température, la pression* et *la douleur*. Elle reflète aussi ce qui se passe à l'intérieur de nous-mêmes: nous pâlissons d'effroi, rougissons d'émotion et nous souffrons d'éruptions consécutives à des maladies d'enfance ou à des allergies.

Structure

La peau se compose de *l'épiderme*, du *derme* et de *l'hypoderme*. L'épiderme est très fin et ne comporte aucun vaisseau sanguin; à la surface il n'y a que des cellules mortes qui sont constamment éliminées (exfoliation). Les cellules pigmentées (cellules mélaniques) produisent, lorsqu'elles sont exposées au rayonnement solaire, la *mélanine*, un pigment protecteur: la peau devient plus ou moins brune selon le type de peau. Le *derme* procure à notre peau sa résistance à la rupture et son élasticité. Il détermine indirectement le caractère unique des empreintes digitales. L'*hypoderme* a la propriété de stocker la graisse, sorte de réserve alimentaire pour les périodes de jeûne. Il détermine dans une large mesure notre silhouette.

Soins

Des soins judicieux permettent à la peau de remplir au mieux ses fonctions. Ainsi, nous préconisons l'emploi de *savons sans alcali* (ils n'attaquent pas la pellicule acide naturelle) et nous nous protégeons en outre en *graissant régulièrement* la peau (notamment lors de contact prolongé avec de l'eau). Les inflammations chroniques et les mycoses (champignons parasites) exigent l'intervention du médecin.

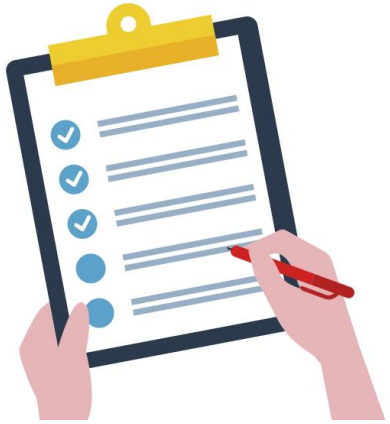
Les bains de soleil excessifs et surtout sans crème solaire sont nuisibles à notre peau; elle vieillit rapidement, et un rayonnement trop fort risque de favoriser l'apparition du cancer de la peau. Les bancs solaires sont aussi déconseillés. Il arrive que la peau se défende contre des éléments artificiels, tels que pommades et cosmétiques, et réagisse par des *allergies*.

Lorsque des blessures guérissent mal, que des enflures et des papules subsistent, que la peau se durcit (callosité) ou que des taches et des verrues changent d'aspect, il faut consulter un médecin. C'est rarement un cancer, mais le cas échéant mieux vaut un diagnostic aussi précoce que possible.

- Il faut tout de suite apporter une précision.

- Ce qui est écrit n'est pas faux, mais sûrement insuffisant, même si l'objectif n'est pas de former des Docteurs ès Anatomie.

ÉTAT DES LIEUX

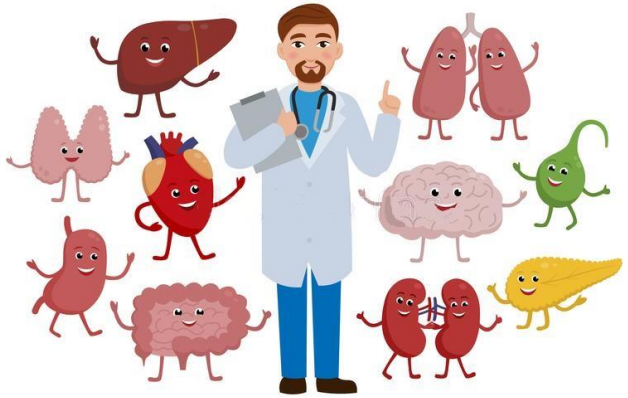


- L’anatomie reste un peu le parent pauvre du cursus de formation en Shiatsu.
- Il reste malgré tout un prérequis obligatoire.
- Il y a beaucoup de disparités, donc d’inégalité pour les stagiaires.
- En effet, 2 cas de figures se présentent :
  - Votre OF dispose d’un formateur accrédité en anatomie, c’est la voix royale.
  - Votre OF ne propose pas ce module, vous avez 2 possibilités :
    - ✓ Vous trouvez un autre formateur en anatomie. C’est un peu plus compliqué d’un point de vue organisationnel.
    - ✓ Vous suivez un cours par correspondance. Cette dernière solution permet :
      - ➢ D’aller à votre rythme, avec un support écrit.
      - ➢ Il n’y a pas de soutien humain.
      - ➢ Vous faites les évaluations avec votre support de cours devant vous !

SOLUTION

- Vous propose votre formation en anatomie.
- Le cursus proposé est de 50 h.
- À cela, il faut ajouter entre 50 et 60 heures de travail personnel.
- Le cursus comporte, pour chaque module :
  - **Anatomie** : c’est la partie descriptive des organes ou appareils.

  - **Physiologie** : c’est le fonctionnement normal des organes ou appareils.



- **Pathologies** : ce sont les dysfonctionnements des organes ou appareils. Précision : toutes les pathologies ne peuvent être abordées vu leur nombre. Un choix est fait parmi celles pouvant donner lieu à des prises en charge Shiatsu.

- **Conseils d'hygiène de vie, de traitements.**

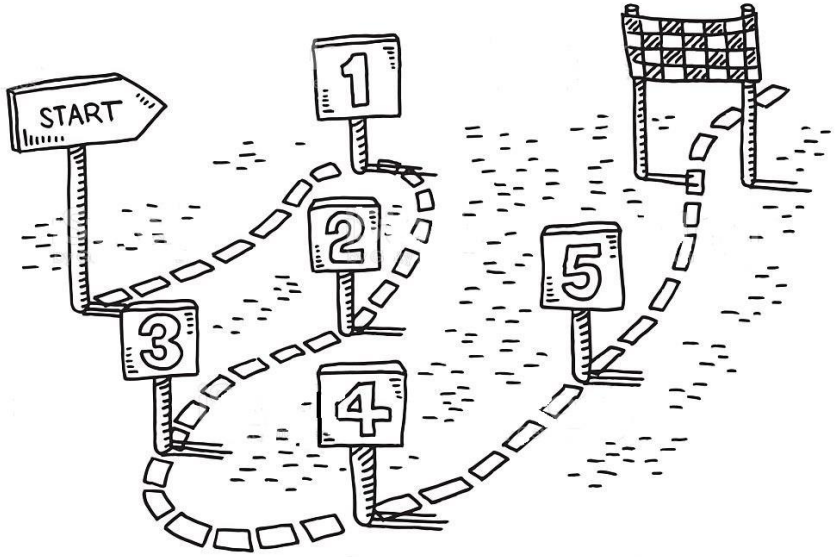
- **Liens avec le Shiatsu.**

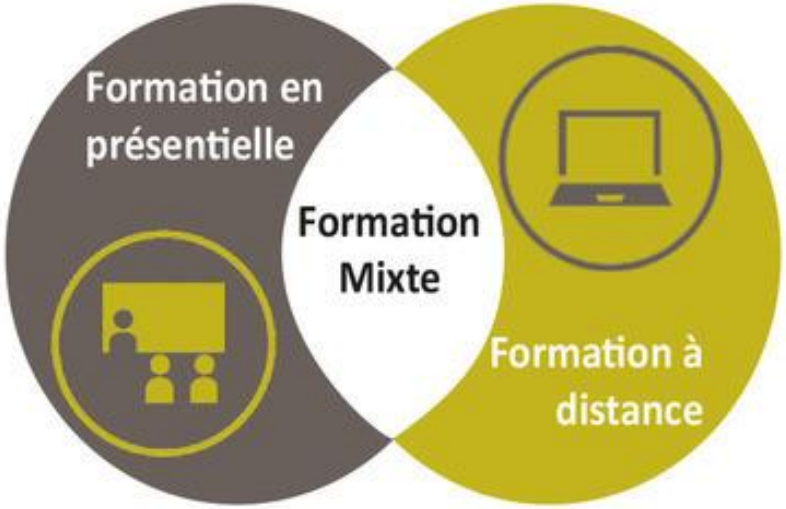
- **Propositions d'utilisation de quelques Huiles Essentielles.**

- Sont ainsi étudiés :
  - Module 1 – Du corps humain à la cellule – notions de biomécanique.
  - Module 2 – La peau – le toucher.
  - Module 3-1 – Appareil locomoteur – Système osseux.
  - Module 3-2 - Appareil locomoteur – Système articulaire.
  - Module 3-3 – Appareil locomoteur – Système musculaire.
  - Module 3-4 – Anatomie Palpatoire.
  - Module 5-1 – Système nerveux central.
  - Module 5-2 – Système nerveux périphérique.
  - Module 5-3 – Système nerveux autonome.
  - Module 5-4 – La douleur.
  - Module 6 – Organes des sens et sens.
  - Module 7 – Appareil respiratoire.
  - Module 8-1 – Système cardiaque.
  - Module 8-2 – Système artérioveineux et lymphatique.
  - Module 9-1 – Système digestif.
  - Module 9-2 – Alimentation.

- Module 10 – Système excréteur.
- Module 11 – Système reproducteur et grossesse.
- Module 12 – Système endocrinien.
- Module 13 – Système de défense.
- Module 14 – Sommeil.
- Module 15 – Stress.
- Module 16 – Trousse d’urgence d’Huiles Essentielles.

PROCESS





- Cours en visioconférences, à raison de 2 h en soirée tous les 15 jours d’octobre à juillet.
- Le lien de connexion est envoyé en amont.
- Le cours est enregistré et transmis aux stagiaires, qui ont tout loisir de le revisionner.
- Le PDF de cours est aussi envoyé avec éventuellement d’autres supports (vidéos par exemple).
- Le module 3-4 d’Anatomie Palpatoire sur une journée de 7 heures est obligatoire. Il se fait en présentiel. Il est proposé à Bordeaux et éventuellement dans un autre site en fonction du nombre de stagiaires. Dates communiquées très en amont.

VALIDATION

- Le module est validé si :
  - Au moins 80 % de présences aux cours en visioconférence.
  - Présence obligatoire au module d’Anatomie palpatoire.
  - Exercices demandés à la maison, rendus à la date indiquée.
- Une attestation de formation est alors envoyée par mail.

- Cette formation vous intéresse, j’en suis ravi !

- Dossier complet sur demande.
- Alors à votre clavier …

dominique.chevalier9@orange.fr