

## Le Plaza Athénée ouvre ses cuisines

**Avis aux passionnés de gastronomie et des arts de la table,** le Plaza Athénée, à Paris, ouvre les portes de ses cuisines et de ses restaurants, mercredi 12 octobre. L'occasion de découvrir, autour d'ateliers, tous les métiers et savoir-faire, la gestuelle, les tours de main et les astuces des professionnels, de la cuisine au vernissage à tampon en passant par la conciergerie, l'art floral, la sommellerie, la pâtisserie... Si le palace parisien est le seul à ce jour à avoir reçu le label « Entreprise du patrimoine vivant » (EPV) dans la catégorie gastronomie, cette marque de reconnaissance – créée en 2006 par le ministère de l'économie, des finances et de l'industrie – rassemble aujourd'hui près de 1 000 entreprises labellisées. Certaines d'entre elles ouvrent aussi leurs ateliers de création, il suffit pour cela de prendre la « Route des EPV », reliant les sites du patrimoine manufacturier français, qui sillonne l'Hexagone dans quelque 23 régions. ■ **MÉLINA GAZSI** (PHOTOS MONETTA)

Journée du patrimoine vivant du Plaza Athénée.

Patrimoinevivant-plaza-athenee.fr

Route des EPV, Patrimoine-vivant.com



# Les médecines chinoises s'infiltreront à l'hôpital

Acupuncture, shiatsu et pratiques psycho-corporelles sont utilisés en complément de traitements au long cours

## Santé

Cela fait des années que Sabine (le prénom a été changé) a des vertiges. Elle est pour cela suivie dans le service d'oto-rhino-laryngologie (ORL) du professeur Georges Lamas à l'hôpital parisien de La Pitié-Salpêtrière. Après deux séances de shiatsu, la sensation de « tête flottante » qui l'incommodait a disparu. Le shiatsu, littéralement « pression des doigts », est une technique d'origine japonaise. C'est une médecine énergétique qui vise à rétablir l'harmonie du corps en agissant sur les méridiens, selon les principes de la médecine traditionnelle chinoise.

Sabine fait partie de la trentaine de patients de ce service à avoir suivi des séances de shiatsu. « Cette pratique vise à apporter un complément, voire un réconfort aux patients qui sont en souffrance. La rééducation classique ne soigne pas tous les symptômes : acouphènes, raideurs de la nuque, stress », explique Sophie Jamet, infirmière diplômée en rééducation vestibulaire, à l'origine du projet, qui a démarré il y a un an.

Les patients ont droit à trois séances gratuites, puis trois dans un dispensaire proche. Parallèlement, une fois par mois, des massages sont proposés au personnel. La prochaine étape serait d'évaluer scientifiquement ces données, indique Céline Kilhoffer, cadre de santé. Si les bienfaits du shiatsu sont réels, il reste à les évaluer.

Une étude, en cours d'écriture de procédure, sur l'apport du shiatsu pour atténuer la fatigue liée à certaines pathologies neurologiques comme la sclérose en plaques (SEP), la maladie de Parkinson ou la sclérose latérale amyotrophique (SLA), devrait démarrer au second semestre 2012 dans le cadre d'un



Une leçon de shiatsu à l'école de massage André Nahun, à Paris. ELEANORE HENRY DE FRAHAN/ARGOS

programme hospitalier de recherche clinique (PHRC), à l'initiative du docteur Nadine Le Forestier, neurologue à La Pitié-Salpêtrière.

« Cette pratique, qui se veut complémentaire des traitements au long cours, ne pourra être introduite que si elle est officialisée par une recherche thérapeutique rigoureuse », explique le docteur Le Forestier. L'idée est née lorsque ce médecin a reçu un courrier de la fille d'une de ses patientes, décédée.

« Cette femme, atteinte de SLA, a vu ses douleurs atténuées par le shiatsu et a eu une fin de vie plus paisible », précise Bernard Bouheret, praticien et enseignant de shiatsu depuis trente ans. L'expérience est également positive pour les parents d'enfants adoptés. Le

pédiatre Frédéric Sorge proposait, lorsqu'il était à Saint-Vincent-de-Paul, d'apprendre aux parents adoptifs à toucher leurs enfants avec la technique du shiatsu. Il souhaite poursuivre l'expérience à l'hôpital Necker.

Le shiatsu fait partie des nombreux traitements complémentaires qui font leur entrée dans les

hôpitaux. Une vingtaine de services des hôpitaux de l'Assistance publique-Hôpitaux de Paris (AP-HP) intègrent la médecine chinoise, médecine ancestrale. Elle recouvre quatre grandes disciplines : la pharmacopée, l'acupuncture, les massages thérapeutiques (tui na, shiatsu), et les pratiques psycho-corporelles (qi gong et tai-chi).

## Réguler ses émotions et gérer son stress avec la méditation

LA MÉDITATION, outil thérapeutique ? Christophe André, psychiatre et auteur de *Méditer, jour après jour* (L'Iconoclaste, 300 p., 24,90 €), est un des pionniers de l'introduction de cette pratique en milieu hospitalier. Il l'utilise depuis 2004 à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris, dans la prévention des rechutes de troubles anxieux et dépressifs. Dans son service, le psychiatre organise des sessions de huit à dix semaines à raison de 2 h 30 hebdomadaires. « La méditation dite de pleine conscience est un outil d'entraînement de l'esprit qui vise à réguler ses émotions et diminuer la fréquence des ruminations négatives », explique-t-il.

La méditation est sortie du champ de la spiritualité pour devenir véritablement un outil de soins à partir du milieu des années 1990, aux États-Unis.

En France, cette approche suscite encore de la méfiance. Méfiance par rapport à l'efficacité, par rapport à la laïcité – la méditation peut être une porte d'entrée dans les sectes –, et par rapport aux traitements classiques. « La méditation de pleine conscience a été validée par tout un corpus de publications dans des revues scientifiques et dans ses formes codifiées à l'hôpital »,

l'acupuncture est par exemple utilisée pour traiter la douleur en obstétrique ou en gynécologie notamment. Le qi gong est proposé aux personnes obèses dans le service de nutrition de la Pitié de Jean-Michel Oppert.

« Notre but est d'identifier quels traitements peuvent être efficaces en intégrant la médecine chinoise à la prise en charge conventionnelle », souligne le Dr Catherine Viens-Bitker, chargée de cette question à

## A Paris, une vingtaine de services de l'AP-HP intègrent cette médecine ancestrale

la direction de la politique médicale de l'AP-HP. « Cela peut être très utile en prévention secondaire des maladies chroniques, poursuit-elle. J'ai suivi une femme atteinte d'un cancer du sein en chimiothérapie. Elle avait des picotements très forts au bout des doigts, de fortes douleurs dans les mains, et perdait ses ongles. Après une séance de shiatsu et de l'acupuncture, la douleur a disparu, les picotements sont devenus gérables et elle n'a plus perdu ses ongles », explique Maxime Rigobert, praticien de shiatsu.

« 50 % des patients en oncologie et 75 % des personnes souffrant d'une maladie chronique ont recours à des médecines complémentaires. Elles ont de bons effets, sont sans toxicité majeure et coûtent moins cher », explique le professeur Jean-Raymond Attali, de la Fédération mondiale des sociétés de médecine chinoise (WFCMS).

« Le shiatsu atténue les effets de la chimiothérapie, comme la fatigue ou les nausées », explique Bernard Bouheret. « L'usage montre que cela marche. Il faut maintenant mettre en évidence cette efficacité », ajoute le Dr Viens-Bitker.

Neuf projets de recherche ont été retenus dans le PHRC d'Ile-de-France, qui en compte 900. Un colloque sur la médecine chinoise en milieu hospitalo-universitaire s'est tenu le 16 septembre à La Pitié-Salpêtrière. Les médecines dites complémentaires constituent en outre l'un des points du plan stratégique 2010-2014 de l'AP-HP. « Le but est de faire de ces thérapies des actes du quotidien, pour la santé de nos patients », a affirmé Mireille Faugère, directrice générale de l'AP-HP, lors de ce colloque.

Les réticences restent fortes. Le professeur André Grimaldi, diabétologue, a vivement ramené ce colloque. « Notre rôle est d'avancer dans la connaissance de ces médecines, sans a priori », concède le docteur Catherine Viens-Bitker. Malgré les freins, le mouvement est lancé. ■

PASCALLE SANTI

Sur le Web  
medecinechinoise.aphp.fr



ISABELLE GIORDANO  
11h - Les Affranchis

Avec tous les mercredis la chronique de Sandrine Blanchard du journal **Le Monde**



franceinter.fr

Pitié-Salpêtrière, à Paris, Corinne Isnard Bagnis compte introduire, au printemps 2012, un programme de méditation dans son service pour les patients atteints de pathologies rénales afin d'améliorer leur

confort de vie. « Je souhaite le faire dans un cadre de recherches évaluées de telle sorte que la communauté médicale puisse en profiter », conclut-elle. ■

MARTINE LARONCHE

**LCP**  
ASSEMBLEE NATIONALE

Mercredi 12 octobre à 19h30  
**François BAYROU**

Invité de  
**QUESTIONS D'INFO**

Emission politique présentée par Frédéric HAZIZA

Avec :  
Françoise FRESSOZ, Matthieu DEMESTERE et Marie-Eve MALOUINES

**Le Monde** **AFP** **info**

Et : **Dailymotion**

**LCP** sur le canal 13 de la TNT, le câble, le satellite, l'ADSL, la téléphonie mobile, sur iPhone et iPad. En vidéo à la demande sur [www.lcp.fr](http://www.lcp.fr) et sur Free TV Replay.