

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 34 (2004)
Heft: 11

Artikel: Le shiatsu, une thérapie par le toucher
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-827232>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Le shiatsu, une thérapie par le toucher

D'origine japonaise, le shiatsu est un traitement par pression des doigts qui rétablit l'équilibre de l'énergie vitale. Enseigné et pratiqué en Suisse, il est aussi un excellent outil de prévention.

« Le shiatsu peut être pratiqué sur des personnes de tout âge », explique Françoise Maire, professeur et praticienne de shiatsu à Chexbres, près de Lausanne. « Le client reste habillé et s'installe au sol, couché sur un matelas. Mais si cette position allongée est pénible pour certains, le thérapeute peut aussi travailler sur une personne assise », remarque-t-elle. La tradition japonaise privilégie la thérapie au sol, parce que les Japonais ont adopté eux-mêmes ce mode de vie, dormant et mangeant sur des nattes.

Le praticien exerce des pressions des doigts plus ou moins fortes sur les lignes des méridiens situées sur l'ensemble du corps. Ces mouvements réguliers de la main, du genou ou du coude visent à rétablir la bonne circulation du Qi, l'énergie vitale. Des rotations des articulations, des pétrissages et des étirements font également partie de la technique du shiatsu.

Une hygiène de vie

Né au Japon, le shiatsu trouve ses origines dans la médecine chinoise, qui prend en compte l'ensemble de la personne, corps et esprit, dans son approche de la santé. Il fonctionne selon le principe des méridiens, tout comme l'acupuncture. Les points sont donc les mêmes, la stimulation se faisant ici manuellement, sans aiguilles. « Nous vivons dans une civilisation où nous avons très peu de contact physique, note M^{me} Maire. Le shiatsu rend sa place au corps grâce au toucher et, de ce fait, est souvent mieux vécu que l'acupuncture. »

« Notre corps se dérègle, parce qu'il est soumis à des stress quotidiens très forts. Nous vivons de manière si détachée de la nature que notre organisme perd ses repères. En hiver, nous ne devrions manger que des aliments

cuits et chauds et nous coucher plus tôt, tandis qu'en été, nous pouvons absorber une nourriture à base de crudités et dormir moins longtemps. Aujourd'hui, nous ne tenons plus compte des saisons, parce que fruits et légumes sont disponibles toute l'année », ajoute la thérapeute, qui pratique le shiatsu comme une hygiène de vie depuis plus de vingt ans. Le stress physique et émotionnel a des incidences sur notre santé, provoquant souvent insomnies, dépression, maux de tête ou douleurs lombaires. La fatigue chronique, les problèmes digestifs ou respiratoires comme l'asthme, les troubles circulatoires, l'arthrite, les désordres hormonaux, les problèmes de peau ou l'incontinence sont des désordres couramment traités par le shiatsu, qui travaille sur les origines des blocages de l'énergie et non pas seulement sur des symptômes.

Avant d'entreprendre le traitement proprement dit, le thérapeute consacre la première séance d'une heure et demie environ à une analyse de l'état de santé du client. Le dialogue permet de cerner l'origine des affections et les difficultés de la personne. Les séances suivantes, d'une heure chacune, ont lieu généralement une fois par semaine sur une durée d'un mois ou plus. Un temps de parole est pris pour faire le bilan des améliorations et des réactions du client. Couchée, la personne est relaxée, tandis que le thérapeute, à genoux, pratique les étirements et les pressions à travers les vêtements. « Le travail du thérapeute est assez physique, lui-même doit être dans de bonnes positions pour que son énergie vitale, le Qi, circule aussi harmonieusement », commente Françoise Maire.



Le shiatsu se pratique par pression des doigts.

Trois écoles de shiatsu forment des praticiens en Suisse romande. Avant de choisir la personne qui vous traite, renseignez-vous pour savoir si elle possède une formation solide. Ces écoles professionnelles dispensent également à des personnes intéressées un enseignement de base pour un usage strictement familial et de bien-être ludique.

Le shiatsu se veut une thérapie complémentaire. Elle se combine très bien avec un traitement naturopathique, homéopathique ou même allopathique et ne connaît pas de contre-indications. Les assurances complémentaires remboursent les séances de shiatsu, mais pas l'assurance de base. Le prix d'une séance est fixé en moyenne à 100 francs.

Bernadette Pidoux

»» **Renseignements:** M^{me} Françoise Maire, présidente de l'Association suisse de shiatsu, tél. 021 946 35 77. Internet: www.iokai.ch.