



BELGISCHE SHIATSU FEDERATIE
FÉDÉRATION BELGE DE SHIATSU

Dossier de presse 23 février 2025 - la journée du SHIATSU

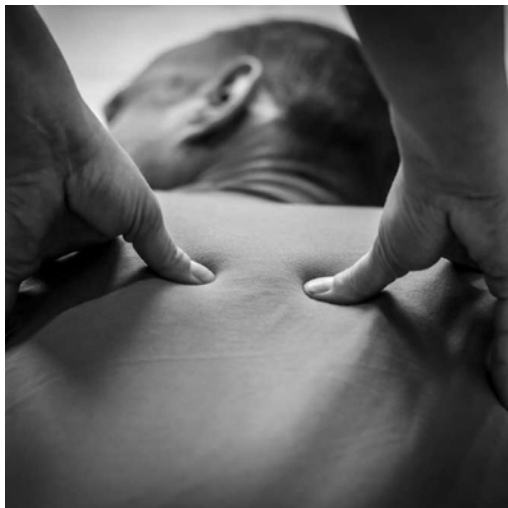
Bienvenue au Shiatsuday, la journée du shiatsu!
Focus sur votre santé et votre bien-être

Adresse de l'événement

Maison Notre Dame du Chant-d'oiseau, Avenue des Franciscains 3a, 1150 Bruxelles (Woluwe-Saint-Pierre).

A l'occasion de notre 30ème anniversaire, ce 23 février, venez **ressentir les bienfaits** d'une séance de shiatsu. **Conférences**, animations et **ateliers** d'initiation... Apprenez quelques gestes simples pour améliorer votre état général.

C'est quoi le shiatsu?



Littéralement, le shiatsu signifie « **pression (shi) des doigts (atsu)** ». Développé au Japon depuis la moitié du XXème siècle, le shiatsu est pratiqué au sol (sur un futon) sur un corps habillé. Le traitement est composé de pressions, mais également d'étirements et de mobilisations. Il dure généralement entre 50 et 60 minutes. En exerçant des pressions sur les points d'acupuncture, le praticien **stimule la circulation de l'énergie** (« ki »). Il aide le client à mobiliser les ressources de son être pour parvenir à un nouvel équilibre.

Il s'agit d'une **pratique holistique** : prendre en compte la personne dans sa globalité (corps, mental, émotions), en évitant de la diviser en systèmes et en organes.

Renforcer les capacités naturelles d'auto-guérison

Les clients recourent au shiatsu pour maintenir leur être dans un état de santé optimal (rôle préventif/ bien-être), afin d'éviter que des symptômes/ troubles, nécessitant un traitement médical, ne s'installent. Des clients consultent aussi pour soulager des maux existants et améliorer leur qualité de vie (rôle « curatif »).

En aucun cas le shiatsu ne remplace un traitement médical, mais il peut l'accompagner, par exemple en soulageant les effets secondaires.



Une efficacité de plus en plus démontrée

Issu de la culture orientale, le shiatsu n'a pas fait l'objet d'études d'efficacité répondant aux critères de l'*Evidence Based Medicine*. La nature même du traitement n'est pas compatible avec les règles qui s'appliquent aux études scientifiques occidentales (études comparatives versus placebo).

Néanmoins, de plus en plus d'études montrent l'efficacité du shiatsu dans un nombre de plus en plus élevé de pathologies. Ainsi, une récente revue de littérature réalisée par la Fédération Belge de Shiatsu fait état de **résultats probants dans des domaines variés**: la réduction des douleurs chroniques (notamment dans le bas du dos et en matière de fibromyalgie), la réduction des effets secondaires des traitements contre le cancer, la santé mentale etc.

https://shiatsu.be/images/statuten-regelementen/221103_shiatsu_tudes_scientifiques.pdf

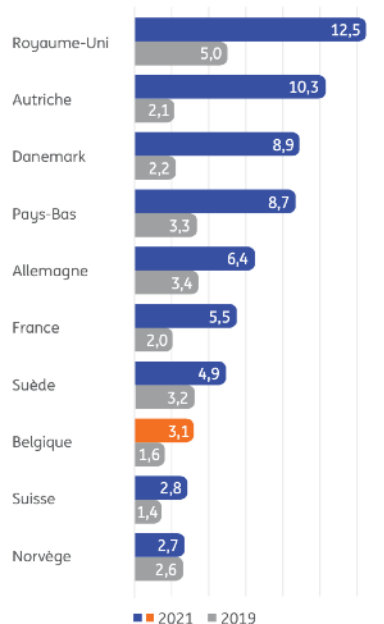
La Belgique sous-investit dans la médecine préventive

Le rapport Health-prospecting 2024 qui vient d'être présenté à la presse le documente: en comparaison avec les autres pays de l'OCDE, la Belgique sous-investit dans la prévention (**seulement 3,1% des dépenses de santé**). En conséquence, la mortalité évitable grâce à la prévention reste élevée et dépasse souvent les moyennes observées au sein de l'Union européenne.

Et pourtant, « en investissant davantage dans la prévention, il est possible de réduire les coûts à long terme associés aux soins de santé, tout en améliorant la qualité de vie des individus. »

<https://assets.ing.com/m/6c025587366e7ae4/original/Health-Prospecting-2024-FR.pdf>

Part des dépenses consacrées à la prévention dans les dépenses de santé courantes, 2019 et 2021 (%)



Source : OECD Health Statistics 2023

Le shiatsu, un outil de plus en plus utilisé en Belgique

Parmi les pratiques de soins alternatives, le shiatsu tend à occuper une place de choix. Selon une enquête de la Fédération Belge de Shiatsu, **1,6% de la population belge a eu recours au shiatsu au moins une fois dans sa vie sur les 10 dernières années.**



BELGISCHE SHIATSU FEDERATIE
FÉDÉRATION BELGE DE SHIATSU

Toutes les infos sur le ShiatsuDay et sur le programme sur

www.shiatsu.be

Contact :

Mieke Praet, Coordinatrice ShiatsuDay

Olivier de Stexhe, Directeur FBS – odestexhe@yahoo.fr – 0478 377 143



Fondée en 1994, la Fédération Belge de Shiatsu (FBS) fête cette année ses 30 années d'existence. Elle joue un rôle important dans la croissance et la professionnalisation du shiatsu en Belgique. Elle regroupe 17 écoles de formations et près de 300 affiliés. Le site web de la FBS - <https://shiatsu.be/fr/praticiens/praticiens> - liste les praticiens affiliés, classés géographiquement, ainsi que les écoles de formation.