

# REVUE DE PRESSE

## SANTE MAGAZINE

### « JE MAIGRIS EN FAISANT DU BIEN À MON CORPS ET À MA SANTÉ » VOUS VOULEZ ÉLIMINER LES TOXINES : LE MASSAGE AYURVEDIQUE

Depuis toujours le massage fait partie de la médecine indienne qui soigne le corps et l'esprit dans leur globalité. Selon l'ayurveda, notre constitution s'apparente à l'un des trois types d'énergie : Vata, Pitta ou Kapha. Identifier cette typologie permet déjà de comprendre ses facteurs de déséquilibre et de prise de poids, et de se faire conseiller une alimentation adaptée à chaque cas. En équilibrant la circulation des fluides et le fonctionnement de tous les émonctoires, le massage permet alors l'élimination des toxines, le renouvellement de l'énergie et apporte un grand apaisement.

Centre Solveg : le massage indien est ici enrichi d'une douce technique hawaïenne, le Lomi Lomi Nui, un soin tendresse où l'on se sent bercé calmé. On en sort quasi euphorique. 26 rue Washington 75008 Paris Tél : 0142254209. (adresses aussi en province).

**Les sensations** : grâce aux pétrissages et aux étirements musculaires, on se sent détendue et « réharmonisée ». Les huiles utilisées (sésame, tournesol, amande) selon votre type d'énergie sont souvent mélangées à des huiles essentielles exquises (géranium, cyprès, cannelle, gingembre, camphre...) circulatoires et rééquilibrantes.

## VOTRE BEAUTE (HORS SÉRIE) AUTOMNE 2007

### NON, UN BON MASSAGE N'EST PAS UN LUXE ! A CONDITION DE VISER JUSTE. SUIVEZ L'EXPERT. PAR OLIVIER PAILLES

#### « Des petites douleurs m'empoisonnent la vie » : L'ITO-THERMIE

Cette méthode, inventée dans les années 30 par un médecin japonais, le Dr Kin Itso ITO, consiste à chauffer les points d'acupuncture pour détendre le corps et régénérer l'esprit.

**Comme si vous y étiez** : le praticien fait glisser rapidement sur le trajet des méridiens deux bâtons d'encens incandescents (composé d'armoise et de cinq plantes). Pour ne pas brûler la peau, chaque bâton de 8 cm est enchâssé dans un tube métallique. L'acupuncture stimule la circulation énergétique et la chaleur met fin aux spasmes musculaires. L'odeur du cocktail de plantes apaise.

**Les effets** : bien-être, douleurs envolées. On est sur un nuage.

**L'adresse** : depuis 15 ans, Odile Chartier défend une approche globale de l'individu avec toutes ses techniques relaxantes extrêmes-orientales très maîtrisées. Centre Solveg, 26 rue Washington, Paris 8° tél : 01 42 25 42 09 [www.solveg.com](http://www.solveg.com)

## MADAME FIGARO 22 SEPT 2007

### SANTE MIGRAINE PAR MARION LOUIS

- Prenez votre pied...droit.

Quand ça cogne dur, Odile Chartier, spécialiste des massages\*, a le bon réflexe : masser tous ses orteils du pied droit ainsi que la bande horizontale qui se trouve entre leur base et la voûte plantaire. Elle conseille aussi de masser tous les doigts de la main, un à un en insistant sur les articulations. Dernier petit conseil : poser une source de chaleur sur le foie (à droite sous les côtes).

\*Centre Solveg tél : 01 42 25 42 09 et sur [www.solveg.com](http://www.solveg.com)

## MADAME FIGARO 15 DÉC. 2007

### RÉFLEXOLOGIE : NOS 5 POINTS F PAR LAURENCE NEGRONI

Pour soulager ses douleurs et booster son énergie, on masse ses points F, spécifiquement féminins.

Revue de détails avec Odile Chartier\*, réflexologue.

MIGRAINE ...DE LA TÊTE AUX PIEDS

Si la migraine est liée à un problème de tension nerveuse donc à un resserrement de la boîte crânienne, il est bon de masser les orteils les uns après les autres sur la face externe comme sur la face plantaire. « En les malaxant gentiment et profondément pendant cinq minutes, vous devriez obtenir un soulagement » affirme Odile Chartier. « Si votre migraine est frontale, insistez sur le dessus du gros orteil. Malaxez,

tordez et pétrissez en partant de la base de l'ongle et en remontant jusqu'au début de la phalange » précise-t-elle.

#### NAUSEES ET BALLONEMENTS...LE POINT GAGNANT

A la base du quatrième et du cinquième orteil se trouve le point réflexe d'un nerf crânien d'une extrême importance, puisqu'il commande les organes liés à la fois la respiration et la digestion. Il est à privilégier quand on souffre de nausées mais aussi de ballonnements. Pour

bien le stimuler, il ne faut pas hésiter à exercer une vraie pression en le massant, quitte à ce que cela fasse un peu mal, quelques minutes. Vous pouvez déjà vous exercer entre les deux doigts de la main. C'est moins efficace mais vous sentirez tout de même le point. C'est d'ailleurs un très bon entraînement que l'on peut facilement faire après chaque repas, le pied étant plus facile à travailler en rentrant chez soi le soir. Certaines personnes peuvent ressentir une respiration plus facile après le massage.

#### STRESS...D'UN POINT A L'AUTRE

Il existe deux points pour soulager le stress. Le premier est facile à trouver car il est au milieu de la plante du pied. C'est celui qui correspond au plexus solaire. Le second se trouve à côté, vers la partie interne de la voûte plantaire. Il agit sur la glande surrénale qui génère les hormones du stress : adrénaline et noradrénaline. Ces points peuvent être très sensibles si l'on est stressée. Il faut donc s'attendre à ce que cela fasse mal. On appuie dessus assez fort, en variant la pression, mais on persiste dans le massage jusqu'à ce que la douleur s'atténue.

#### MAUX DE VENTRE...TOUT EST DANS LE TALON

« Si on souhaite travailler plus spécifiquement les zones du bassin, je propose de masser toute la surface du talon et son os appelé calcanéum » précise Odile Chartier. Essentielle pour la femme, c'est dans cette zone que se trouvent les points réflexes des ovaires(côté externe), de l'utérus et de la vessie (dans les tissus mous côté interne). On peut soulager les maux de ventre et les problèmes de cystite. Prenez le temps le soir de masser toute cette zone...le fait qu'elle corresponde à la partie basse du ventre est un atout formidable pour les femmes.

#### JAMBES LOURDES...CERNEZ LA MALLEOLE

Le système lymphatique de se retrouve à la cheville, autour de la malléole. Pour travailler cette partie et soulager les jambes on passe le majeur et l'index de chaque côté de l'os. Il faut masser doucement en partant de la base et en remontant vers le talon d'Achille. L'exercice n'est pas facile à faire seule si on veut qu'il soit bien exécuté. Si vous ne voulez pas aller chez un réflexologue, profitez-en pour faire participer votre entourage. N'oubliez pas cependant que l'avantage d'aller chez un professionnel est qu'il ne traitera pas que vos jambes, mais la globalité de vos problèmes.

#### LA MARCHE A SUIVRE

- Prenez dix à quinze minutes, le soir au coucher, pour vous masser les pieds. Il faut être détendue, ce sera encore plus efficace.

- Si vous allez chez le réflexologue, la séance doit durer environ une heure, pour traiter la globalité de la personne.

- Le bon rythme, pour Odile Chartier, est une fois tous les quinze jours, afin de laisser au corps le temps de répondre aux sollicitations proposées. Au bout de six séances vous devez sentir une amélioration.

\*Centre Solveg, Odile Chartier, renseignements au 01 42 25 42 09.

## FEMME ACTUELLE DU 3 AU 9 DÉC. 2007

### 9 RAISONS DE SE MASSER LES PIEDS

**1 ça réchauffe** : les extrémités sont les premières à souffrir du froid. Résultat : toute la circulation de l'énergie est entravée. Frictionner cette zone dévitalisée permet de diffuser de la chaleur partout dans le corps.

**2 ça purifie** : selon la réflexologie plantaire chinoise, chaque partie du corps se rattache à une zone du pied. Par des pressions, on peut stimuler toutes les fonctions : digestion, élimination... Efficace pour nettoyer l'organisme.

**3 ça facilite la circulation sanguine** : En appuyant sur la voûte plantaire, on réactive le retour du sang vers le cœur. Moins fatigant qu'une marche à pied...

**4 ça dégonfle les jambes** : Certaines zones correspondent à des ganglions lymphatiques. S'y attarder permet de drainer tout le bas du corps. Idéal après un après-midi de shopping !

**5 ça relaxe** : S'asseoir ou s'allonger repose cette partie du corps qui a l'habitude de vous porter. C'est un vrai moment pour le cœur et l'esprit...

**6 ça soulage le dos** : Difficile de vous masser seule le dos...En dénouant les articulations des pieds, c'est toute la colonne vertébrale qui en profite !

**7 ça revitalise** : Un bon massage remet ne place les orteils et les ligaments atrophiés par le port de chaussures trop serrées ou de talons trop hauts !

**8 ça aide à bien marcher** : Dans les chaussures nos orteils restent souvent recroquevillés et contraints à l'immobilité. Assouplis par le massage, ils se déplient mieux lors de la marche.

**9 ça les hydrate** : Masser favorise la pénétration des actifs contenus dans la crème ou l'huile. Sans compter que ce geste assouplit la peau. Offrez-leur un rituel complet : bain tiède, gommage, masque nutritif et pétrissage avec des petits mouvements et des pressions relativement fermes pour encore plus de détente.

OU SE FAIRE CHOUCROUTER ?...

Centre Solveg à Paris : réflexologie plantaire. Séance de 45 à 60 minutes. Tél : 01 42 25 42 09.

www.solveg.com

## **EMOTION SPA N°6 ETÉ 2006**

**RUBRIQUE : "PROJECTEUR SUR"**

**PASSIONEMENT**

**MASSAGE AYUS LOMI, UNE EXPERIENCE UNIQUE**

C'est un soin du SPA qui a été créé par la marque BIODROGA, et qui réunit deux grandes traditions du massage traditionnel : l'Ayurveda et le Lomi lomi.

C'est Odile CHARTIER, au cœur de la cite Odier dans le 8ème arrondissement de Paris, qui s'en fait la praticienne ambassadrice.

Le soin qui dure deux heures associe le meilleur de chaque massage.

Tout commence par un bol tibétain longuement vibré sur le nombril, puis un shirodhara sur le front, une stimulation des nadis et des chakras, tout cela intimement tissé avec les manœuvres pressantes du Lomi lomi qui roule des avant bras sur les muscles pour en essorer toutes les tensions.

Des huiles de massage ont été spécialement conçues pour l'occasion avec trois axes de prescription, correspondant aux tempéraments énergétiques de l'Ayurveda. Mais tout cela est si riche que nous prendrons le temps de le détailler dans un prochain numéro.

Galya ORTEGA

## **PSYCHOLOGIES HORS SÉRIE JUIN 2005**

**CES MASSAGES QUI NOUS ALLÈGENT LE CORPS ET L'ÂME :**

***LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE.***

La symbolique

Nos pieds sont nos appuis dans la vie. En eux s'inscrit notre capacité à démarrer, à rebondir. Au sol, nos empreintes ont cette forme arrondie de haricots, de germes, comme des ébauches d'embryon. "Nos pieds ressemblent à ce que nous avons été primitivement dans le ventre maternel et contiennent tout notre potentiel tête, Coeur et corps", souligne Annick de Souzenelle.

La méthode

Organes, os, muscles, systèmes digestif et lymphatique... tout notre corps est reproduit en détail sur le pied. La peau est informée par les voies nerveuses et énergétiques des perturbations de l'organisme. Effectué avec les pouces le massage envoie des messages de détente aux tissus. Il permet, via les voies nerveuses (le système nerveux autonome) et énergétique (les méridiens d'acupuncture) d'agir à distance sur les organes. De soulager des douleurs, des contractures autant physiques qu'émotionnelles. D'effacer lumbagos ou migraines, mais également les chocs, les accidents et autres bouleversements. Tout le pied doit être visité, notamment les orteils reliés à la nuque, au crane et au cerveau.

Nos adresses : Centre Solveg 26 rue Washington 75008 Paris 01 42 25 42 09. Doux et ferme, le massage d'Odile Chartier vous détend. On en sort en paix avec soi-même. Une heure 70 Euros.

## **MADAME FIGARO, 29 AVRIL 2005**

**L'AYUS LOMI**

**LA THEORIE :** Si vous prenez l'essence du massage ayurvédique indien et le meilleur du Lomi lomi nui, une technique de massage ancestrale hawaïenne, vous obtenez, deux heures de bien-être absolu. Et c'est une marque allemande "Biodroga" qui a mis ce délice au point. L'ayurveda, on connaît un peu, mais le Lomi lomi ? Cette technique de massage utilisée jadis par les Kahunas, les guérisseurs d'Océanie, imite les mouvements rythmiques des danseuses hawaïennes. Douce et puissante à la fois elle procure une intense sensation de détente. A condition d'aimer l'huile...

**LA PRATIQUE :** Odile Chartier, réflexologue et experte en massages maîtrise cet ovni antistress. Encens, musique...Le soin débute par des exercices de respirations et un questionnaire qui détermine votre "dosha", c'est à dire le type d'énergie qui vous gouverne. Une fois que vous êtes allongée sur une couverture thermique déjà huilée, Odile enchaîne avec le shirodhara, cette technique insolite de la médecine ayurvédique où on met un filet continu d'huile tiède sur le front. Il est suivi d'un long massage de la tête, des oreilles et du visage. Vient ensuite le Lomi lomi où elle surfe sur votre corps abondamment huilé, avec ses mains, ses coudes et ses avant-bras, vous malaxe et vous étire des pieds à la tête avant de vous envelopper d'herbes aromatiques.

Là, on ne sait déjà plus très bien comment on s'appelle.

Le prix 145 Euros pour deux heures.

Centre Solveg 26 rue Washington. 75008 PARIS Tél : 01 42 25 42 09.

Les autres adresses en province : 03 88 83 31 63

par Marion LOUIS

## **VOTRE BEAUTE, JANVIER 2004**

### **ITO-THERMIE**

#### **ANTIDOULEUR À LA JAPONAISE**

Le but : un relâchement profond et inattendu, pour corps endoloris.

Le technique : La méthode a été inventée par un médecin japonais, le Dr Ito, dans les années vingt. Elle consiste à faire glisser rapidement sur la peau deux bâtons d'encens (composé d'armoise et de néflier) chauffé (méthode dite de moxibustion). Les petits bâtons suivent les trajets des méridiens. Pour ne pas brûler la peau, chaque bâton (8 cm de long et 4 mm de diamètre) est enchâssé dans un tube métallique, avec un petit orifice par où sort la fumée. La circulation sanguine est augmentée par la fiction et la chaleur. Vibration et pression agissent sur les douleurs. L'odeur douce et agréable achève de vous apaiser. « Deux bâtons » et non un seul pour empêcher que la simulation devienne monotone. Ils permettent de créer une onde vibratoire qui tient vos sens en haleine », explique Odile Chartier. Elle commence par le dos, les jambes, les pieds, tandis que vous êtes à plat ventre. Le poignet rapide, elle va partout, en mouvements lestes. Omoplates, épaules, cou, cuisses, bras, intérieur, extérieur, hanches...

A la sortie : Douleurs de nuque et de dos envolées. Sensation de calme. On marche sur des nuages.

## **NOUVELLE OBSERVATEUR , NOV-DÉC 2002**

### **CENTRE SOLVEG**

#### **ZEN AVEC L'ITO-THERMIE**

Odile Chartier propose à toutes les stressées au bord de la crise de nerf, une palette de techniques relaxantes sur mesure, inspirées de la tradition extrême-orientale : réflexothérapie, drainage manuel, aromathérapie... Le soin vedette ? L'ito-thermie, une méthode énergétique japonaise, créée dans les années 30. Un travail sur les méridiens d'acupuncture avec des bâtons d'encens aux vertus thérapeutiques qui diffusent une chaleur pénétrante sur les points d'énergie.

Tout le corps y passe, depuis la voûte plantaire et les orteils jusqu'au sommet du crâne, sans oublier les lèvres ou le dessous du nez. La détente absolue de l'esprit !

- **l'accueil** : inspiré et chaleureux.

- **l'ambiance** : apaisante dans un décor sobre et dépouillé.

- **le plus** : une approche globale de la personne et une écoute pro-active qui ne sombre jamais dans la spiritualité de bazar !

- **les tarifs** : 61 euros pour tous les soins (1 h) forfaits de 10 séances, 534 euros.

## **GALA N°261- AVRIL 2002**

*L'Ito-thermie :*

Travail sur les méridiens, séances de shiatsu, aromathérapie par les encens : l'Ito-thermie, la méthode du médecin japonais, le Dr Ito, est ultra complète.

Le principe? Stimuler des points bien précis du corps à l'aide de tubes métalliques contenant chacun un bâtonnet d'encens thérapeutique diffusant de la chaleur.

Le but? Une amélioration des circulations énergétique, lymphatique et sanguine, des effets antistress et antalgiques. Bref, l'Ito-thermie joue sur tous les plans pour remettre d'aplomb très rapidement, avec en prime une profonde sérénité qui se ressent plusieurs jours après la séance.

## **MADAME FIGARO - 23 MARS 2002**

*Massage revitalisants :*

Le drainage lymphatique, ne sert pas qu'à dégonfler et alléger les jambes lourdes, mais aussi à "laver l'eau du

corps", à évacuer les toxines, à stimuler les défenses immunitaires et il aide nos cellules à se régénérer. Quelques séances au printemps font toujours un bien fou (environ 45 euros).

## **ODILE CHARTIER, DES PIEDS À LA TÊTE, AOUT 2001**

Odile Chartier dirige le Centre Solveg, rue Washington, à Paris. Sa spécialité : le pied, dont elle connaît les points sensibles et les mystérieuses relations qui l'unissent au corps. Elle nous livre les secrets de son métier, consacré avant tout à la relaxation et au bien-être.

Propos recueillis par La rédaction

**Emaclit** : Quels types de soins procurez-vous au centre Solveg ?

**O.C.** : Nous procurons essentiellement des **soins de bien-être**, qui ont un intérêt préventif et curatif. Il ne s'agit pas de faire des miracles sur les parties du corps qui seraient endommagées, mais de réveiller des parties du corps un peu encrassées ou endormies. Nous pratiquons la technique de la **réflexologie** plantaire, qui est une technique très puissante et très intéressante, à la fois pour les choses physiques et psycho-émotionnelles. Plus précisément, la réflexologie plantaire consiste en un massage des pieds par pressions sur un certain nombre de points. En effet, les pieds sont le reflet du corps et quand on colle les deux pieds l'un contre l'autre on a une image du corps entier. Les orteils représentent la tête ; les bords internes la colonne vertébrale, avec de chaque côté les différents organes du corps. Les pieds sont reliés au reste du corps par le réseau nerveux, la circulation vasculaire et la circulation énergétique qui passe par les méridiens. Grâce à ces trois avenues, la **réflexologie** cherche à avoir une action sur les organes eux-mêmes : colonne vertébrale, jambes, organes intérieures, hormones, amélioration du flux lymphatique.

**Emaclit** : Quels sont les autres techniques que vous pratiquez ?

**O.C.** : Ce sont le drainage lymphatique, qui permet une meilleure circulation des liquides dans le corps et qui a un effet relaxant. Après un drainage, normalement, la jupe flotte un petit peu alors qu'on se sentait serrée en entrant. La dernière méthode est l'Ito-thermie, d'origine japonaise, qui travaille sur les méridiens par l'intermédiaire de la chaleur et du massage.

**Emaclit** : Quelle clientèle avez-vous l'habitude de voir ?

**O.C.** : Elle va de 7 à 77 ans. J'ai beaucoup de personnes jeunes qui viennent me voir quand elles se sentent assez épuisées, notamment au moment des examens. Le traitement abaisse leur stress et leur redonne de la vitalité.

**Emaclit** : Parmi ces techniques **relaxantes**, utilisez-vous aussi des **soins plus esthétiques** ?

**O.C.** : Oui, nous utilisons par exemple le massage facial, ou une technique qu'on appelle le pincement Jacquet. Il s'agit d'une méthode de gymnastique des muscles du visage, ce qui permet de réanimer les tissus du visage et de les revitaliser en profondeur. Pour les jeunes, cette technique est très intéressante pour traiter l'acné. C'est d'ailleurs la raison de sa création, dans les années 30. Cela servait d'abord à éliminer les acnés juvéniles difficiles, qui se prolongent parfois jusqu'à 20-25 ans et qui sont très mauvaises pour l'image de soi.

**Emaclit** : Quel a été votre itinéraire jusqu'à la création du centre Solveg ?

**O.C.** : J'ai commencé par une carrière de libraire-éditeur aux éditions "L'Harmattan", qui publie des livres sur tous les pays du monde. Puis un jour j'ai décidé que j'avais envie de travailler pour moi. J'ai commencé à m'intéresser à la méthode **Ito-thermie** dès les années 80. Je l'ai apprise d'un maître japonais qui était passé à Paris pendant quelques années. J'ai pratiqué d'abord pour moi-même, puis pour les amis, la famille... Cela m'a fait comprendre que j'aimais m'occuper du corps. Je me suis lancé dans plusieurs stages de formation pour la réflexologie et le drainage lymphatique. Je m'y suis consacrée complètement 3 ou 4 ans avant de commencer la pratique. Depuis, j'apprends avec mes clients qui me donnent souvent beaucoup d'eux-mêmes.

**Emaclit** : Quel a été le véritable déclic pour passer d'une carrière à l'autre ?

**O.C.** : Un des facteurs a été la rencontre avec les **huiles essentielles**, qui sont des produits extraordinaires. Cela a été un choc pour moi le jour où je me suis rendue compte de leur efficacité. Je me suis attelé sérieusement au massage pour travailler avec ces produits. Il existe des huiles relaxantes, dynamisantes, des huiles qui permettent de faire un nettoyage pulmonaire et respiratoire en profondeur, d'autres qui aident à la digestion...

**Emaclit** : Dans les relations que vous avez avec vos clients, est-ce qu'il y a des choses qui dépassent le simple aspect technique ?

**O.C.** : Bien sûr. Chaque personne est en quelque sorte une note de musique ou une harmonie. Dans une relation, il est indispensable que les deux notes, les deux vibrations s'accordent. L'accord peut devenir de plus en plus parfait au fil des séances ou cela peut marcher du premier coup. Parfois cela ne fonctionne pas. Dans tous les cas je reçois énormément de mes clients. Mais je fais attention à toujours respecter leur personnalité. Le rapport que nous avons peut être délicat et je cherche à ne jamais prendre trop de place. Le fait de toucher le corps facilite le lâcher prise et l'abandon ; c'est pourquoi la personne qui touche le corps doit rester humble et ne pas prendre le "pouvoir".

**Emaclit** : Votre métier est parfois à la limite de la **médecine** et de la psychanalyse. Comment réagissez-vous face à des personnes qui vous réclament une thérapie de l'esprit ?

**O.C.** : Je suis toujours très claire. Je m'occupe uniquement du corps, sans être dans le domaine médical. J'accepte qu'on me dise les choses, mais je ne me pose pas alors en thérapeute. Il ne faut pas vouloir en faire trop même quand il s'agit d'aider. Reste une ouverture du cœur, une certaine attention à avoir avec tous. Quand les choses se transforment à l'intérieur du corps grâce à ces méthodes naturelles, les gens se sentent mieux. J'invite leur

corps à s'auto-guérir : je ne suis que le dynamiseur de ce qui se passe en eux. Tout est d'abord une question de volonté : si la personne a décidé de ne pas guérir, toutes les méthodes resteront inefficaces.

**Emaclis :** Est-ce que vos soins prennent en compte le mode de vie à l'extérieur ?

**O.C. :** Oui. Pour que les soins soient efficaces, il faut que les gens remettent de l'ordre dans leur vie, à tous les niveaux : l'alimentation, le sommeil, le travail. Il s'agit surtout de ne pas accumuler les excès : fumer trop, manger trop de sucreries, sortir toutes les nuits (ça c'est pour toi mon gros). Venir ici participe d'une certaine logique ; on ne peut pas tirer à la fois dans un sens positif et négatif. Encore une fois, tout passe au départ par une prise de conscience et la volonté de faire des efforts.

## **VOTRE BEAUTÉ, FÉVRIER 2001**

### **Spécial retour aux sources**

#### **Soins du corps, l'énergie des 4 éléments**

Par Brigitte Pailhès

...

Le feu : un massage japonais énergétique

Il consiste à chauffer des points d'acupuncture sur le trajet des méridiens, pour détendre le corps et régénérer l'esprit.

Un médecin japonais, le Dr Ito, a simplifié la technique en mettant au point des instruments métalliques appelés « reionki », une sorte de stylomine réglable qui supporte un bâton composé d'armoise et de quinze plantes. « Le Dr Ito a mis dix ans à trouver la composition de ce mélange. On comprend qu'il veuille la garder secrète explique Odile Chartier. Mais on sait que ces quinze plantes présentent une harmonie de combustion, d'odeurs et de pénétration de chaleur. » Son but ? une harmonieuse répartition de l'énergie dans les méridiens, selon trois vecteurs : l'acupuncture stimule la circulation d'énergie, la chaleur détend les spasmes musculaires superficiels et profonds, et l'aromathérapie invite le système nerveux à produire des endorphines, ces substances sécrétées par le cerveau qui sont une sorte de morphine naturelle. Dans le même temps, avec sa main droite, Odile fait rouler les deux « reionki » sur la peau, de la plante des pieds à la tête entière. Sur les zones sensibles que sont le dos, le sacrum ou le ventre, la dispersion du point se traduit par une chaleur nettement plus intense. En fin de séance, une sensation de bien-être envahit le corps le temps de s'adapter, de s'autoguérir.

## **LES NOUVELLES ESTHÉTIQUES, DÉCEMBRE 2000**

### **L'ito-thermie japonaise**

Par Marie-Anne Garcia-Bour

L'ito-thermie, la méthode du médecin japonais, le Dr. Ito, associe cinq techniques ancestrales : moxibustion (effet calorique ponctuel), stimulation des méridiens, shiatsu, massage et aromathérapie. Une approche très originale qui permet de frictionner, masser, stimuler à l'aide de deux tubes métalliques contenant chacun un bâtonnet d'encens dont le bout a été porté à incandescence. Outre l'amélioration de la circulation, l'action diurétique et lymphatique, l'action antalgique et anti-stress, les séances d'ito-thermie apportent également un très grand bien-être. A découvrir grâce à Odile Chartier qui exerce à Paris.

« J'ai connu l'ito-thermie en 1977 par un Japonais qui était installé à Paris qui m'a soignée, explique Odile Chartier. Une amitié est née à travers ces séances et il m'a proposé de me former. Car s'il est bon de se faire soigner, il est aussi utile de savoir se soigner soi-même. Il m'a donc appris sa méthode. Et certains soirs et le week-end, je suis devenue son assistante, tout en continuant à exercer mon métier : j'étais libraire et éditrice.

Un jour j'ai eu envie de donner beaucoup plus de temps à cette technique que j'utilisais déjà pour moi-même, pour ma famille et quelques amis, et je me suis installée. Après de nombreuses années d'application de l'ito-thermie, je continue d'être étonnée par la réelle et profonde efficacité d'une technique aussi simple. Le Dr Ito a longuement travaillé sur l'association des plantes aromatiques qui composent ses encens et là réside certainement une grande part de l'efficacité de sa technique. Leur odeur participe d'ailleurs au soin en apportant déjà beaucoup de calme. Petite taille alliée à une grande solidité, ces bâtonnets d'encens sont fabriqués au Japon et vendus exclusivement par l'Association du Dr Ito. Ils permettent également d'effectuer un travail d'une grande précision sur certains points qui correspondent à des champs énergétiques. Enfin, le phénomène de chaleur soigneusement dosée,

donne lieu, outre l'action antalgique locale, à un rééquilibrage énergétique et psycho-affectif : la sensation de chaleur est rassurante et peut venir combler un manque. La circulation sanguine est améliorée grâce à un transport plus rapide de l'oxygène et l'action diurétique et lymphatique est très nette : les liquides cellulaires usés sont plus rapidement éliminés. »

Tout en poursuivant ses explications, Odile souffle sur les rionki, les bâtonnets d'encens et vérifie sur le dos de sa main comme sur sa joue leur degré de chaleur. Il faut être sûre qu'on va chauffer la peau mais ne jamais la brûler.

« Je commence toujours un premier soin par un interrogatoire sur l'état de santé de la cliente qui vient me voir. Elle me parle de ses problèmes et j'en retrouve l'explication sous mes doigts, explique Odile Chartier. Les premières séances sont courtes, elles ne dépassent pas vingt minutes. Au delà, ce serait fatigant pour ma cliente. Less is more ».

...

### **Témoignage de notre modèle**

« C'est comme si on faisait remonter la chaleur très profondément dans le corps. Après ce soin agréable, je dois dire que je me suis sentie fatiguée. Mais d'une saine fatigue comme celle que l'on ressent après une grosse séance de gymnastique. Car quelques heures après j'étais pleine d'énergie et dynamique, une forme qui a duré plusieurs jours. Il s'agit vraiment d'un soin de remise en forme à mes yeux. Pour celles qui, comme moi, adorent le massage, on peut regretter le contact prolongé des mains et leur pression qui caractérisent le massage. »

## **L'EXPRESS N°2541 DU 16 AU 23 MARS 2000**

### **LA REFLEXOLOGIE**

Le pied est le miroir du corps affirment les réflexologues. Avec ses 7200 terminaisons nerveuses notre « deuxième cœur » est loin d'être bête. Sur le pied existeraient des zones spécifiques en correspondance avec un organe précis. Pressions, étirements, effleurements d'un point « podal » stimuleraient donc le cœur, le foie, la rate CQFD . La médecine occidentale ignore les mécanismes d'action exacts, mais ça marche ! Lorsqu'une fonction est perturbée, le praticien sent sous ses doigts comme des grains de sables, manifestations tactiles des toxines qui bloquent l'influx nerveux et qui sont douloureux à la pression. Attention ! La technique bien réalisée n'est pas obligatoirement douce. C'est après que vient le soulagement...et que l'on se sent bien dans ses petits souliers.

### **Tendance : le bien-être à portée de main**

La mode est aux « chinoïseries » issues de la médecine énergétique censée réconcilier corps et esprit : réflexologie, massage chinois, thaï, ayurvédique, shiatsu... Toutes ces techniques sont intéressantes estime Odile Chartier, le plus important c'est de choisir celle qui vous convient, et de trouver la bonne main pour l'exécuter. « Comment la reconnaître ?

Elle est chaude, légère et puissante à la fois, rassurante et créative.

Un massage, c'est 50% de feeling, poursuit cette experte en bien-être. Tout dépend de la confiance qui s'instaure entre le donneur et le receveur. Le corps vibre comme un instrument mais certains savent mieux qu d'autres jouer sa partition .

Relaxant ou énergétique, le massage agit toujours à deux niveaux : physique et mental. Il décrispe les muscles contractés, dérouille les articulations, assouplit les tendons, active la circulation sanguine et l'élimination des toxines. Il régule aussi le système nerveux,, car la peau possède des milliers de récepteurs sensoriels directement reliés au cerveau.

## **COSMOPOLITAN, OCTOBRE 1997**

### **La fée Odile**

Après la chirurgie, la douceur des mains d'Odile. Cette thérapeute, spécialiste de la relaxation zen a ses astuces pour redonner en quelques jours à un visage une allure présentable. Quatre jours avant l'intervention, elle conseille de se préparer avec Hammamélis 5 CH (contre l'œdème) et Arnica 4 CH (contre les ecchymoses), et de continuer 4 jours après (en vente dans les pharmacies). Après le retrait

des pansements ou des points : pratiquer 5 séances de drainage lymphatique, avec un intervalle de 3 jours entre chaque, pour accélérer la résorption de l'œdème et enchaîner avec 5 séances de pincements Jacquet-Leroy pour tonifier les tissus. 350 F la séance et 3 500 F le forfait de onze. Si, après un mois, vos cicatrices tardent à s'estomper, massez avec 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle de lavande mélangée à de l'huile de rose musquée du Chili, c'est magique.

## **MODES ET TRAVAUX, AVRIL 1997 :**

### **Conseils pour appliquer des produits amincissants, dossier minceur.**

Utilisez les huiles aromatiques en massages très doux sur les points réflexes (plexus, tempe, paume des mains). Pour faciliter leur pénétration, sans en mettre trop – c'est dangereux, une à trois gouttes suffisent -, vous les mélangez à une huile végétale neutre. Choisissez la marjolaine : neurotonique, le ravensara : antidépresseur, l'ylang-ylang : euphorisant, et le petit grain bigarade, qui régularise l'humeur.

## **MADAME FIGARO, 26 OCTOBRE 1996**

Odile Chartier. Dame bonheur, sa sérénité apaise déjà les grands stressés aux ongles rongés. Ses mains réénergisent en douceur. Elle stimule les zones par la chaleur et utilise des huiles divines (450 F le soin).

## **MÉDECINE DOUCE, MAI 1996**

### **Centre Solveg**

Apaiser l'esprit, détendre le corps... ce sont les deux priorités qu'Odile s'est fixées avant d'entamer les traitements amincissants. Pendant les cinq premières séances, elle pratique une digitopuncture le long des méridiens du crâne pour rééquilibrer le système neuro-végétatif. Ses pressions douces, presque imperceptibles, emplissent le corps d'un vrai bonheur. Une fois la paix retrouvée, Odile travaille les points spécifiques à l'amincissement, comme celui de la 7<sup>ème</sup> dorsale, magique sur la rétention d'eau. A chaque séance, les soins ne sont jamais les mêmes. A la réflexologie succèdent des massages tonifiants aux huiles essentielles et des applications de boue autochauffante sur les parties grassouillettes. Quant à la lithothermie, la version « soft » de la moxibustion, elle fait merveille sur les zones de tension. Les bâtonnets incandescent sont protégés par des caches en métal, donc, aucun risque de « prendre feu ».

## **DÉPÊCHE MODE**

N° 96, Mars 1996

### **Pourquoi se faire masser ?**

#### 1- Pour avoir la pêche

Lorsqu'on se trouve submergé par le stress, les ennuis, le corps encaisse les coups comme un punching-ball. Puis, peu à peu, sans crier gare, l'organisme fatigué se met en « sur-régime » pour pouvoir continuer à avancer. Imaginez une voiture que l'on ferait rouler toute la journée avec le starter : elle s'encrasse. Pour le corps, c'est la même chose. Le massage prévient ce type de désagrément en faisant circuler de nouveau l'énergie.

#### 2- Pour respirer enfin !

Sous le poids de certaines douleurs, inconsciemment, on a peur de bouger. Débloquée, on se tient plus droite, on s'épanouit... on respire.

#### 3- Pour prendre du recul

Dans la tradition asiatique, le massage est aussi naturel que le téléphone l'est pour nous : un moyen d'affronter les problèmes avec détachement et donc d'éviter de somatiser.

#### 4- Pour se trouver belle

Les massages permettent de développer une image corporelle positive et peuvent aider les jeunes filles anorexiques ou boulimiques.

## 5- Pour arrêter de tousser

Pour les fumeuses et toutes celles qui tombent malades au premier courant d'air, le rôle antitoux du massage est étonnant.

## **LES NOUVELLES ESTHÉTIQUES, DÉCEMBRE 1995**

### **Technique du soin :**

Modelage anti-stress, une méthode japonaise qui vise au rééquilibrage des énergies. Cette méthode globale d'harmonisation utilise différentes techniques de modelage associées à l'aromathérapie avec des huiles essentielles triées sur le volet. Son efficacité résulte d'un travail sur l'échange énergétique entre l'esthéticienne et la cliente concernant son état de tension momentanée. Un vrai programme anti-stress, d'autant plus efficace s'il est reconduit sur plusieurs séances.

Prix : 350 F la séance de 1 heure avec possibilité d'abonnement

### **Ambiance et accueil :**

A deux pas des Champs-Élysées, au fond d'une cour cachée, entourée d'arbres, le Centre Solveg ouvre ses portes au rez-de-chaussée d'un des immeubles. L'entrée, aussi petite qu'un mouchoir de poche, dessert la cabine de l'esthéticienne. Un espace très calme et lumineux qui respire bon de douces effluves parfumées.

### **L'esthéticienne :**

Odile Chartier, blonde au teint clair, d'une douceur extrême, me reçoit avec beaucoup de simplicité et de professionnalisme. Odile Chartier fait partie de ces esthéticiennes qui savent écouter. D'un tempérament très calme, elle apaise dès le premier contact. Déjà ! Passionnée par les techniques japonaises et l'aromathérapie depuis 77 et encouragée par les plus grands spécialistes en la matière, elle s'est tout naturellement spécialisée dans cette voie. Chacune des méthodes qu'elle utilise a fait l'objet d'un apprentissage rigoureux auprès de « maîtres » dont la compétence est indiscutable.

### **Déroulement du soin :**

La première chose qu'elle me demande de faire est d'ôter ma montre, sa pile freine le bon déroulement du circuit énergétique.

Elle commence alors par un doux démaquillage de la peau avec un lait à base d'huiles essentielles.

Une fois la peau débarrassée de toute impureté, elle veut s'assurer de ma forme énergétique à l'aide d'un pendule qu'elle fait parcourir le long de mon corps. Apparemment, tout va bien, sauf un blocage au niveau du genou et du centre sous-ombilical !

Toujours dans un silence absolu, elle démarre son soin par sa propre préparation. Ainsi, pendant quelques instants elle fait une série d'exercices respiratoires.

Après quoi, le soin, le mien, peut commencer. Là, j'ai droit à un modelage du plexus solaire avec un mélange de lavande, de camomille et de rose de Damas. Puis, vient le tour du cuir chevelu et de la nuque avec une série d'allers-retours incessants et très précis au niveau du crâne et de la nuque.

Ensuite, elle dépose quelques gouttes d'huiles essentielles de lavande et de marjolaine (régénérant cellulaire) sur les pommettes, les ailes du nez, le front, les lobes d'oreilles. Des endroits très précis correspondants à des méridiens spécifiques : estomac, intestins, bas ventre, vésicule, etc. Ainsi pendant une bonne demi-heure, Odile parcourt mon visage avec des gestes très doux mais précis qui ressemblent à s'y méprendre aux pincements « Jacquet », conjugués à un modelage très doux.

Le soin se termine par l'application d'une crème apaisante.

### **J'ai adoré :**

Je suis peut-être une « bonne cliente », mais dès le début j'étais au 7<sup>ème</sup> ciel ! L'atmosphère était déjà un vrai repos pour la stressée que je suis, et Odile est une fée pour réparer et libérer les tensions mais aussi rééquilibrer l'énergie. Très étonnée au début, dubitative même, peu à peu, je me suis sentie de mieux en mieux, avec une vitalité d'ado et une énergie à couper le souffle pendant les jours suivants. Quant à ma peau, celle d'un bébé en bonne santé !

### **Les bonnes idées à emprunter :**

C'est un soin étonnant et très requinquant qui nécessite une grande implication de la part de l'esthéticienne. Si vous faites partie de celles qui sont très intéressées par les techniques japonaises, son soin vaut le détour pour son originalité. Mais, il demande une grande connaissance du corps et des énergies.

A noter, les doux effluves parfumés d'huiles essentielles qui s'échappent de sa cabine. C'est très relaxant et agréable pour les clientes. Pensez donc à faire de même.

## **COIFFURE ET BEAUTÉ INTERNATIONALE**

Septembre 1993

### **Les pieds, miroir de notre corps**

Par Valérie Le Mouel

Pratiquée depuis des millénaires par les Chinois, les Egyptiens et les Indiens, la réflexologie, et plus particulièrement dans le cas qui nous intéresse, la podoréflexologie, est une méthode de dépistage et de traitement qui utilise les zones réflexes des pieds. Se proposant de relancer les énergies par une meilleure circulation et de rétablir les fonctions de nos organes par son action sur notre système nerveux, elle s'adresse en particulier aux perturbations fonctionnelles articulaires mais aussi viscérales et hormonales.

Valérie Le Mouel : Vous pratiquez la podoréflexologie depuis deux ans et continuez à suivre des stages très régulièrement. Pourriez-vous nous expliquer en quelques mots ce dont il s'agit ?

Odile Chartier : La podoréflexologie consiste en pressions et massages plus ou moins appuyés au niveau des pieds – et principalement de la plante des pieds – qui réunissent des zones réflexes correspondant à chacun de nos organes. L'étude de ces zones réflexes permet à la fois un dépistage des lieux fragiles du corps et leur traitement. Une affection peut être soupçonnée avec plusieurs mois, voire plusieurs années d'avance, ce qui permet un traitement d'autant plus efficace que nous nous trouvons au début de l'évolution du problème. Si le dépistage est tardif, il confirme une pathologie connue, mais garde tout son intérêt car sa précision valorise le traitement qui va suivre.

V.L.M. : De quelle manière un organe, comme le cœur par exemple, peut-il correspondre à un point réflexe du pied ?

O.C. : La tête et les pieds représentent deux pôles entre lesquels circulent dix courants énergétiques séparés les uns des autres : cinq du côté droit, cinq du côté gauche. Ces courants verticaux allant de la tête à chaque extrémité des doigts (pieds et mains) déterminent les zones de correspondance dans le corps. Chaque zone inclut les divers organes situés sur son parcours, c'est ainsi que l'on peut agir à distance sur ces derniers. Au niveau des points réflexes, tout fonctionne à double sens : l'organe agit sur le point réflexe mais l'inverse est également vrai. S'il y a problème au niveau de la zone réflexe, il se répercutera sur l'organe (d'où l'importance de porter des chaussures bien adaptées aux pieds), si le problème se situe au niveau de l'organe, on le ressentira au niveau de la zone réflexe correspondante. Nous n'allons pas entrer dans des détails trop compliqués mais il existe plusieurs hypothèses pour expliquer les mécanismes d'action de la podoréflexologie : nerveuse, vasculaire, énergétique (ce dont nous venons de parler) et analogique (un exemple tout simple : le pied est en liaison réflexe avec la main du même côté, une fracture de la cheville peut donc occasionner un gonflement ou une sensibilité du poignet).

V.L.M. : Le schéma du corps est-il reproduit sur les pieds ?

O.C. : Effectivement, lorsqu'on réunit les deux pieds, ils représentent le corps en entier. Les orteils correspondent à la tête et tout ce qui la constitue, puis on descend progressivement vers le cœur, le foie et certains autres organes n'ont qu'un seul point réflexe : sur le pied gauche pour le cœur et la rate, sur le droit pour le foie, par exemple. Les organes symétriques se retrouvent sur les deux pieds dans des zones symétriques : le poumon droit à droite, le poumon gauche à gauche. Seuls les organes qui sont au milieu du corps se retrouvent sur les deux pieds : le pancréas, l'estomac, la colonne vertébrale, l'utérus... La répartition des points est extrêmement logique.

V.L.M. : Concrètement, comment se déroule une séance de podoréflexologie ?

O.C. : Lors de la première séance, un massage préliminaire me permet d'une part de familiariser mon client à la méthode et d'autre part de faire un examen global de son pied, de façon à apprécier les caractéristiques de celui-ci : s'il est mou ou tendu, s'il présente quelques problèmes tels qu'un durillon, une blessure ou une cicatrice auxquels il faudra faire attention. Je suis un protocole précis pour n'oublier aucun point réflexe. Ensuite, au cours des séances suivantes, j'adapte mon massage en

fonction du ou des problèmes que j'ai pu constater. Je remplis une fiche de façon à voir l'évolution de mon travail et de déterminer la suite du traitement.

V.L.M. : Que peut-on attendre de la podoréflexologie ?

O.C. : Le grand principe de la réflexologie est d'appeler le corps à s'auto-guérir. Je ne cesse de répéter à mes clients que leur corps n'a qu'une envie : aller bien . Si on le sollicite dans ce sens, il ne va certainement pas dire non. Il peut y avoir au début des manifestations extérieures de désintoxication qui ne seront pas très agréables (irruption de boutons...), mais ces réactions ne sont que l'expression d'une adaptation qui aboutira à une normalisation.

La podoréflexologie trouve sa place dans les affections traumatiques des systèmes musculaire et articulaire, dans les affection viscérales et hormonales. On peut considérablement atténuer une migraine, améliorer la vue, réduire un lumbago ou une sciatique, rétablir les fonctions digestives ou urinaires, effacer les problèmes liés au stress... Son champ d'action est très vaste.

Savez-vous qu'un rhume de cerveau est causé par un engorgement du système digestif bien plus que par un coup de froid ? Que les maux de gorge sont le signe de troubles intestinaux ? Le rhume ou le mal de gorge sont des symptômes apparents dont il faut bien sûr s'occuper, mais il ne faut surtout pas oublier le problème principal.

V.L.M. : De quoi dépend l'efficacité de la réflexologie ?

O.C. : Elle dépend d'abord de l'état général du patient, cet état se retrouve dans la rapidité d'intégration et de reventilation des stimuli occasionnés par le massage. Plus la personne a un bon terrain, plus les stimuli seront efficaces. Elle dépend ensuite de la nature et de l'ancienneté du trouble. Si le problème n'est pas trop grave, le résultat peut être spectaculaire, s'il est chronique, le résultat est d'autant plus long et difficile à obtenir.

V.L.M. : Quelle technique de massage utilisez-vous ?

O.C. : Je travaille en fonction des organes, soit en glissé soit en pression. Pour la dispersion d'une tension, puisqu'en fait on sent une tension sous le doigt, j'agis en rotation à l'inverse des aiguilles d'une montre. Le degré de pression se fait en fonction de ce que la personne peut supporter. Je ne traumatise pas mes clients, ils peuvent ressentir une petite douleur, mais rien d'insupportable. Le premier pied massé est souvent le plus sensible, on constate une certaine décontraction lorsqu'on masse le second. En réflexologie, on commence toujours par le pied gauche (côté magnétique, récepteur) qui transmet mieux les impulsions et les stimuli aux organes auxquels il sont destinés, que le pied droit (côté électrique, donneur).

V.L.M. : Ce que vous ressentez sous votre doigt, de quoi s'agit-il ?

O.C. : Dans le cas d'une douleur, on décèle la présence de cristaux. Ces déchets produits par notre métabolisme peuvent, plus ou moins, bloquer la circulation sanguine et l'énergie des zones réflexes, perturbant ainsi ces dernières et les organes correspondants. La douleur typiquement ressentie est la sensation d'une pointe qui s'enfonce dans votre peau. Les gens me demandent pourquoi j'utilise mon ongle alors que je n'emploie que le plat de mon pouce ou de mon index. Il suffit de diminuer la pression pour que la douleur devienne parfaitement supportable et finisse par disparaître grâce à un massage doux. Dans le cas d'une douleur sourde, plus diffuse et plus profonde, il s'agit d'une surcharge congestive, de stases sanguines.

V.L.M. : Vous arrive-t-il de déceler une zone réflexe sensible mais que votre client ne ressente rien ?

O.C. : Oui, dans ce cas le réflexe est un peu endormi. Certains pieds sont, au cours du premier massage, quasiment muets, ça n'est pas obligatoirement un bon signe, cela ne signifie pas que la personne est en très bonne santé. Soit elle a totalement occulté tous ses réflexes, soit la zone réflexe est recouverte par un tissu cutané trop épais qu'il suffit d'assouplir pour voir apparaître la douleur Un pied sensible mais non douloureux est celui d'une personne en bonne santé.

V.L.M. : Vous parliez tout à l'heure de cicatrices, peuvent-elles gêner votre travail ?

O.C. : Bien sûr, les cicatrices peuvent perturber les trajets ; si elles sont douloureuses ou trop importantes on a alors recours au massage des mains. Les points réflexes sont les mêmes, à ceci près que les mains sont moins innervées et qu'elles sont sollicitées à longueur de journée, ce qui donne une sensibilité plus masquée et des dépôts moins importants que ceux des pieds (leur irrigation étant meilleure du fait de leur activité).

V.L.M. : Combien de temps dure une séance ?

O.C. : Environ une heure. Je travaille en premier lieu l'arrière du crâne où se trouvent également des zones réflexes très intéressantes. Ce massage me donne une indication à propos des problèmes que je rencontrerai ensuite au niveau des pieds.

Au cours des premières séances on décèle les problèmes les plus apparents : crise de foie, constipation... Ces organes réagissent immédiatement, mais il se peut que la rate soit plus atteinte que le foie par exemple. Au fil des semaines, les problèmes les plus profonds se dévoilent, puis les points réflexes deviennent de moins en moins sensibles grâce aux massages.

V.L.M. : Combien de séances faut-il prévoir ?

O.C. : Il faut en compter environ une dizaine.

V.L.M. : Vous arrive-t-il de demander à vos clients de penser à l'organe sur lesquels vous travaillez pour optimiser un résultat ?

O.C. : Je ne le fais pas, mais cela peut être intéressant de lier le psychisme à ce genre de massage.

V.L.M. : Vous travaillez avec des huiles essentielles, tous les réflexologues travaillent-ils ainsi ?

O.C. : Non, cependant de nombreuses écoles de réflexologie conseillent l'emploi de ces huiles en fin de massage. Les huiles plus le massage sont un moyen extraordinaire pour ré-harmoniser l'organisme et participer à l'évacuation du stress : problème majeur qui touche de nombreuses personnes et que l'on résout très bien grâce à la réflexologie.