



LA NEWSLETTER

l'énergie du mieux vivre

est en action

Dec.
2019

1

Edito

Depuis 5 ans, nous organisons des marches de Qi gong afin de mettre l'accent sur l'importance d'une pratique physique psychocorporelle pendant le traitement d'une maladie longue durée.

Ce tout premier édito est pour moi l'occasion de présenter 3 dimensions de Un Pas Pour La Santé.

En tout premier lieu, c'est la **dimension humaine** qui habite chacun de nous dans cette aventure. Elle a été présente dès le choix du nom de notre mouvement qui se destine à agir POUR la qualité de vie des individus plus que de lutter contre la maladie. A l'échelle humaine, nous souhaitons supporter toute pratique qui soutienne le patient, dans son corps et son esprit et l'aide à regagner confiance et autonomisation.

Mais il y a aussi une **dimension sociale** dans la mission de Un Pas Pour La Santé. Considérant l'augmentation et le vieillissement de la population, il nous semble impératif d'intégrer dans le système de santé des pratiques collectives offrant aux personnes des moyens de recouvrer leur capacité physique et psychocorporelle. Les technologies évoluent et sont de plus en plus efficaces pour lutter contre les maladies de longue durée comme le cancer. Les statistiques sur les taux de survie et le prolongement l'espérance de vie mettent en évidence à la fois les résultats du dépistage précoce et du progrès des traitements. Par contre le nombre de malades augmente et les traitements sont de plus en plus onéreux. Il est aisé de pronostiquer les conséquences de tels constats et l'on peut craindre une augmentation des inégalités d'accès aux traitements. Dès lors, la pratique d'activités physiques psychocorporelles s'inscrit non pas comme une alternative mais bien plutôt comme soutien au bon déroulement des traitements. On commence à voir apparaître des résultats sur l'efficacité



de l'activité physique d'une part et de la méditation d'autre part notamment sur la durée des traitements. Nous prôtons la pratique d'activités qui allient les deux avantages comme facteur d'amélioration de la qualité de vie mais aussi comme facilitateur de rémission.

Considérons aussi la **dimension politique** de notre mouvement. Depuis le décret que l'on intitule de plus en plus « sport sur ordonnance », le sport « santé » a le vent en poupe et l'on commence à observer dans les médias, des communications institutionnelles affichant le dessein du gouvernement de présenter le sport aussi sous un angle favorable à la santé. Si nous désignons les pratiques que nous souhaitons mettre en avant sous l'appellation Activité Physique Psychocorporelle, c'est bien pour insister sur l'harmonisation du Corps et de l'Esprit comme garantie d'une pratique adaptée à l'accompagnement des patients.

Voilà donc dressée une mission d'envergure, dont nous avons entamé les premiers pas en partageant nos convictions et invitant les associations, individus et institutions qui le désirent à nous rejoindre et je profite de cette première newsletter pour **remercier de tout cœur nos premiers adhérents** et leur souhaiter de trouver dans cette publication l'un des multiples moyens de maintenir le contact pour les pas suivants.

Philippe Renou

Président de Un Pas Pour La Santé

Sommaire :

Edito	page 1
Les marches de Juin	page 3
Entretien Jean Louis Mouysset – Centres Ressources.....	page 4
Témoignage patient – J.F. et le Qi gong Guolin	page 6
Témoignage pratiquant – Thérèse Jehanin Qi gong et danse énergétique.....	page 8
Annonce – conférence à la Pitié Salpêtrière le 20 mars 2020	page 10
Adhérez !.....	page 11
de Vous à Nous	page 11

Depuis 2015, c'est une quarantaine d'associations qui ont participé aux marches de Juin de Un Pas Pour La Santé. En 2019, 22 d'entre elles ont organisé une ou plusieurs marches avec toutes, les mêmes principes :

- Ouvertes à tous
- En accès libre pour faire connaître au plus grand nombre les bienfaits de ces marches
- En partageant la communication autour des bienfaits des pratiques physiques psycho corporelles dans le cadre du soutien aux personnes atteintes d'une maladie longue durée.

Retour en photos de quelques une des ces marches au fil des années.



Car effectivement, nous pouvons marcher dans les parcs, sur les plages, dans des dojos, partout où il peut être bon de partager le dynamisme d'une marche collective, portée par le souffle et la synchronisation des pas.

Nous invitons toutes les bonnes volontés à organiser ou se rapprocher d'une association ayant une pratique physique de santé pour juin 2020 ; et le temps d'une marche, mettre en partage son envie d'une pratique psycho corporelle.



Pour notre première Newsletter, nous avons interrogé le Dr Jean Loup Mouysset, président Fondateur de la Fédération des Centres Ressource sur les soins de support de Mieux Être et d'Accompagnement Thérapeutique.

JLM : Avant de parler de ce qui est proposé dans les centres Ressource, il est bien, tout d'abord, de catégoriser les choses.

Il existe les traitements anticancéreux, conventionnels, pratiqués à l'hôpital : radiothérapie, chimiothérapie, chirurgie... Ensuite il y a des soins de support que l'on peut définir en deux catégories : les soins de support de la thérapeutique, afin de mieux supporter les traitements ou les symptômes liés à la maladie. Là, nous sommes encore dans une approche médicamenteuse avec les transfusions, antidouleurs, traitements auxquels se rajoute l'homéopathie ou l'acupuncture, dans le cadre, par exemple, du traitement des nausées ou des neuropathies. Ce sont des soins de support symptomatiques, en accompagnement de la thérapeutique, c'est-à-dire les symptômes liés à la maladie, et ceux liés au traitement.



Ensuite il y a les soins dits de mieux être, axés sur la personne, et son entourage. Le but est de les aider à mieux vivre l'épreuve de la maladie et de ses traitements. Dans cette catégorie, nous avons des soins allant de l'esthétique à l'art thérapie, des techniques complémentaires centrées sur le mieux être de la personne. .../...

On peut pousser cette démarche déjà très positive, en allant encore plus loin, en proposant un Accompagnement Thérapeutique, un accompagnement tellement poussé, qu'il va avoir un effet durable, voire définitif. C'est ce que l'on a développé à Ressource. Nous proposons des soins, dits de mieux être, dont nous venons de parler, mais aussi un programme d'Accompagnement Thérapeutique sur une durée d'un an. Ce

programme va aider la personne à être capable de se prendre en main, parce que l'on va lui apprendre durant cette année, au sein d'un groupe, à savoir comment mieux manger, comment mieux gérer le stress, comment mieux communiquer avec l'entourage, les médecins et le monde paramédical, comment mieux comprendre la maladie, ses causes ainsi que les soins complémentaires.

Enfin, dernière composante, nous allons permettre aux participants de découvrir et développer l'activité physique, qui est un moyen remarquable pour aider la personne à se sentir mieux, et avoir là aussi un effet sur la maladie. On associe à cette démarche d'apprentissage technique, une psychothérapie de groupe dont l'effet majeur est d'aider les gens à créer des liens entre eux, à s'entre aider, à faire naître une solidarité et à créer une intelligence collective. Au sein du groupe, chacun va pouvoir s'auto aider, apprendre à mieux exprimer ses émotions, à mieux se connaître, à se libérer des émotions négatives, et cela va avoir un impact très fort sur chacun. .../...



UPPLS : Comment peut se créer un centre Ressource ?

JLM :

C'est simple, une équipe se rassemble autour de l'envie d'animer le projet, il faut être conscient que cela va demander beaucoup de temps et d'investissement.

Ressource accompagnera, la création du nouveau

Centre. Nous proposons un cahier des charges éthique et nous mutualisons notre aide par le biais d'une Fédération.

Ressource est une aventure humaine merveilleuse.

Propos recueillis par Adamante Donsimoni le 20 novembre 2019



lisez l'entretien complet sur http://www.unpaspourlasante.fr/?page_id=945

Témoignage de patients (extrait)

Pour le premier numéro de notre newsletter, nous avons recueilli le témoignage de J. F., atteint d'un cancer du pyélon.

“Je suis traducteur-interprète en chinois mandarin spécialisé en médecine traditionnelle chinoise et taoïsme, musicien et acupuncteur. Je pratique les marches du Qi gong de Guo Lin, chaque matin en extérieur, car il y a un peu moins d'un an j'ai été diagnostiqué d'un cancer rare, le cancer du pyélon (le lien entre le rein et l'uretère).

Avant d'être diagnostiqué, j'ai été hospitalisé à Paris en urgence en novembre dernier car je souffrais de coliques néphrétiques. Au bout de deux ou trois jours, le chirurgien m'a annoncé qu'il fallait m'enlever un rein. Par chance, une amie m'a obtenu un rendez-vous pour le lendemain avec le chef de service d'urologie d'un autre hôpital.

.../...

Après avoir longuement observé les images du scanner, ce professeur m'a informé qu'il n'était pas nécessaire de m'enlever ce rein, qu'il était possible d'extraire les polypes au laser, avec une forme de radiothérapie, traitement très récemment utilisé dans ce type de cancer car nécessitant un matériel particulier qui a été inventé depuis peu. Je le remercie également. Je peux dire que, dans mon épreuve, j'ai eu de la chance, car grâce à cette méthode ce type de cancer ne nécessite pas d'avoir recours à la chimiothérapie ni aux traitements médicaux associés. J'ai donc été opéré trois fois, en décembre, janvier et mars par un autre professeur que je remercie pour sa compétence et sa gentillesse.

Un risque de récurrence étant possible, il m'est nécessaire de passer un scanner tous les six mois après l'intervention.

Merci à Bruno Burdet-Burdillon, un ami avec qui j'ai déjà travaillé plusieurs fois comme interprète pour des stages et que nous connaissons bien à Un Pas Pour La Santé qui m'a conseillé alors de prendre rendez-vous avec un médecin chinois qui enseigne la méthode thérapeutique de Qi gong de Guo Lin, la fondatrice de ce type de Qi gong, le docteur Liu Bingkai.

Je l'ai rencontré en mai et il m'a consacré trois heures de consultation individuelle, m'a interrogé durant une heure et demie et enseigné, le reste du temps, des exercices à pratiquer chaque matin obligatoirement en extérieur, la marche « moyen rapide » et la marche « ultra-rapide ». Je pratique la marche « moyen rapide » tous les jours et la « ultra-rapide »

de temps en temps. Il est à noter que ces exercices doivent être exécutés de façon très précise, gestes synchrones, intention et détente. Pour que cela soit efficace, la méthode de préparation appliquée est indispensable. Il n'est pas évident au début de synchroniser les mouvements des jambes, du bassin et des bras, tout en conservant le ventre et le plexus le plus détendu possible.

.../...

Dans ce type de maladie, il me semble que la première chose à chercher à comprendre c'est le message que cherche à nous faire passer notre corps. Il est intéressant de tenter de décoder symboliquement ce que cela peut signifier, selon la correspondance des organes avec les émotions ainsi que l'explique, entre autres, la médecine traditionnelle chinoise. À minima, il est bon de se poser la question et de prendre le temps d'écouter les réponses.

Je me suis demandé : « qu'est-ce qui, dans la vie que je mène et dans mes représentations, est en contradiction avec ma santé ? » et je fais en sorte de changer.

C'est quand j'ai compris que cette épreuve était surtout une grande chance que j'ai pu entrevoir une possibilité d'amélioration et de guérison. Il est utile de prendre conscience que notre corps nous parle pour nous aider à identifier les problèmes, guérir des blessures et quitter des habitudes et des relations toxiques. Une fois que cette compréhension est faite il n'y a plus qu'à aller vers ce qui nous donne la possibilité d'accueillir l'amour et la lumière. Cela passe aussi par la rencontre et la fréquentation de ceux qui peuvent nous aider car ils ont déjà fait ce choix fondamental.

.../...

Pour conclure, il a été profitable pour ma convalescence de me poser les bonnes questions, de prendre le temps d'écouter les réponses pour ensuite pouvoir simplement profiter avec ceux qui savent le faire de toute la lumière et l'amour que la nature nous envoie à tous tout le temps."

Paris, novembre 2019

Propos recueillis par Adamante Donsimoni



lisez l'entretien complet sur
http://www.unpaspourlasante.fr/?page_id=967

Témoignage de pratiquants (extrait)

Nous avons recueilli le témoignage d'un professeur de danse, instructrice de Qi gong, Thérèse JEHANIN « Qi Gong - Danse Énergétique »

"J'étais professeur de danse. Je fais maintenant pratiquer, le qi gong et la danse énergétique à des femmes atteintes du cancer, du sein essentiellement. Ce sont surtout les femmes qui participent à mes cours

Il y a 22 ans, j'ai commencé à pratiquer le qi gong, et très vite me sont apparues les relations qui existaient entre cette discipline et la danse. Puis, il y a 14 ans, suite à la demande d'une amie atteinte de cancer, qui prenait des cours de qi gong en même temps que moi, j'ai proposé à l'association « Faire Face Ensemble » d'ouvrir un cours de « Qi Gong Danse Énergétique ».

.../...



Deux verbes me sont venus à l'esprit : relier et délier. Ils me sont apparus comme étant les moteurs des deux parties qui allaient composer mon cours. Relier avec le Qi Gong, Délier avec la danse et pour finir une méditation.

Voilà donc maintenant 14 ans que l'aventure a commencé.

Dans la première partie du cours, qui dure deux heures, nous pratiquons un qi gong apaisant, en fonction des saisons et des organes. Dans la seconde partie, nous pratiquons la danse énergétique, ainsi que je l'ai mise au point, en suivant mon ressenti. C'est à la fois du qi gong et de la danse et surtout, surtout l'expression de la joie de vivre. Je dirais que le qi gong, surtout méditatif, pratiqué en première partie, nous **relie** à la Terre et à l'Univers, il apaise. Quant à la danse pratiquée en seconde partie, son rôle est de **déliier**, de faire prendre conscience du corps et d'amener à vivre la joie, surtout à retrouver cette joie dans le ventre.

.../...



Ces cours sont aussi jeu, il faut changer de lunettes, savoir transformer la simplicité, pour elles comme pour moi, sur la vie, sur les choses, tout le temps changer de lunettes, transformer. Le « Qi Gong Danse Énergétique » est un très bon outil de transformation et d'échange. C'est une grande joie de partager ça une fois par semaine.

Je ne sais jusqu'à quand je vais pouvoir continuer, j'ai 75 ans maintenant et je continue à danser. Cela me rend très joyeuse de continuer à partager cet amour de la vie, de la joie, de la détente. J'espère pouvoir continuer longtemps d'ailleurs en hébreu l'âge c'est la joie, il faut donc continuer.

Pour conclure, je dirais que ce que peuvent trouver les femmes dans le « qi gong danse énergétique » c'est l'apaisement et la prise de conscience du corps. Mais surtout la joie, la joie de vivre dans et avec son corps, de le délier tout en étant reliées à la Terre et à l'Univers.

Ce que je pourrais transmettre au travers des mots c'est d'avoir appris la simplicité, tout est dans le ressenti, le partage, la simplicité de la vie. Et aussi savoir changer de lunettes ! »

Propos recueillis par Adamante Donsimoni



lisez l'entretien complet sur
http://www.unpaspourlasante.fr/?page_id=960

Nous vous proposons le **20 mars 2020** à **La Pitié Salpêtrière** : une conférence/table ronde exceptionnelle sur le thème de **l'accompagnement des personnes atteintes d'un cancer par le Qi gong**.

Cet évènement est d'autant plus rare qu'il regroupera des personnalités issues du monde médical, de plusieurs spécialités, avec des praticiens de l'énergétique chinoise dans le but d'éclairer ce thème par le prisme de chacun.

Comment apporter **un accompagnement efficient et sécurisant aux malades en affection de longue durée** ? Quelles sont les indications cliniques d'une Activité Physique Psychocorporelle Adaptée et plus particulièrement du Qi gong mais aussi quelles sont les contre indications et comment définir un cadre de sécurité ? Comment définir les contextes de pratique en institution de santé et en dehors ? Quelle continuité ?

Mais nous avons voulu que cette table ronde apporte des éléments de réponse concrets en vue de construire **une feuille de route 2020/21 pour Un Pas Pour La Santé**.

Cet **évènement est ouvert à tous** et intéressera tout particulièrement les praticiens (instructeurs, bénévoles en milieu associatif, ...), les malades eux-mêmes qui d'interrogent sur les conditions les plus favorables à la pratique et les professionnels de santé qui perçoivent combien les pratiques physiques psychocorporelles peuvent accroître l'efficacité des soins et la qualité de vie des patients.

Le **lendemain matin (samedi 21 mars)**, nous inviterons tous les participants à un échange de pratiques et retours d'expérience à Cité Universitaire.

Les places étant limitées tant le vendredi que le samedi, nous vous invitons à vous inscrire au plus vite (prise en compte après réception du paiement du montant de la participation) :

- Adhérents : 10 euros / Non adhérents : 20 euros
- Réservez vite par email à unpaspourlasante@gmail.com

Le professeur **Alain Baumelou**, néphrologue, en charge du centre intégré de médecine traditionnelle chinoise et **Philippe Renou**, président de Un Pas Pour La Santé mèneront les interventions et échanges avec notamment le Docteur **Sarah Dauchy** psychiatre, chef du Département de Soins de Support et de l'Unité de psycho-oncologie à l'Institut Gustave Roussy et Présidente de la Société Française de psycho-oncologie, le Docteur **Liu Bingkai** expert en médecine chinoise, biologiste et Président de la Maison de la médecine chinoise.

Le temps de fin d'année et des vœux est là !

C'est l'opportunité pour se re-motiver dans vos engagements et vos soutiens. La toute jeune association d'UPPLS avec ce premier contact écrit désire vous associer à ses objectifs pour l'année 2020.

Selon les aptitudes et libertés de chacune et chacun ; nous souhaitons entendre, voir, accompagner vos propres engagements sur la plateforme du site ou dans la « LETTRE DE NOUVELLES ». En effet, votre soutien moral compte pour beaucoup dans notre engagement collectif : en renouvelant votre adhésion pour 2020 c'est un signe d'amitié et de conviction qui fera tout avancer.

Merci de nous rejoindre afin que de grands pas se fassent pour la santé des malades et des aidants.

Adhésion en ligne : http://www.unpaspourlasante.fr/?page_id=600

Un Pas Pour La Santé est une association loi 1901 (RNA W281009413).

Sa vocation est de promouvoir et favoriser la pratique d'activités physiques psychocorporelles adaptées à l'accompagnement de personnes en affections de longue durée.

Si vous souhaitez accompagner cette mission, **rejoignez nous**, pour participer aux réunions (souvent en ligne) et aux préparations de dossiers thématiques, à la vie de l'association et sa communication.

Faites nous part des sujets qui vous importent ou des témoignages que vous souhaitez apporter !

Nous préparons un sujet sur les **aides financières** à la pratique d'activités physique psychocorporelles pour les malades. Si vous avez bénéficié ou eu connaissance de soutiens en provenance d'organismes sociaux, associatifs, gouvernementaux ou de mutuels, contactez nous à unpaspourlasante@gmail.com

Merci aux personnes qui ont contribué à la réalisation de cette « Lettre Nouvelle » et celles qui ont bien voulu partager leur témoignage.

Vous pouvez retrouver l'intégralité des informations et des activités de Un Pas Pour La Santé sur le site : www.unpaspourlasante.fr