



Communiqué de presse – novembre 2009

## Médecine Douce & Thalasso 27<sup>ème</sup> salon du bien-être

**4 au 8 février 2010**  
Paris - Porte de Versailles

INVITATION GRATUITE PAR PRE-INSCRIPTION SUR  
[www.salon-medecinedouce.com](http://www.salon-medecinedouce.com)

## Eco-médecines et thérapies du bien-être *Humaniser et individualiser les soins*

Qu'est ce que la santé sinon un état de bien-être physique et mental et pourquoi avons-nous recours aux éco-médecines pour faire face à tout ce qui peut troubler ce subtil équilibre ? Comment justifier leur efficacité en terme préventif et vis-à-vis des maladies du corps et de l'esprit, bénignes ou plus graves ? Celles liées aux stress et aux modes de vie actuels, à la pression professionnelle ou aux nouvelles habitudes alimentaires qui font le lit de la dépression, des troubles musculo-squelettiques, de l'obésité... Celles qui naissent de conditions environnementales désormais hautement pathogènes, de la stérilité aux nouvelles épidémies en passant par le cancer. Comme celles qui resurgissent d'un passé occulté mais dont le corps a gardé la mémoire.

« Toute maladie, infectieuse ou non, a son histoire naturelle... C'est un processus complexe qui considère la relation entre agent, hôte et environnement y compris social et culturel » soulignait le professeur Alain Froment\*. De fait, quelles soient millénaires ou plus récentes, les médecines naturelles font de la rencontre soignant-soigné, du « tissé ensemble », la condition sine qua non de leur exercice. Ici par de recettes applicables à tous mais une démarche humaniste, singulière, (inter)active qui permet au médecin ou au praticien de mieux cerner la ou les causes de la maladie et au patient de s'impliquer pleinement dans le processus de guérison.

Médecine Douce & Thalasso rassemble éco-médecines et thérapies du bien-être pour aider chacun selon son profil, inné et acquis, à rester en forme ou à recouvrer la santé. Parce que la médecine est une science de L'Homme qui est fondamentalement un sujet et que chaque être est unique.

\*Le Professeur Alain Froment, cardiologue hospitalier, auteur de nombreux ouvrages dont « Une rencontre soignante » fut l'un des précurseurs de la médecine complexe - Extrait de sa contribution à l'ouvrage collectif « Anthropologie biologique : évolution et biologie humaine » Editions De Boeck Université.

 **Retrouvez**  
**Les programmes des conférences et ateliers conseils**

Ostéopathie, acupuncture, homéopathie, phytothérapie... Thalassothérapie et thermalisme... Gyms douce, arts martiaux, danses... Massages du monde et méthodes de relaxation... Soins de beauté et de santé bio ou naturels...

### Au programme de cette 27<sup>ème</sup> édition :

- **300 exposants** sélectionnés pour leur professionnalisme ;
- **15 conférences** autour de 5 journées thématiques :  
« Virologie et système immunitaire », « Pour une maternité naturelle », « Sport et santé », « Accompagnement du cancer », « L'information dans le corps » ;
- **15 ateliers conseils** sur des thèmes associés ou non aux conférences :  
« Cuisine et nutrition », « Néo-maternité », « Secrets de beauté », « Mieux vivre avec le cancer », « Essences et sens » ;
- **1 espace d'arts corporels** pour s'initier à différentes méthodes ;
- **130 ateliers-conférences** pour approfondir ses connaissances.

## Informations pratiques visiteurs

*Du jeudi 4 février au lundi 8 février 2010, de 10h30 à 19h00,  
à Paris - Porte de Versailles (15°).*

*Entrée : 8 € - Tarif réduit : 5 € (chômeurs, invalides, retraités, étudiants)  
Gratuit pour les moins de 12 ans et par pré-inscription sur le site du salon*

*Renseignements visiteurs : Tél. 01 45 56 09 09*

**[www.salon-medecinedouce.com](http://www.salon-medecinedouce.com)**

CONTACT PRESSE :

Catherine Peuto, 01 42 46 59 00 ou 06 10 31 60 61, [catherine.peuto@wanadoo.fr](mailto:catherine.peuto@wanadoo.fr)

Affiche et bannière téléchargeables sur [www.salon-medecinedouce.com](http://www.salon-medecinedouce.com) - Visuels HD sur demande

# Les conférences

Durée : 2h00 - Gratuites

## Jeudi 4 février : Virologie et système immunitaire

---

### 12 h - Immunité et Médecine Traditionnelle Chinoise

En Médecine Traditionnelle Chinoise, le système immunitaire est un ensemble cohérent dépendant principalement de trois énergies : le poumon, les reins et le foie. Cette vision plurimillénaire nous permet de comprendre pourquoi nos époques sont celles de l'immunodépression ou à l'inverse des allergies. Le corps y est indissociable de l'esprit et le système immunitaire ne fait pas exception ; son équilibre et sa force dépendent aussi de celles du psychisme de l'individu. Ainsi, la MTC préconise l'entretien voire la stimulation des terrains physique et psychique et l'élimination tant des toxines physiques que des toxines psychiques qui déstabilisent la conscience que les individus ont d'eux mêmes. « Pour défendre quelque chose, encore faut-il savoir quoi défendre » disaient les vieux maîtres chinois.

**Michel ODOUL**, fondateur de l'Institut Français de Shiatsu et auteur de nombreux ouvrages comme « Dis moi où tu as mal, je te dirai pourquoi » et « Un corps pour me soigner, une âme pour me guérir ».

### 14 h - Cancer du col de l'utérus : faut-il vacciner nos filles ?

Est-ce réellement une mesure de santé publique quand on sait que ce cancer est en constante diminution depuis vingt ans grâce au suivi des femmes par frottis et que celui-ci continuera d'être nécessaire même pour les femmes vaccinées ? Les effets indésirables à court terme sont déjà nombreux : convulsions, paralysies, anomalies foetales chez les femmes enceintes peu de temps après vaccination, défaillances cardiaques. On ne sait rien de la protection ni des effets secondaires à long terme. Ne risque-t-on pas de se retrouver dans quelques années avec un problème du type "Distilbène" avec ce vaccin touchant directement la sphère génitale ?

**Michel GEORGET**, agrégé de biologie, professeur honoraire des classes préparatoires aux grandes écoles biologiques, auteur de "Vaccinations, les vérités indésirables".

### 16 h - Renforcer le système immunitaire avec la phytothérapie

Le 21ème siècle n'échappe pas aux épidémies. Elles ont déjà commencé et risquent d'augmenter dans les décennies à venir. Les antibiotiques pris de façon répétitive diminuent nos défenses immunitaires. De même, de trop nombreuses vaccinations (certaines sont incontournables) finissent sans doute par épuiser notre système immunitaire dont le rôle est indispensable dans la lutte de nombreuses maladies (infections, cancers...). La phyto-aromathérapie nous aide à tonifier nos défenses, soit en stimulant directement les globules blancs, les macrophages... soit en renforçant notre système sympathique, nos surrénales.

**Dr Jean-Noël SCHMITT**, spécialiste en phyto-aromathérapie, nutritionniste, président du Centre International de Médecines Naturelles et de Terrain, auteur d'un logiciel multicritères de phyto-aromathérapie.

## Vendredi 5 février : Pour une maternité naturelle

---

### 12 h - L'ostéopathie des femmes enceintes

Pour certaines femmes, les maux de la grossesse font de ces neuf mois un éventail de douleurs multiples : nausée, sciatique, troubles digestifs, problèmes circulatoires, stress. Compte tenu des risques sur le bébé, l'allopathie ne peut pas toujours répondre à ces maux. L'ostéopathie va permettre à la maman de vivre pleinement cet événement majeur avec plus de sérénité. Par des gestes très doux, avec ses mains, l'ostéopathe va aider la future maman à trouver des points d'appuis en accord avec la transformation progressive de son corps et permettre ainsi un relâchement des tensions qui peuvent se présenter. Quel que soit le trouble, l'ostéopathe exerce dans le respect des tissus et des rythmes corporels.

**Brigitte PEIGNÉ-MATHIEU**, ostéopathe, titulaire d'un D.U. sur « la douleur en périnatalité », membre actif de l'association « Collectif de Développement de l'Ostéopathie en Périnatalité (C.D.O.P.) ». Elle exerce ses compétences autour de la mère et de l'enfant à la Maternité des Franciscaines à Versailles et en cabinet.

### 14 h - Yoga et maternité

La joie d'être enceinte est souvent assombrie par de petits problèmes digestifs, de circulation, de sommeil, de mal au dos... Rien de grave c'est normal et sans danger d'un point de vue médical. Dommage de ne pas utiliser ces signaux pour apprendre à soulager ces petits maux qui gâchent ces mois exceptionnels. Ecouter son corps, lui donner le maximum de bien être, cela s'apprend. A l'accouchement la mère saura utiliser cet instrument qu'elle connaîtra bien pour mieux permettre à son enfant de naître. Le papa y est convié et peut trouver sa place pour aider la mère et l'enfant. Il faut, lui aussi, l'initier un peu. Après l'accouchement tout n'est pas fini : il faut penser à rééquilibrer le corps, faire lâcher les tensions, re-tonifier le périnée et les abdominaux pour ne vivre que le mieux de la maternité.

**Dr Bernadette de GASQUET**, médecin, maman et professeur de yoga. Elle associe dans son travail l'approche corporelle, les savoirs traditionnels et la médecine moderne.

### 16 h - Infertilité féminine et acupuncture

Un couple sur sept en âge de procréer consulte pour infertilité en 2009 en France. Même si les progrès de la médecine permettent d'apporter une solution, les chances de grossesse par procréation médicalement assistée n'excèdent pas les 20%. Des études récentes publiées à l'étranger montrent que l'acupuncture utilisée en complément des méthodes classiques de fécondation in vitro FIV, augmenterait considérablement les chances de grossesse. Nous explorerons les différentes formes d'infertilité, les mécanismes et les fondements de cette médecine millénaire que représente la médecine traditionnelle chinoise, et enfin les différentes méthodes de traitements employées en France et en Chine.

**Elise BOGHOSSIAN**, praticienne de médecine traditionnelle chinoise, elle a suivi un enseignement sur plusieurs années en Chine dont un doctorat en gynécologie obstétrique. Elle a mis en place avec l'université de Nanjing, un projet de recherche sur l'apport de la médecine chinoise dans le traitement de l'infertilité qu'elle exporte en France à l'hôpital Pierre Rouquès les Bluets, et qui a reçu un agrément en 2009.

## Samedi 6 février : Sport et santé

---

### 12 h - Préparation et récupération sportive par l'auto-massage

Quel que soit le sport que l'on pratique, le massage permet une préparation et une récupération tout aussi nécessaires. L'auto-massage est une solution pratique et facile pour préparer ses muscles et récupérer l'énergie. Il existe plusieurs types de massage, selon l'âge, le sport pratiqué et la dépense d'énergie qui en découle, mais surtout selon les besoins et désirs de son propre corps. Chacun peut se masser soi-même. Toutes les parties du corps nous sont accessibles, sauf le dos bien sûr. Mais il y existe des solutions pour le détendre notamment avec l'utilisation des pierres chaudes.

**Maya NAHUM**, passionnée par le massage et le soin du corps, elle a voyagé en Chine, Inde, Mexique et a découvert différentes techniques de massages. Elle a écrit plusieurs ouvrages pour parler de la souffrance, notamment sur le psoriasis et la migraine. Elle est randonneuse, cycliste et nageuse.

### 14 h - Quel sport pour votre état de santé ?

Une activité physique raisonnable permet d'échapper ou de diminuer la consommation de médicaments, de limiter les hospitalisations et les traitements lourds, elle entretient les articulations, prévient le mal de dos, divise par deux le risque de maladie cardiaque, combat efficacement le diabète, abaisse le risque de cancer. Elle lutte aussi contre la déprime plus efficacement que les antidépresseurs, ralentit la progression de la maladie d'Alzheimer. Encore faut-il faire le bon choix, car un sport mal adapté peut être source d'incidents ou d'accidents, c'est pourquoi l'avis de professionnels de la santé est très utile.

**Gilles ORGERET**, masseur-kinésithérapeute, enseignant en thérapie normotensive, auteur de "Le sport est un médicament bio" et **Fabien COLLOMBELLE**, ostéopathe.

### 16 h - Le sport dans la vie d'une femme

La médecine devient hyperspécialisée, technique, désincarnée, distante. Pourtant notre santé, notre corps et nos mouvements restent notre propriété inaliénable. Et le mouvement est peut-être notre meilleure médecine. Les femmes sont souvent plus attentives à leur corps. L'exercice physique doux, que chacune peut pratiquer, apporte le plaisir de redécouvrir son corps. Et les bienfaits sur la santé qui sont réels et démontrés, évitent beaucoup de traitements médicamenteux. Comment pratiquer pour tirer tous les bénéfices du sport ? Comment débiter, à quel rythme, quel sport choisir, quels bienfaits en attendre ? Comment en faisant du sport mieux-être et mieux-vieillir ?

**Dr Christophe DELONG**, spécialiste en rééducation et médecine du sport, auteur du livre « Le sport dans la vie d'une femme ». Enseignant à la faculté, il s'intéresse tout particulièrement aux mouvements du corps humain et à leur retentissement sur la santé.

## Dimanche 7 février : Accompagnement du cancer

---

### 12 h - Nutrition et cancer

L'existence d'une "alimentation protectrice" en cancérologie est devenue une évidence, un consensus international pour toutes les médecines y compris conventionnelles, grâce aux publications du Fond Mondial de Recherche Contre le Cancer. Nous disposons de plus en plus d'informations concernant "l'alimentation bénéfique" en prévention et lors d'un cancer avéré. Mais pour qu'un changement soit durable, il est important de retrouver les dimensions de joie, de jeu et de partage autour de la nutrition et d'accueillir la personne dans sa globalité. En cancérologie, où les sentiments d'impuissance et d'isolement sont fréquents l'accompagnement peut alors devenir thérapeutique et soutenir le goût de la vie et l'amour de soi.

**Dr Anne-Elisabeth WIPF**, nutritionniste, formée en thérapie psycho-corporelle, elle a créé en 2001 avec le Dr Daniel Serin de l'Institut Sainte Catherine d'Avignon des consultations puis des ateliers de groupe de Soutien Psycho-nutritionnel pour des personnes atteintes de cancer.

### 14 h - Education thérapeutique, soutien psycho-social et soins complémentaires en cancérologie

L'accompagnement thérapeutique permet de recentrer la dynamique de soins sur la personne, en lui donnant les moyens d'agir et de s'impliquer personnellement avec plus d'efficacité pour recouvrer la santé et une qualité de vie. Alliant éducation thérapeutique, soutien psychologique/spirituel et social, cette démarche de soin s'inscrit dans une médecine intégrative. Quand de plus les études suggèrent un impact médical remarquable, peut-on continuer à s'en passer ?

**Dr Jean-Loup MOUYSSET**, oncologue médical, titulaire d'un DEA en BioSciences Environnement et Santé. Il est président-fondateur de l'association Ressource et des colloques "Un Autre Regard sur le cancer".

### 16 h - L'homéopathie pour réduire la toxicité des traitements anti-cancéreux

L'homéopathie est une médecine qui permet d'optimiser le fonctionnement de nos organes et viscères, afin d'assurer un nettoyage rapide et profond de notre corps, même dans le cadre de traitements lourds liés à des produits toxiques, des chimiothérapies, des radiothérapies, et même la très complexe chirurgie des cancers avec ses anesthésies longues et profondes. L'homéopathie est une médecine précise et individualisée qui accompagne le patient et les traitements dans ce moment de vie particulièrement douloureux. Elle s'adresse donc à la globalité de l'être humain.

**Dr Jean-Louis ODE**, homéopathe, praticien de médecine énergétique chinoise, ex anesthésiste-réanimateur. Il intervient dans différentes écoles d'homéopathie, de médecine chinoise ou d'ostéopathie.

## Lundi 8 février : L'information dans le corps

---

### 12 h - Régénération cellulaire par l'équilibre énergétique global

La régénération cellulaire maintient la qualité vitale des tissus de tous les éléments de l'organisme. Elle peut être optimisée en faisant appel à la médecine traditionnelle orientale qui rétablit les circuits énergétiques et en utilisant les technologies de pointe développées par la médecine quantique. L'information cellulaire se propage par phénomène de résonance, livrant des indications précieuses sur l'état de santé global d'une personne, mais aussi de tel ou tel organe. L'association de la sagesse et de la science rend possible la collecte des informations les plus précises pour définir la réponse la plus appropriée.

**René NACCACHIAN**, docteur en sciences, en biologie moléculaire et en médecine énergétique. Il a créé la méthode ACMOS d'équilibre énergétique global.

### 14 h - Genèse des pathologies

Les déséquilibres de notre état de santé et les maladies ont une histoire qui s'inscrit dans notre corps au fil des années : les contraintes et les stress répétés, les chocs physiques et émotionnels y laissent des empreintes susceptibles de générer un jour ou l'autre une pathologie. Intervenir en intégrant l'histoire de vie et le temps au concept ostéopathique, permet d'agir de façon globale pour retrouver un état de santé optimal. L'analyse des résultats cliniques réalisés au cours de milliers de consultations au sein de la clinique du Collège Ostéopathique Européen montre tout le potentiel de cette nouvelle médecine humaniste.

**Jean-Pierre GUILLAUME**, ostéopathe, médecin, directeur du Collège Ostéopathique Européen, auteur de "Être vivant - L'ostéopathie, nouvelle médecine humaniste".

### 16 h - Le langage du corps

Si les allopathes recherchent essentiellement les symptômes typiques de la maladie, les homéopathes, tout en recherchant ces mêmes symptômes, vont s'intéresser au comportement du malade qui peut être différent. Devant un même événement, la peur, par exemple, certaines personnes seront tétanisées ; d'autres au contraire, vont avoir des "ailes" ou décupler leurs forces. Les stress, les émotions, les intoxications par l'air pollué, l'eau, les médicaments, les produits chimiques de toutes sortes, peuvent à long terme provoquer des pathologies graves. Ils peuvent déclencher des informations erronées au niveau des gènes ou des récepteurs. L'homéopathie peut détoxiquer, ré ou équilibrer le sujet .

**Albert-Claude QUEMOUN**, docteur en Pharmacie, président de l'Institut Homéopathique Scientifique, chargé de cours à la faculté de Médecine de Paris XIII, professeur émérite à la Faculté de Pharmacie de Paris V.

# Les ateliers conseils

**Durée : 1h30 - Participation 2€**  
**Inscription sur place à partir de 10h30**  
**Capacité : 12 à 20 personnes**

## JEUDI 4 FEVRIER CUISINE ET NUTRITION

### 13 h - La cuisine aux 6 saveurs de l'Ayurveda (15 participants)

En Ayurveda "science de la vie", l'alimentation est une aide prépondérante dans l'équilibre des doshas ou humeurs : vata (air dominant), Pitta (feu dominant), kapha (terre dominant). Chaque personne est constituée d'un ou plusieurs de ces éléments. Grâce à l'utilisation des 6 saveurs - doux, salé, amer, astringent, piquant, acide - nous aidons à améliorer la digestion, l'assimilation des nutriments, et l'élimination des toxines. Cet atelier propose de s'initier aux goûts et vertus des épices, et d'apprendre à combiner et cuire notre alimentation pour ajuster nos repas à notre constitution ayurvédique.

Ariane COHEN, praticienne en ayurvédamassage et en cuisine, co-créatrice de la ferme de beauté Divali qui organise des cures de bien-être par l'ayurveda.

### 15 h - La cuisine selon la diététique chinoise (20 participants)

En cuisine chinoise, 5 saveurs sont au menu : l'acide a une action sur le foie et la vésicule biliaire, l'amer sur le coeur et l'intestin grêle, le doux sur la rate et l'estomac, le piquant sur le poumon et le gros intestin et le salé sur le rein et la vessie. D'un aliment à l'autre, la nature de celui-ci varie : par exemple, la châtaigne est de nature tiède alors que la banane est de nature froide. La châtaigne réchauffe, on évitera donc de la consommer en saison chaude, et on choisira plutôt la banane en été. En utilisant les principes de diététique chinoise, vous comprendrez comment l'alimentation agit sur votre santé, que vous soyez plutôt yin ou plutôt yang.

Florence ROCA et Myriane BOURGUIGNON, praticiennes en Médecine Traditionnelle Chinoise.

### 17 h - Cuisiner pour ne pas grossir quand on arrête de fumer (15 participants)

L'arrêt du tabac se solde souvent par une prise de poids incontrôlable : envie de sucre, grignotages, appétit démesuré... L'ex-fumeur ne se reconnaît plus dans ce comportement alimentaire anarchique : le corps, sevré de cette drogue, va chercher un nouvel équilibre au travers de compensations. Comment traverser cette période sans prendre de poids ? Tout simplement en considérant ce passage obligé comme une période de rééducation alimentaire : redécouverte des saveurs, redécouverte de la sensation de satiété, et bien sûr du plaisir de cuisiner... Au programme : les aliments qui vous veulent du bien, épices et délices, alléger sans s'affamer...

Véronique LIEGEOIS, diététicienne nutritionniste en libéral, auteur de « Se régaler sans prendre de poids quand on arrête de fumer »

## VENDREDI 5 FEVRIER NEO-MATERNITE

### 13 h - Constituer la pharmacie naturelle de base de l'enfant (10 participants)

Quels sont les gestes simples et les conseils de premières intentions avant de consulter un pédiatre ? Comment fortifier l'immunité de l'enfant pour préserver sa santé ? Comment soigner ses petits maux de manière naturelle et douce ? Au cours de l'atelier, vous apprendrez à utiliser la phytothérapie, l'aromathérapie, les hydrolats, les oligo-éléments...

Candice LEVY, maman, naturopathe spécialisée dans l'accompagnement global de la femme enceinte, de la mère et de l'enfant.

### **15 h - L'allaitement maternel, pour que ça coule de source** (15 participants)

L'allaitement maternel, c'est naturel, mais beaucoup de femmes échouent, faute d'informations et de soutien. Comment bien démarrer (tétés précoces, à la demande, dans une bonne position, sans biberons de complément) ? Comment surmonter les obstacles éventuels et continuer tout le temps qu'on souhaite (reprise du travail, maladie, allaiter en public, allaitement prolongé) ? Où trouver les informations dont on a besoin ?

Claude DIDIERJEAN-JOUVEAU, animatrice de La Leche League, rédactrice en chef de la revue Allaiter aujourd'hui et auteur de nombreux ouvrages sur l'allaitement .

### **17 h - Quels abdominaux après bébé ?**

Quand peut-on commencer les abdominaux après bébé ? Comment ne pas nuire à la récupération périnéale en travaillant ses abdominaux ? Se détendre et se tonifier, bébé au sein ou bébé dans les bras, dès le retour à la maison. Des conseils assortis d'exercices à pratiquer sur place pour les mamans avec leur bébé.

Bernadette DE GASQUET, médecin, maman et professeur de yoga. Elle associe dans son travail l'approche corporelle, les savoirs traditionnels et la médecine moderne.

## **SAMEDI 6 FEVRIER SECRETS DE BEAUTE**

### **13 h - Mincir après 40 ans : conseils en homéopathie** (20 participants)

Dès quarante ans, la femme prend conscience d'une prise de poids inhabituelle. L'homéopathie alliée à la phytothérapie apporte une aide précieuse pour aider à effacer les rondeurs. A partir de votre constitution, de vos habitudes alimentaires, des médicaments que vous prenez et de votre comportement dans la vie de tous les jours, vous découvrirez le remède homéopathique qui correspond à votre profil. Seront aussi présentés les classiques minceur de la phytothérapie.

Albert-Claude QUEMOUN, président de l'Institut Homéopathique Scientifique, vice-président de la Société Française d'Homéopathie, chargé de cours à la faculté de Médecine de Paris XIII.

### **15 h - Apprendre à choisir les ingrédients pour créer des cosmétiques naturels** (20 participants)

Vous assisterez à une démonstration de création de cosmétiques naturels à base d'huiles essentielles, d'eaux florales, d'huiles végétales. En fonction de votre type de peau, vous serez conseillés les ingrédients cosmétiques à privilégier selon les vertus recherchées. Vous découvrirez des recettes de crèmes de jour, d'onctions visage, de baumes à lèvres, de crèmes pour les mains... que vous pourrez, si vous le souhaitez, réaliser vous-mêmes chez vous.

Laurence BEC, fondatrice d'IPAL (Institut Provençal d'Aromatologie en Lubéron - Centre de formation en aromathérapie).

### **17 h - Repérer les couleurs qui vous mettent en valeur** (15 participants)

Avez-vous déjà remarqué comme certaines couleurs donnent bonne mine et couleurs aux joues et comme d'autres, en revanche, donnent un air malade ou fatigué ? En testant les différentes couleurs des deux grandes familles - chaude ou froide - vous découvrirez celles qui vous vont le mieux, afin de les utiliser pour vos vêtements, votre coiffure et votre maquillage.

Gaëlle TOKPO, styliste et conseillère en image, dirigeante de l'agence de relooking Valorisa Conseil.

## **DIMANCHE 7 FEVRIER MIEUX VIVRE AVEC LE CANCER**

### **13 h - Comment parler du cancer avec sa famille, ses amis, ses collègues**

La survenue d'un cancer chez une personne provoque une série de réactions psychologiques, non seulement chez elle mais dans son entourage familial, professionnel et social. Cet atelier se propose de favoriser l'échange de situations rencontrées par les participants pour communiquer à propos du cancer avec leur entourage, et ce avec l'éclairage du psychologue.

Sylvie PUCHEU, psychologue clinicienne, docteur en psychologie. Elle exerce dans le service de psychologie et de psychiatrie à l'Hôpital Européen Georges Pompidou auprès de patients atteints de cancers ou de pathologies chroniques.

### **15 h - Gestion de la douleur par l'autohypnose (20 participants)**

Nous avons tendance à faire l'amalgame entre la douleur et la gêne qu'elle provoque. C'est l'addition des deux qui devient la souffrance. Celle-ci est psycho-socio-émotionnelle et nous avons tous des capacités inconscientes pour mieux l'affronter. Vous expérimenterez le contrôle de la souffrance en apprenant à faire varier les niveaux de douleur par l'autohypnose.

Dany Dan DEBEIX, Fondateur de l'Ecole Centrale d'Hypnose, Dr Bruno GOMEZ, anesthésiste-réanimateur et Hypno thérapeute.

### **17 h - Le maquillage malgré les effets de la chimiothérapie (12 participants)**

Apprenez étape par étape comment reconstruire votre image grâce aux techniques de maquillage. Vous trouverez des conseils pratiques pour reconstruire vos cils et vos sourcils, cacher votre fatigue, retrouver bonne mine et le sourire ! Moment de bien être, de partage et d'échanges entre les participantes.

Renata VILLARD, maquilleuse professionnelle, ancienne chef maquilleuse du mythique Studio Harcourt, conseillère en image, fondatrice de l'association Soigner en Beauté.  
[www.soignerenbeaute.com](http://www.soignerenbeaute.com).

## **LUNDI 8 FEVRIER ESSENCES ET SENS**

### **13 h - Olfaction et mémoire émotionnelle (20 participants)**

Ressource prodigieuse, le sens olfactif élargit de façon inouïe notre perception du monde. La quête d'équilibre entre le corps et l'esprit positionne l'odorat, sens primaire de l'homme, comme le détonateur des émotions. Ce voyage olfactif vous invite à plonger dans votre mémoire pour faire ressurgir à l'improviste des émotions que l'on croyait oubliées...

Patty CANAC, experte en odeurs et parfums, professeur à l'Institut Supérieur de la Parfumerie, olfactothérapeute dans le milieu médical notamment à l'hôpital de Garches, formatrice en olfaction.

### **15 h - Choisir ses huiles végétales et ses huiles essentielles pour préparer une huile de massage**

(15 à 20 personnes)

Les huiles végétales ont des différences dans leur texture, couleur, pouvoir hydratant ou régénérant. Les huiles essentielles ont des propriétés spécifiques : drainantes, respiratoires, calmantes, décontractantes, revitalisantes ou favorisant la circulation. Elles sont sélectionnées selon le type de massage recherché. Au cours de l'atelier, chaque participant sera invité à créer son huile de massage personnalisée.

Fabrice KERVELLA, spécialiste en aromathérapie.

### **17 h - Trouver l'élixir floral qui correspond à votre stress (15 à 20 personnes)**

Le stress peut avoir des origines diverses, soit externes dues à l'environnement (surcharges de rayonnements, téléphones portables...), soit internes (insécurité, peurs, manque de confiance en soi...). Différents élixirs peuvent favoriser la détente, comme les élixirs de cactus, de pierres, ou des préparations en spray soutenant la protection... que vous pourrez essayer lors de cet atelier. Un accompagnement vous sera proposé pour vous aider à trouver le ou les élixirs les plus adaptés selon l'origine de votre stress.

Eve APPRILL, conseillère en élixirs.