



D Ô J Ô N O S H I N B U N

SOMMAIRE

- Editorial
- Groupe gingembre en Allemagne
- Trois mois au Québec
- La nuit des arts martiaux à Bercy—St Sauveur
- De l'art de réviser les kata, ou pas ?
- Petite chronique littéraire
- Le régime d'Okinawa
- La dure vie d'un ninja...
- Le développement de l'enfant
- Le centre du pouvoir et le pouvoir du centre
- Ce que les autres en disent
- La peur dans les arts martiaux
- Michel et les muffins
- Les bénéfiques du thé vert

EDITORIAL

Une dynamique qui ne trompe pas

Il n'y pas d'année où dans notre Dojo à Saint Sauveur, les perspectives n'ont pas été éclairées par la recherche du mouvement complexe des enchaînements de nos postures (Kata), chacun apportant sa pierre à un édifice toujours perfectible et bien sûr autant pour soi (recherche personnelle) que pour la communauté qui nous unit (désir de partage qui fait aussi de notre discipline une discipline collective). Tout compte, tout est important et cette année (fin 2013-début 2014) a été particulièrement importante par la révélation et la consolidation d'un groupe qui s'est encore davantage ouvert aux enfants, aux jeunes, aux femmes, aux moins jeunes et qui s'expriment dans ce journal d'une bien belle façon. On y retrouve ce qui fonde (entre autre) notre pratique : toutes les différences et en même temps une belle homogénéité. Cette dynamique est signe de bonne santé pour notre dojo, elle démontre qu'au-delà du simple exercice physique, il y a une véritable implication et motivation pour des arts qui donnent ou redonnent à chacun du sens à la vie (Do : La Voie). Des affinités se repèrent, des envies en suscitent d'autres, et tous ces témoignages sont autant de messages qui créeront nous l'espérons, de nouvelles vocations à la rentrée en septembre, pour faire du Séminaire Congrès international de karate Kyudokan en octobre, le temps fort dans l'histoire de notre Association, mais aussi qu'on ne s'y méprenne pas, dans l'histoire de notre région de Franche Comté. Continuons donc dans ce sens, non pas pour récupérer qui ou quoi que ce soit (car cela ne fait pas partie de nos valeurs), mais bien davantage et plus simplement pour susciter ou révéler à de nouveaux pratiquants un chemin nouveau qui mène au bonheur.

Le Président **François MIDROUILLET**

PS : L'assemblée générale aura lieu cette année **le mardi 1^{er} juillet à 19h30 au dojo**, nous y ferons le point ensemble (pratiquants et parents) de ce qui a bien fonctionné et de ce qui fonctionnera encore mieux l'année prochaine. A bientôt.



MISSION : GROUPE GINGEMBRE EN ALLEMAGNE

C'est tôt le matin, avec beaucoup d'entrain et après les 1^{ères} d'une longue série de blagues que le départ fut donné vendredi 23 mai pour Patrice, Michel, Christophe, Léo, Claudine et Valérie. Direction Breitenbrunn dans l'ex-Allemagne de l'est, à deux pas de la frontière Tchèque. Le voyage a duré onze heures pour effectuer les sept cent soixante kilomètres qui nous séparaient de notre destination. Changements de conducteur, escales techniques, blagues et histoires drôles ont meublé le long trajet. Nous avons beaucoup roulé, beaucoup ri, beaucoup mangé et beaucoup transpiré pour arriver en fin de journée dans un très grand complexe sportif au milieu d'une magnifique forêt de sapins.



Il était tard (pour les habitudes du cru) et nous nous sommes tout de suite rendus au self pour boire une vraie bière allemande et faire connaissance avec les buffets. Patrice nous a présenté à de nombreux représentants et Sensei de la Verband Asiatischer Kampfkunste. Accolades, poignées de mains et flexions de tête respectueuses, l'accueil est chaleureux et amical.

La fatigue aidant nous nous retirons de bonne heure dans nos chambres respectives.

Réveillés encore une fois de bonne heure par le soleil bien plus matinal que chez nous et par l'absence de volets, mais prêts pour attaquer un petit déjeuner copieux et une journée riche de découvertes et de rencontres. Mais où est Léo ? Nous le retrouvons dans la forêt proche en train de s'entraîner avec un sapin redoutable ! Malgré ses efforts nous n'aurons pas de petit bois pour un barbecue.

Il est 9h30. Nous sommes au moins cent cinquante pour le salut. Brefs discours et présentations des « referentum » qui malheureusement nous échappent complètement et nous commençons un échauffement quasi militaire avec la fameuse Monica Weisner. Patrice et Michel nous avaient prévenus mais nous sommes quand même éberlués par les mouvements et le rythme proposés ... Demain, nous nous mettrons en retrait pour y échapper, sûr ! Pendant notre séjour nous allons nous frotter à quatre styles de karate différents, aikido, aikijutsu, jujitsu, judo, taekwondo. Patrice et Michel vont pratiquer également laïdo, bo. Par ailleurs Patrice va assurer trois séances de karate Kyudokan à des niveaux de pratiques différents.





L'ambiance est bon enfant et la langue n'est un obstacle pour aucun d'entre-nous : grimaces, rires et sourires, onomatopées et quelques mots d'anglais suffisent à se faire comprendre.

Nous ne pourrions assister au cours de jujitsu car nous sommes bloqués dans notre bâtiment par un orage et une pluie diluvienne ! Nous terminons samedi soir sur les rotules. Vite une douche réparatrice et nous revêtons nos plus beaux atours pour la réception. Les hommes en cravate et les femmes en hauts talons, la classe quoi ! Nos hôtes ne

font pas les choses à moitié : les buffets sont fort garnis pour nourrir tout un régiment de pratiquants, et fort bons. Petits retours : la bière est bonne et légère, le café est léger lui aussi. Le repas se termine par une longue remise de diplômes où Michel reçoit son 3^{ème} DAN DNBK et Patrice son 6^{ème} DAN DNBK. A vingt trois heures, le marchand de sable est passé et nos petits yeux se ferment sur une journée bien remplie en efforts et en émotions.



Dimanche matin nous faisons à nouveau honneur au petit déjeuner et nous allons faire les traditionnelles photos devant le Shomen et

conformément aux traditions locales des chûtes dans une piscine remplie de morceaux de mousse. Puis nous repartons plein de bonne humeur affronter Monica et son échauffement et nos quatre dernières heures de pratiques.

Nous n'aurons pas l'occasion de faire du tourisme, cependant nous avons rencontré deux pratiquants Kyudokan Allemagne. Ils nous ont promis de venir et nous nous ferons un plaisir de les accueillir pour le séminaire d'octobre.

Nous tenons à remercier Patrick Dimayuga de ses démarches qui nous ont permis de conserver nos chambres (et nos douches !) jusqu'à notre départ à quinze heures.

Merci également à notre président d'avoir accepté de participer aux frais de ce voyage.

Au fait, vous vous interrogez peut-être sur le titre que nous avons donné à nos péripéties ?



Et bien c'est parce que nous avons, tous les six, carburé aux gingembres confit et saumuré tout au long de ce week end allemand.

Que de souvenirs piquants, de blagues, de transpiration et de rires partagés.

Claudine et Valérie

TROIS MOIS AU QUEBEC

Aujourd'hui j'ai décidé de vous faire part de mon expérience au Québec. Tout a commencé le 31 Juillet à 6h00 du matin à l'aéroport de Roissy Charles-de-Gaulle. Après 6 longues heures de vol, j'atterris à Québec.

J'étais attendu dans la région du Saguenay qui se trouve au nord de Québec. J'avais pour mission de travailler bénévolement dans une ferme agricole soucieuse du respect de l'environnement (ça s'appelle du woofing). Marc le propriétaire était Québécois et sa femme originaire de Nantes.

J'ai été bien accueilli, c'était sympa. Nous étions installés dans une tente prospecteur dans l'enceinte de la ferme. Mes journées étaient bien occupées par des tâches comme : fendre du bois, soigner les animaux, aider à la cueillette. J'ai partagé ces travaux avec deux bénévoles, l'un français et une Québécoise. La ferme était isolée mais surplombait le fjord du Saguenay et nous offrait une vue magnifique. Nous allions parfois sur la plage pour y manger ou faire des barbecues.

Le week end j'essayais de sortir mais ce n'était pas simple car il fallait remonter une petite route dans la forêt avant d'arriver à une route plus fréquentée qui desservait Tadoussac, Chicoutimi. Là je pouvais faire du stop pour visiter un peu la région.

Avec un guide j'ai eu l'occasion de participer à une sortie « castor » à Tadoussac au confluent du Saguenay et du Saint Laurent, et de découvrir ces animaux dans leur environnement. De plus, c'est un lieu réputés pour observer les baleines et autres mammifères marins.

Je suis parti deux jours en excursion en kayak sur le Saguenay toujours, et avec un guide et un petit groupe. On a pu observer des bélugas surnommés « canaris des mers » à cause de leur chant.

J'ai aussi visité le village de Saint Rose du Nord surplombant le fjord et offrant des points de vue remarquables même si la météo était capricieuse ce jour. C'est donc « trempé » que je suis arrivé au musée de la nature. Une

simple maison abritant des objets insolites naturels comme des racines aux formes originales, des espèces d'oiseaux ainsi que des petits rongeurs naturalisés. Là, la propriétaire m'a accueilli gentiment en me proposant de me sécher un peu et m'a offert un thé accompagné de petits gâteaux. Un bon moment que j'ai partagé aussi avec deux autres jeunes routards qui visitaient aussi le Québec.

Après un mois passé chez Marc et Nathalie, j'ai décidé de me consacrer à mon voyage .

Je me suis donc rendu en stop à Tadoussac un peu plus au nord où j'ai passé la nuit dans une auberge de jeunesse puis aux Escoumains qui abrite une réserve innue et réputée pour la pêche aux saumons. Là, j'ai pris un ferry pour arriver à "Trois-Pistoles" dans la région du Bas-Saint-Laurent.

Le lendemain je me suis dirigé (toujours en stop) vers Sainte-Flavie aux portes de la Gaspésie, cette superbe région qui forme une péninsule dont la côte est bordée par le Saint Laurent .J'ai fait le tour de cette région en m'arrêtant dans les lieux les plus attrayants. Je me faisais aux cartes et au fameux guide du routard. En cherchant un hébergement à

Sainte Flavie, un homme d'une cinquantaine d'année de type amérindien vint à ma rencontre et cherchant à dialoguer, me renseigna sur une possibilité d'hébergement. Afin de négocier un prix, il proposa de m'accompagner et ensuite nous avons partagé le repas animé par le récit de ses expériences de chasseurs et d'aventurier ! Une soirée sympathique.

J'ai poursuivi ma route le lendemain sur Sainte Félicité et Sainte Anne des Monts à proximité du superbe Parc National de la Gaspésie. Sur place, l'auberge de jeunesse offrait la possibilité de dormir en yourte. J'ai rencontré deux français désireux de randonner dans le parc et je me suis donc joints à eux pour parcourir quelques 20 km. Au sommet du Mont Ernest -Laforce on avait une vue sur tout le parc. On y a aperçu au loin des orignaux. Dans mes heures de pause, je m'entraînais au karaté sur la plage.

A Murdochville où se trouvent d'anciennes mines désaffectées de cuivre, j'ai fendu du bois en échange du prix de l'hébergement.



Après deux nuits à l'Anse aux Griffons, je poursuis sur Cap aux Os, entre la baie de Gaspé et les forêts du Parc Forillon. Là je fais du kayak de mer pour observer les nombreux phoques gris et communs. Le jour suivant je pars pour une croisière « aux baleines ». Ce fut une belle satisfaction de pouvoir les observer. Puis les jours suivants, je parcours les sentiers de randonnées dont celui des Apalaches. J'ai même loué un vélo pour me rendre



au Cap Gaspé qui se trouve au bout de la péninsule avec ses falaises, son phare et toujours les phoques.

J'ai pris le bus pour aller à Percé, site exceptionnel avec son rocher percé entouré d'eau. A proximité se trouve l'île Bonaventure sur laquelle je me suis rendu et où j'ai pu admirer la plus grande colonie au monde de fous de Bassan.

J'ai poursuivi en bus jusqu'à Nouvelle, au sud de la péninsule à proximité du Parc national de Miguasha, site le plus riche au monde concernant le Dévonien « l'âge des

poissons » inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO pour l'abondance des découvertes de fossiles et leur qualité de fossilisation. Un musée expose toutes ces richesses.

Toujours en bus j'ai remonté la vallée de la Matapédia jusqu'à Rivière du Loup où j'ai fait escale avant de repartir pour Montréal. D'abord en auberge de jeunesse, j'ai ensuite opté pour le couch surfing (nuit chez l'habitant). Une ville agréable avec des espaces verts que j'ai parcourus mais mon coup de coeur reste le jardin botanique avec son exposition temporaire de mosaïculture (sculptures de végétaux).

J'y suis resté trois semaines, j'y ai fait des rencontres formidables. Les gens sont ouverts ; j'ai vécu deux semaines chez un jeune couple qui sont devenus des amis.

Je suis parti à Québec en covoiturage. C'est une ville attrayante avec sa vieille ville et la nature juste à sa porte. J'ai visité aussi les alentours mais ce qui m'a particulièrement plu, c'est la réserve indienne de Wendake qui est une banlieue moderne ; elle possède son école, sa police, sa propre banque. A l'intérieur se trouve une reconstitution d'un village Huron avec son hôtel musée qui retrace leur histoire, leur mode de vie. Ils cultivaient trois plantes en symbiose: la courge couvrait le sol, le maïs était le tuteur du haricot.



L'heure du retour approchait. Mais j'ai vécu une super expérience, riche de rencontres de gens formidables ; j'ai découvert un pays accueillant aux paysages magnifiques et à la faune exceptionnelle.



Léo Barret

LA NUIT DES ARTS MARTIAUX A BERCY-SAINT SAUVEUR

Le Vendredi 4 avril 2014

Et oui, c'était une première.

Première édition, plutôt confidentielle mais oh ! combien instructive et à bien des égards.

Le but initial était de regrouper les participants aux démonstrations du séminaire Kyudokan d'octobre.

Et ce afin d'apprendre et de voir et de revoir encore et encore et encore les katas, jusqu'à ce que notre corps ne sollicite plus notre cerveau et que les muscles donnent d'eux-mêmes le mouvement juste.

Nous avons dû, aussi, apprendre à travailler ensemble ! Mettre en avant le groupe plutôt que l'individu. Enfin, nous avons commencé à essayer serait le terme juste. Nous avons répété

pour coordonner nos mouvements à ceux des autres et veiller à l'effet de groupe pour qu'il donne une grande puissance évocatrice au spectateur. Sensei a fait des vidéos qui sont, dit-il, parlantes.

Ce fut également un moment de convivialité et d'échange qui nous a donné le temps de faire plus amplement connaissance et qui permettra sûrement de créer des liens pour un groupe soudé. Ce qui ne peut être que bénéfique pour mener à bien l'organisation et les démonstrations du séminaire.

Une autre remarque : il est facile d'enchaîner sept heures de karate et kobudô ! Bon, nous avons quand même fait deux pauses casse-croute. Il fallait bien faire honneur à la montagne de petits gâteaux confectionnés par Claudine. Hmmm !, les « délices de geisha » et les choux à la crème.

Nous nous sommes quittés à deux heures du matin, heureux du moment et des efforts partagés, plein de l'envie de renouveler l'expérience prochainement. N'est-ce pas la devise de notre école ?

La devise de l'école Kyudokan est – *KYUDO MUGEN* – (*l'étude constante et interminable*). Il symbolise l'esprit de l'école, c'est à dire la constance dans la pratique et une recherche sans fin de la perfection.

Kyudo mugen.



究
道
無
限



PROLHAC Valérie



DE L'ART DE REVISER LES KATA, OU PAS !

Les kata sont une base de travail essentielle en karate. Leur connaissance ponctue, entre autre, le chemin qui mène à la progression, à l'obtention d'un grade supérieur, d'une ceinture de couleur différente. Les réviser souvent nous est présenté comme une nécessité. Mais malheureusement, deux fois deux heures par semaine ne sont pas suffisants, surtout pour mes neurones quinquagénaires ! L'idéal est bien sûr de les revoir quotidiennement. Je veux bien, mais, outre qu'il faut alors mobiliser du temps, il faut aussi disposer d'un peu de place, et bénéficier de la bienveillance des autres occupants du domicile ... pas gagné ! On peut encore compliquer la situation si l'on souhaite répéter les séries et les katas de kobudô...

Parlons d'abord du temps. Les vingt quatre heures d'une journée sont rythmées par des activités que l'on peut qualifier d'obligatoires (manger, dormir, travailler, se déplacer...), et puis de temps que l'on dit libre. Ce dernier est rempli de ce qu'on veut bien y mettre. Beaucoup le passent assis sur un canapé, devant la télé, d'autres à faire du sport, du karate par exemple, mais aussi activités culturelles, manuelles, jardinage... etc. Si on est une femme, il est certain qu'une partie de ce temps va être consacré à l'entretien de la maison, aux courses, à la préparation des repas... Ce qui, au bout du compte, ne laisse pas beaucoup de temps pour réviser les kata !

Un peu de place, soit. Mais tout le monde ne peut disposer d'un dojo à domicile. La maison est grande, mais l'entrée pas assez large. Le salon, la salle à manger ? pourquoi pas ? mais s'il faut à chaque fois déplacer, replacer chaises, tables, canapés... ça va surtout servir à muscles mes petits bras ! Un autre endroit ? dehors bien sûr ! Devant le garage ? sur la terrasse ? mais les voisins passent et voient ! j'entend déjà les commentaires : « elle est jolie, comment... » Non, ça c'est la chanson. « elle travaille où déjà la voisine ? Ah oui ! Ca déteint ! » Al-lons, n'en parlons plus.

Pas de temps, pas d'endroit, mais qu'en diraient les autres occupants du lieu ? « Mais qu'est ce qu'elle fait ? » « Ma mère ? je crois qu'elle est un peu ... spéciale ! ». même les chats iraient de leur commentaire « Miaou ! ».

Et je ne parle pas de réviser les kata de bo. Je ne reviens pas sur le temps, les autres, c'est tout pareil. Mais le lieu... Ca aurait peut être un intérêt : « tiens, je changerais bien la lampe de la salle à manger ». Peut être l'occasion aussi de se débarrasser de ce bibelot hideux offert par... . La solution reste de se déplacer sur la terrasse, dehors. Mais on risque de voir arriver des messieurs en blouse blanche.



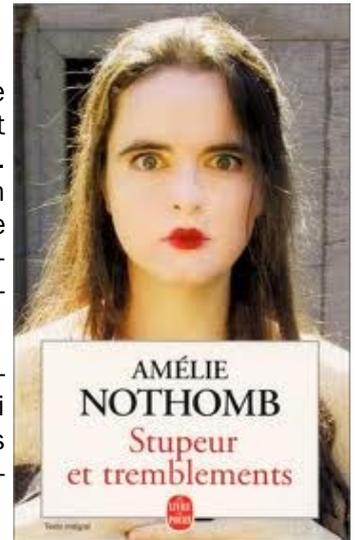
Alors, voilà. En désespoir de cause, devant une telle adversité, il va falloir utiliser un de mes défauts pour pouvoir réviser ces sacrés kata. Lequel ? Mais l'insomnie bien sûr ! des années de travail de nuit ont eu l'inconvénient de perturber les rythmes de sommeil. Aussi, lors des réveils qui ponctuent mes nuits, je réviser. Là, j'ai le temps, au moins deux heures devant moi. Rien d'autre à faire car il n'est pas question de se lever à deux heures du matin pour passer l'aspirateur ou pour faire les courses. Personne ne me voit, allongée dans le lit . Alors discrètement, sans bouger pour ne pas déranger ma moitié, dans ma tête, je revois les kata. Ce moment calme permet aussi de bien se concentrer sur les gestes importants (ne pas découvrir ses côtes, descendre bas sur les neko ashi), se souvenir de la signification de chaque geste, se remémorer les indications et explications données par notre senseï. Bien sûr, ça ne remplace pas les séances au dojo, mais au moins, ces activités nocturnes permettent de mémoriser quelques mouvements. Bonne nuit à tous !

FOUGERE Claudine

Un gymnase breton, et dehors, un temps breton, alternance de soleil, de coups de vent et de violentes et brèves averses. Du temps à tuer, tout un week end. Il faut occuper ces longs moments. J'ai donc choisi de lire... et parmi les ouvrages emportés, « Stupeur et tremblements » d'Amélie Nothomb. Il fait partie de ces livres que, régulièrement, je relis, toujours avec plaisir, toujours en y découvrant des beautés cachées. Et cette fois, je m'attache de façon plus particulière à cet ouvrage.

Parlons tout d'abord un peu de l'auteure, Amélie Nothomb. Fille d'un diplomate belge en poste au Japon, elle entretient un lien singulier avec ce pays où elle est née et a vécu jusqu'à l'âge de 5 ans. D'ailleurs, elle parle japonais couramment. Ses études terminées, Amélie retourne au Japon pour un contrat de travail d'un an dans une grande firme japonaise, YUMIMOTO. « Stupeur et tremblements » rapporte de façon à la fois comique et ironique ce qu'elle y a vécu. Employée dans cette entreprise en tant qu'interprète, Amélie Nothomb raconte son inexorable et impitoyable chute sociale qui la voit finir dame pipi.

« Stupeur et tremblements » peut se lire comme une satire du monde du travail japonais, une peinture littéraire des hiérarchies sociales et des rapports de pouvoir qui en résultent, un regard acerbe porté sur la condition de la femme au Japon, mais aussi comme l'histoire de l'étranger ne réussissant pas à s'intégrer dans une société aux normes sociales et culturelles terriblement différentes des siennes.



Tout au long de son roman, l'auteure fait une description sans pitié de l'entreprise japonaise, où un système hiérarchique, étroitement lié au respect et à la tradition, régit les relations de travail. Elle l'exprime dès les premières lignes de son roman :

« Monsieur HANEDA était le supérieur de monsieur OMOCHI, qui était le supérieur de monsieur SAITO, qui était le supérieur de mademoiselle MORI, qui était ma supérieure. Et moi, je n'étais la supérieure de personne.

On pourrait dire les choses autrement. J'étais aux ordres de mademoiselle MORI, qui était aux ordres de monsieur SAITO, et ainsi de suite, avec cette précision que les ordres pouvaient, en aval, sauter les échelons hiérarchiques.

Donc, dans la compagnie YUMIMOTO, j'étais aux ordres de tout le monde. »¹

La première tâche confiée à Amélie Nothomb est de rédiger une lettre : accepter une invitation pour une partie de golf. Elle s'exécute à plusieurs reprises sans toutefois satisfaire aux exigences de monsieur SAITO. Travail d'autant plus difficile à réaliser correctement qu'aucune consigne ni information ne lui ont été données. Ses essais sont à chaque fois déchirés, accompagnés du « même petit cri méprisant ² ». Autour d'elle, nul ne la soutient ni ne lui porte conseil. C'est l'ensemble de l'entreprise qui accepte la soumission du salarié et le diktat du supérieur.

Puis elle est sollicitée afin de photocopier le règlement du club de golf de monsieur SAITO. De nouveau, à chaque fois qu'elle rend son travail, il trouve les photocopies imparfaites et lui ordonne de recommencer. Cette tâche absurde, répétitive, permet surtout à monsieur SAITO de montrer son pouvoir. On pourrait parler, dans une entreprise occidentale, de harcèlement. Malgré tout, Amélie continue à vouloir faire avec perfection la tâche demandée. Mais, rapidement, elle affiche discrètement sa liberté, effectuant la tâche demandée, mais à sa manière, sans rien en dire (p. 35 à 38).

La narratrice décrit une hiérarchie stricte, auquel nul ne peut s'opposer, qui met les salariés dans un état de soumission. Tout manquement est une faute impardonnable, sanctionné par des réprimandes brutales, verbalement extrêmement violentes, que tous acceptent sans rébellion, ce que relate Amélie Nothomb dans l'épisode du dossier du beurre allégé.

Dans ce contexte de conformisme imposé, Monsieur TENSHI, directeur de la section produits laitiers à YUMIMOTO va désobéir. Il va demander à la narratrice de rédiger une étude concernant le beurre allégé, puisque, de part ses origines, elle connaît bien le public concerné, la population belge.

¹ : Amélie Nothomb, *Stupeur et tremblements*, Le Livre de Poche, Editions Albin Michel, 1999, page 7

² : *Idid*, pages 10, 11

Tâche dont elle s'acquitte avec rapidité, célérité et efficacité (pages 36 à 42). Mais monsieur TENSHI a enfreint les règles d'obéissance. Lorsque cette transgression est dénoncée, c'est « *un drame qui éclate* »³. Monsieur OMOCHI les convoque, les insulte, hurle, humilie Amélie et monsieur TENSHI (page 44). Malgré la qualité du travail exécuté, l'indiscipline n'est pas entendable, pas acceptable au sein d'une entreprise japonaise. La soumission doit être totale.

Le sort des femmes dans les entreprises et la société japonaise, tel qu'Amélie Nothomb nous le décrit, ne semble guère enviable. Ce dont elle témoigne à travers la personne de mademoiselle FUKUBI, sa supérieure directe : son parcours dans l'entreprise (pages 56 et 104), sa solitude de femme célibataire dans une société où il convient d'être mariée au plus tard à 25 ans (pages 104 à 106). Et encore la scène violente pendant laquelle Monsieur OMOCHI l'insulte, la dénigre et l'avilie. Amélie Nothomb compare d'ailleurs cette scène à un viol moral « *en vérité, il était en train de violer mademoiselle Mori* »⁴ (pages 116 à 124) Le fait qu'elle se déroule devant tous renforce le caractère sadique. De nouveau, à travers cet épisode, l'auteure relate le caractère particulier du monde du travail au Japon :

« *Sans doute étais-je naïve de me demander en quoi avait consisté la faute de ma supérieure. Le cas le plus probable était qu'elle n'avait rien à se reprocher. Monsieur OMOCHI était le chef : il avait bien le droit, s'il le désirait, de trouver un prétexte anodin pour venir passer ses appétits sadiques sur cette fille aux allures de mannequin. Il n'avait pas à se justifier.* »⁵

Le code d'honneur de la femme japonaise qu'elle énonce semble régir de façon très stricte son comportement : elle doit être mariée à 25 ans, être physiquement irréprochable (mince, pas de poil...) moralement irréprochable. En réalité, la femme japonaise ne semble pas avoir droit aux plaisirs simples de la vie. Il lui est imposé de renoncer à tout ce qui donne de la saveur à l'existence. Sa vie est faite de devoirs, seulement de devoirs, pas une minute de sa vie qui ne soit régit par l'un d'entre eux (pages 93 à 103). Selon l'énonciation faite par la narratrice, la femme japonaise semble éduquée dans l'interdiction du plaisir et l'obligation de la perfection.

Amélie Nothomb vit son retour au Japon, pays qu'elle a quitté à l'âge de 5 ans, comme un retour aux sources. Mais sa vision idéalisée de la société japonaise se heurte à la réalité qu'elle découvre : « *Stupeur et tremblements* », c'est aussi deux mondes qui se font face, le monde japonais et le monde occidental.

La narratrice prend plusieurs initiatives, qui sont toutes incomprises, elle est continuellement sujette aux critiques de ses supérieurs. Décœuvrée, elle décide de s'occuper de la distribution du courrier, tâche dont elle s'acquitte avec diligence. On lui reproche alors de prendre le travail d'un autre salarié, de s'être « *attribué une fonction sans demander la permission de mes supérieurs directs* »⁶. Puis, après en avoir fait cette fois-ci la demande à monsieur SAITO, elle entreprend de mettre à jour le calendrier des employés. Mais alors, elle est accusée de détourner leur attention, transformant ces changements de date en spectacle (page 32).

L'épisode relaté plus haut (du dossier du beurre allégé) illustre la difficulté d'Amélie à se conformer aux règles implicites de l'entreprise japonaise. Lors de la réprimande par monsieur OMOCHI, elle essaie de calquer son comportement sur celui de monsieur TENSHI « *il baissait la tête et courbait régulièrement les épaules. Son visage exprimait la soumission et la honte. Je l'imitais* »⁷. Mais rapidement elle fait ce qui, selon les convenances nippones, est interdit, elle ose se défendre, défendre monsieur TENSHI, elle répond aux critiques qui leur sont faites, au grand désespoir de ce dernier (pages 46 à 48).

Sa supérieure, mademoiselle MORI, analyse les multiples incompétences de la narratrice comme « *l'infériorité du cerveau occidental par rapport au cerveau nippon* »⁸. Elle l'accuse également d'être individualiste « *Vous vous conduisez aussi basement que les autres Occidentaux : vous placez votre vanité personnelle plus haut que les intérêts de la société.* »⁹

3 : *Idid*, page 43

4 : *Idid*, page 119

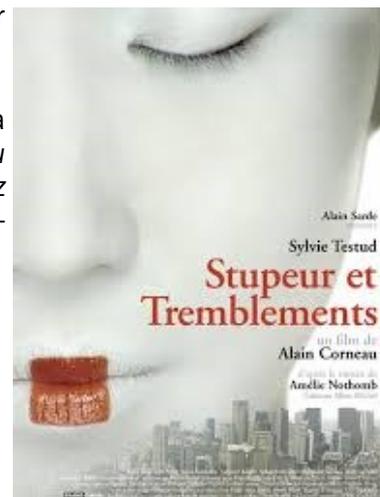
5 : *Idid*, page 119

6 : *Idid*, pages 29, 30

7 : *Idid*, page 45

8 : *ibid*, page 169

9 : *ibid*, page 67



La différence culturelle se retrouve aussi dans le passage où est relaté la venue à YUMIMOTO d'un cadre hollandais d'une société amie, malheureusement suant et odorant ! ce que manifeste monsieur SAITO par « ces blancs se rendent-ils compte qu'ils sentent le cadavre ? ».10

Sous couvert du récit humoristique des déboires d'un salarié occidental dans une entreprise nipponne, Amélie Nothomb parle à la fois des différences entre le monde du travail nippon et le monde du travail occidental, de la condition des femmes au Japon et de la difficulté de vivre la différence culturelle. Mais au final, cette expérience s'avère formatrice pour l'auteure : elle lui permet de trouver sa voie. Dès son retour en Europe elle écrira un roman, elle deviendra écrivain.

L'origine du titre vient de ce que jusqu'en 1947, le protocole japonais imposait, en présence de l'empereur, de s'adresser à lui avec *stupeur et tremblements* pour marquer sa révérence.

10 : *ibid*, page 112

FOUGERE Claudine

LE REGIME D'OKINAWA

En 1970, un cardiologue japonais, Makoto Suzuki, envoyé en mission par le ministère de la santé, découvre 28 centenaires sur l'archipel d'Okinawa, dont 24 en bonne santé... Très étonné et impressionné par cette découverte, il retourne au ministère de la santé Japonais et propose une étude : «L'étude des centenaires d'Okinawa»... Au bout de trente années d'études, les faits sont là : non seulement Okinawa détient le record mondial de la longévité, mais en plus, ces personnes sont en excellente santé. Quel est le secret de cette longévité ? Pour le Dr Jean-Paul CURTAY, auteur d'un livre sur Okinawa, on peut distinguer plusieurs points essentiels qui peuvent expliquer cette santé exceptionnelle :



- **De la mesure** : pas question de se remplir l'estomac, les gens d'Okinawa quittent la table à 80 % plein. L'idée est de ne pas se sentir lourd en se levant.
- **Les végétaux avant tout** : Fruits, légumes et céréales représentent 70 % de leur alimentation. Ils ont ainsi du soja à tous les repas (deux fois plus que les Japonais du continent !), de nombreux légumes différents par jour, du riz, du thé, des aromates et des épices. En revanche, les fruits sont là-bas un produit de luxe, et ne sont pas consommés fréquemment.
- **Plus de poisson que de viande** : pour les vertus du poisson et leur richesse en gras oméga 3.
- **Du mouvement** ! Les habitants d'Okinawa marchent beaucoup, travaillent vieux. Ils font du Tai Chi Chuan, jouent au croquet. C'est aussi sur cette île qu'a été inventé le Karate.
- **De la sérénité** : Les gens d'Okinawa prennent le temps de se poser, ils vont une fois par jour sur la plage simplement pour remercier la vie d'être là. Il faut savoir s'arrêter. Dans nos sociétés, on est sur-stimulé par ce qui nous entoure : le bruit, le stress....". Mais comment faire une coupure ? "Par exemple, vous pouvez avant chaque repas prendre une pause pour respirer, vous calmer, ressentir votre corps. Ainsi, vous n'abordez pas le repas en étant stressé, et vous évitez de vous remplir".
- **La vie communautaire** : Tous les habitants d'Okinawa sont très entourés. Non seulement ils s'impliquent dans la vie du village, mais ils appartiennent à des sortes de clubs de quartier qui se réunissent chaque semaine et où tous montrent leur solidarité.

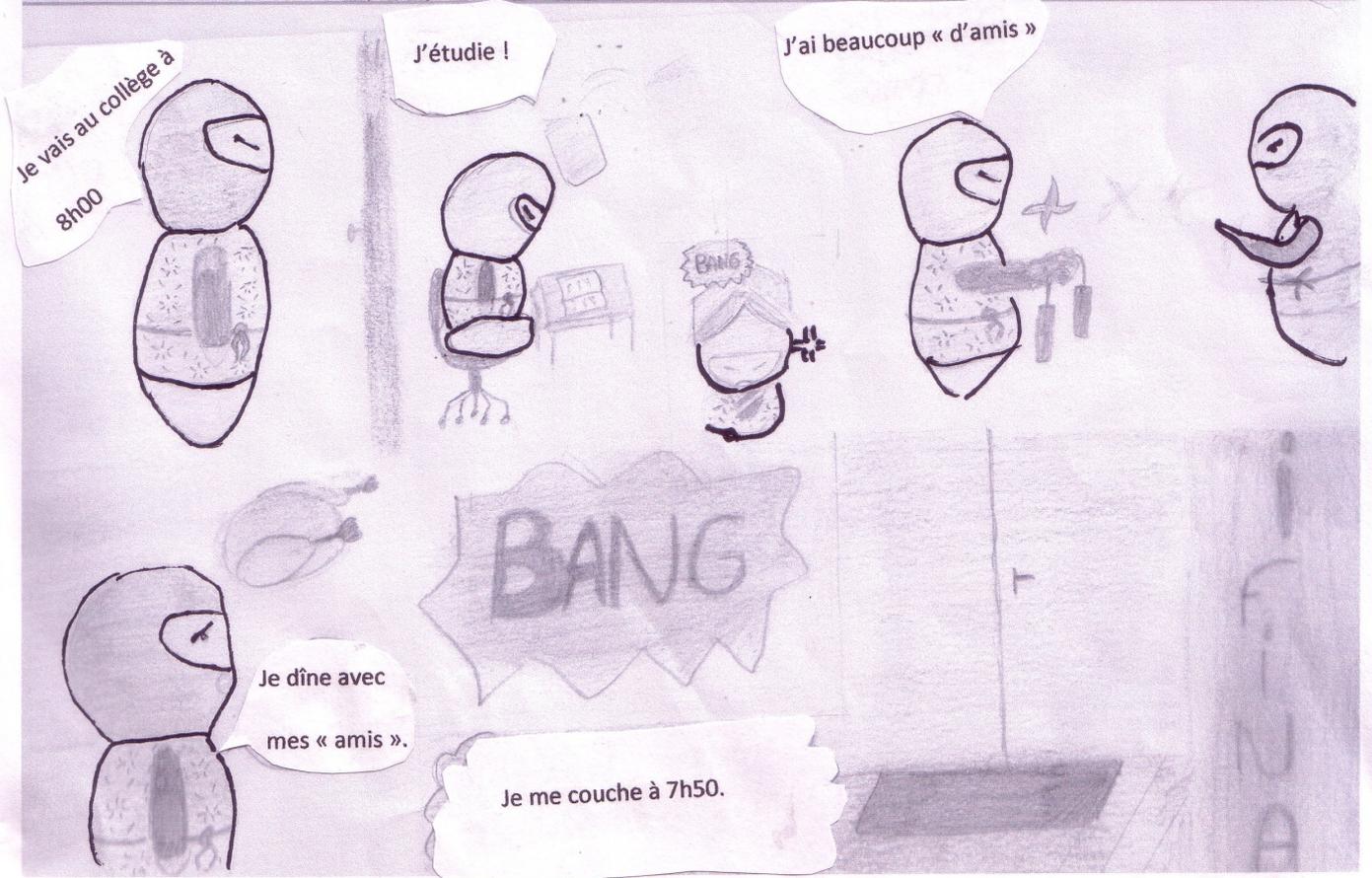
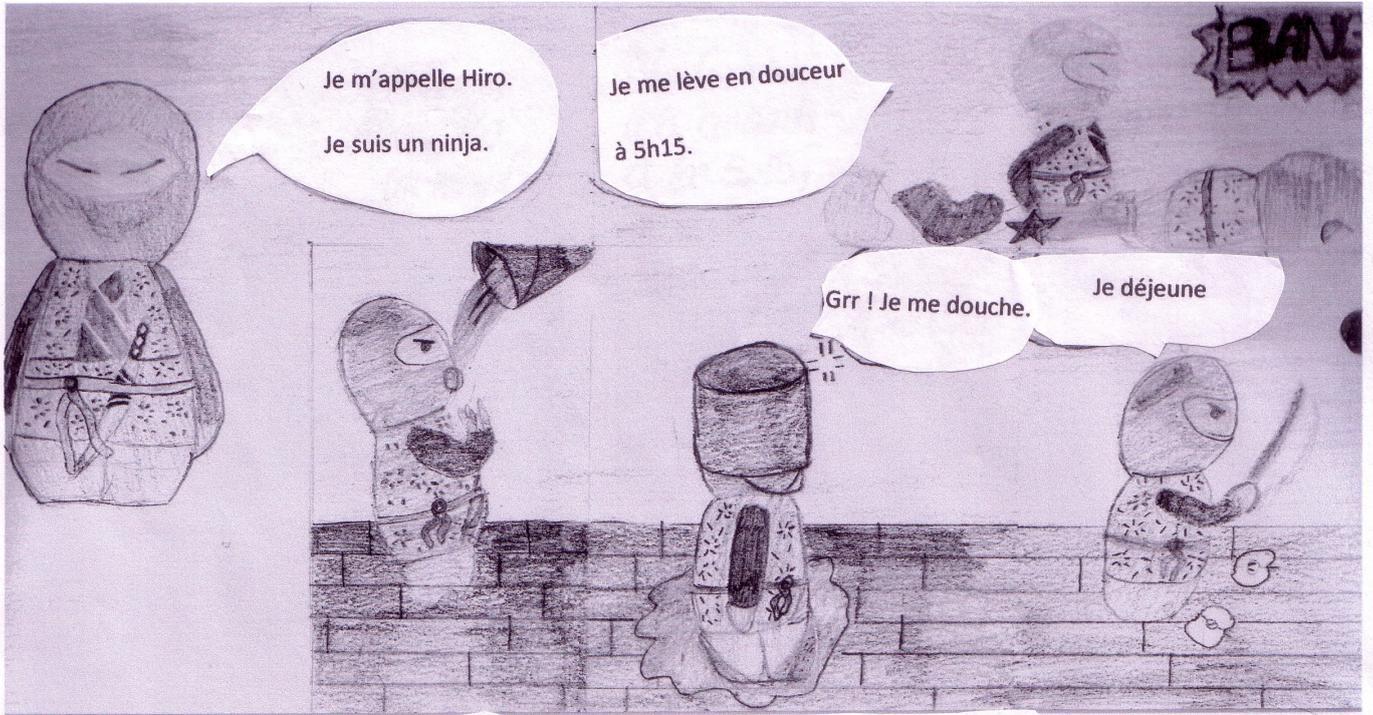


Comme tous les régimes, celui d'Okinawa n'est pas parfait et surtout il faut l'adapter, il n'y a pas de régime idéal qui convient à tout le monde !

Et dans tous les cas, ne vous mettez pas à changer du jour au lendemain votre alimentation habituelle pour adopter le régime Okinawa. Mieux vaut introduire petit-à-petit de nouvelles habitudes alimentaires. Pour ne pas risquer de carences, demandez conseil à un professionnel en alimentation.

Et qui sait, vous serez peut-être le prochain doyen de la France !

LA DURE VIE D'UN NINJA...



DEJOUX Pauline

DEVELOPPEMENT DE L'ENFANT

La pratique du karate permet à l'enfant de découvrir et développer les différentes facettes du corps et de l'esprit et d'expérimenter la vie d'un dojo.

De manière générale, elle va faire appel à la coordination, à l'équilibre, à la concentration, à l'écoute. L'enfant travaillera la latéralisation et la précision des gestes. Le travail à deux ou en groupe développera ses relations sociales.

L'enfant de la naissance à dix-huit ans, connaît un développement continu, physique, sensoriel, intellectuel, qui lui permet de communiquer et découvrir le monde, d'apprendre et de s'intégrer familialement, scolairement et socialement.

Ce développement (motricité, comportement, langage) est habituellement évalué en se référant à des moyennes. Mais bien sûr chaque enfant évolue à son propre rythme.

Le dojo OKINAWA TE traditionnel accueille les enfants à partir de 6 ans.

Aussi, s'intéresser d'un peu plus près à l'évolution et au développement psychomoteur, affectif et intellectuel de l'enfant entre six et huit ans m'a semblé intéressant.

L'enfant de six, sept ans :

À six ans l'enfant s'exprime comme « un grand », ses repères dans le temps s'élargissent il connaît les jours de la semaine et les mois de l'année.

Il est fier d'entrer au CP, dans l'école des grands. L'acquisition fondamentale est la lecture. Son habileté manuelle lui permet d'effectuer des activités faisant appel à la motricité fine, c'est-à-dire : Ce qui concerne les mouvements de la main et des doigts, dont le perfectionnement est lié à la coordination visuelle et manuelle et au développement cognitif.

La motricité de l'enfant s'affine. Il coordonne de mieux en mieux ses mouvements et sait reproduire des mouvements de latéralité croisée réalisés devant lui. Il a besoin de bouger, de courir, de sauter... C'est le moment de l'inscrire à une activité sportive ou à un art martial, pourquoi pas ? Faire le choix de cette activité avec lui permettra qu'il l'investisse positivement.

En ce qui concerne les jeux, la préférence de l'enfant se tourne désormais vers les jeux avec ses pairs (copains). C'est le début d'une vraie socialisation prenant en compte les règles. Au-delà des jeux de récréation improvisés ou connus, l'enfant aime également les jeux de société. Ces derniers sont en plus l'occasion pour vos enfants de se mesurer à vous.

Le développement moteur

Les progrès moteurs de l'enfant de 6-12 ans se manifestent de plusieurs façons complémentaires :

La coordination des mouvements augmentent (maîtrise des mouvements de l'écriture, manipulation de certains outils, exécution de certains mouvements gymniques, pratiques de la danse...)

La force s'accroît pendant cette phase de façon considérable. La rapidité, la précision, l'endurance se développent d'une manière très marquée

La période de 6-12 ans est l'âge scolaire, la vie en groupe y prend une importance croissante.

Les possibilités motrices permettent aux enfants (garçons notamment) de se mettre en valeur, de se mesurer à des "rivaux".

Le développement intellectuel

C'est le passage de l'intuition à l'opération.

Si on présente deux boules identiques de pâte à modeler et qu'on en écrase une, l'enfant de 5-6 ans nie que la quantité de pâte reste la même; au contraire vers 7-8 ans, il affirme que la quantité est conservée.

La pensée se détache de la perception momentanée, corrige l'intuition perceptive

et établit des relations objectives qui permettent l'apparition des notions de conservation et d'invariance

Apparition du symbolisme et de la conceptualisation (ne plus passer systématiquement par le concret).

Le développement affectif

À 6 ans l'enfant se montre hésitant, indécis (incapable de choisir), passe d'un extrême à l'autre (colère-gentillesse par ex). Il est impulsif et inconstant, il est le centre de l'univers

À 7 ans ses dispositions internes et les exigences de son milieu s'équilibrent, c'est l'âge de l'assimilation. Il est plus introverti, plus rêveur et autocritique.

À 8 ans c'est l'âge de socialisation, l'enfant est plus extraverti. Il a le sens de lui-même et de ses droits, il est vivant voire euphorique parfois. Il est assoiffé de connaissance. Et commence à faire des ségrégations fille-garçon



Les temps de concentration des enfants de 6 ans à 10 ans : 30 minutes

La maturité cérébrale permet à l'enfant de maintenir son écoute et son attention durant une demi-heure.

A l'école les enfants peuvent rester assis un bon moment, sans avoir besoin de se lever ni de bouger. Leur capacité de se livrer à un exercice d'application une fois l'explication donnée est d'une durée équivalente, à condition, d'intercaler une petite pause de 2 ou 3 minutes (petit truc d'instituteur ou d'éducateur : ce sont les moments durant lesquels les enfants bavardent un peu, se lèvent chercher un livre, etc.)

Toutes personnes intervenant auprès d'enfant connaissent ce rythme et en tiennent compte, faute de quoi la sanction est immédiate : distraction, agitation, ... et perte d'apprentissage.

Et les petits bouts du dojo ? Certains sont arrivés à six ans. Nous sommes en fin d'année scolaire, presque un an de plus. A cet âge-là on change beaucoup. On apprend beaucoup.

Qu'en disent-ils ? Comment trouvent-ils les cours ? Ont-ils envie de revenir pour la saison prochaine ? Qu'est ce qui leur plait dans la pratique ?

Et vous parents, voyez-vous que votre enfant a progressé grâce à cette pratique ? Aviez-vous choisi avec eux ? Choisir l'activité de votre enfant avec lui et qu'il y soit prêt, est essentiel pour qu'il s'y épanouisse. Sans quoi : si un enfant est désintéressé, ou s'il ne parvient pas à réaliser les gestes ou exercices demandés, il se sentira en échec, il se distraira, s'agitera, n'écouterà pas..... et là pas de possibilité d'apprentissage pour l'enfant et difficulté de gestion du groupe pour les adultes.

Enseigner la pratique du karate, comme toutes autres pratiques, nécessite une gestion du groupe et des individualités de chaque enfant.

Ce n'est que comme cela que la transmission de pratique du karate d'Okinawa pourra se faire.

Chacun des sensei, (qui sont bénévoles), donnent de leur temps et énergie pour y parvenir chaque mardi soir.

WIART Anne

LE CENTRE DU POUVOIR ET LE POUVOIR DU CENTRE

« La colère est comme un torrent qui descend de la montagne, dit Ueshiba. Si on ne peut espérer l'arrêter, on peut détourner son cours. »

Pour cela il faut que nous restions notre propre centre : le ki (lieu d'où part notre énergie). Ce ki est le centre de gravité qui assure l'équilibre de notre corps. Ce n'est qu'en nous identifiant à lui, en coïncidant avec lui que nous pouvons accéder au mouvement et entrer dans le monde du mouvement.

Dans un combat, chaque antagoniste est au préalable son propre centre et le vainqueur est celui qui aura réussi à s'emparer du centre de l'autre. Un boxeur qui impose son propre rythme à son adversaire devient le centre des deux. Si l'adversaire ne récupère pas son centre (s'il ne se « reprend »), il perdra le combat.

Ce phénomène joue également dans le rapport verbal, où, par nos arguments ou la force de nos charges émotives, nous pouvons « désemparer » notre interlocuteur. L'être de celui-ci n'étant plus unifié autour de son propre centre, il ne s'appartient plus.



Dans la relation de pouvoir, certains se sont rendus virtuoses dans l'art de s'emparer du centre des autres : les patrons, les policiers, les prêtres, qui possèdent à fond la pratique de la culpabilisation. Car l'homme coupable est un homme sans droit, sans volonté, sans décision personnelle. Qu'il retrouve son centre et sa culpabilité disparaît ainsi que l'objet de sa culpabilité – une erreur professionnelle, une faute de conduite, un acte immoral. Ce ne sont pas ces fautes objectives qui nous rendent coupables. Si un individu pris en faute déclare calmement au policier qu'il est normal d'assumer la conséquence de ses choix, il verra le visage du policier se laisser envahir par le doute. Dans son rapport de pouvoir, celui-ci ne concevait qu'une seule règle : s'emparer (du centre) du fautif. En récupérant son centre, ce dernier réduit le policier à ne plus pouvoir sanctionner que la faute et non l'individu.

PROLHAC Valérie

CE QUE LES AUTRES EN DISENT

Cà surprend toujours les gens que je rencontre lorsque je leur dis que je fais du karate. Surprise car je pense que l'image qu'ils se font de cette pratique (violence, agressivité) est en complète contradiction avec ce qu'ils pensent de moi, l'image que je renvoie en tant que femme, douceur, calme, toujours souriante. Surprise, mais aussi interrogation « mais pourquoi tu fais ça? Comment as-tu choisi ce sport? » et il faut toujours que je justifie ce choix, toujours donner des explications, des raisons. Comme s'il fallait obligatoirement qu'il y ait un sens caché, quelque chose de secret. Mais je sens aussi poindre parfois, un peu d'admiration : « elle a osé ! ».

FOUGERE Claudine

Tristan : « Tu viens au karate ce soir, Marie? »

Moi : « Non, je ne peux pas, contrôle de maths demain »

Aline à Tristan : « Elle fait du karate????? »

Tristan à Aline : « Ben, ... oui ! »

Aline : « Je ne la verrai plus jamais pareil. »

VANCON Marie

Quand mon nouveau voisin, un célibataire de 57 ans, m'a demandé où j'allais avec mon sac de sport à l'épaule, je lui ai répondu très naturellement : au karate.

Sa réaction immédiate a été celle de la plupart des hommes à qui j'ai fait cette réponse.

Un pas en arrière, les deux mains levées en protection avec sur le visage une attitude faussement apeurée. Puis il s'est rapproché, souriant, en me disant « je suis le gentil ! ».

Je ne sais pas quelle image il a du karate et de moi. Se moquait-il de moi ? Avait-il une petite appréhension, de l'incompréhension, une pointe d'envie, de mystère? Revoyait-il dans son cinéma intérieur le dernier film d'action passé à la télé ? Sûrement un peu de tout ça.

En tout cas, ça a marqué son esprit car cela revient de temps en temps dans nos conversations. Du style « Je pourrai toujours me cacher derrière vous » ou « S'il y a un problème, je vous appelle ». Pour lui, je ne suis pas seulement sa voisine mais sa voisine-karateka-bagarreuse. Si j'avais fait de la danse ou du tricot, je serais juste sa voisine. Normale quoi !

Pour beaucoup, dès que l'on fait du karate, c'est être ceinture noire (pourquoi, il y a d'autres couleurs ?), casser des planches à mains nues (pratique quand la tronçonneuse est en panne) et prêt à frapper sur tout ce qui bouge (bagarreur quoi). C'est sûr du coup que ça change de l'image traditionnelle de la femme.

Rare sont les personnes qui me demandent mon grade. Imagine-t-on seulement que je puisse me demander où est mon pied gauche et ce que doit faire ma main droite, et je vous dis pas quand il faut faire les deux en même temps et j'oubliais aussi, garder mon équilibre ???

En bref, il existe tout un monde entre l'image donné par le cinéma et le long et laborieux cheminement personnel pour l'apprentissage de l'art que nous avons choisi de pratiquer : le karate.

PROLHAC Valérie

Ce que les autres en disent ?

Je ne pratique pas le karate

Je suis une « autre » !

Mais Je n'ai pas l'image d'une pratique violente ou agressive en contradiction avec ce que représente traditionnellement la femme.

Comme je suis une autre du « dedans » je triche un peu puisque lors des pratiques du Kobudô et du laidô notre sensei explique souvent, telle ou telle attitude corporelle, déplacement... avec un exemple très parlant d'une technique de karate. Alors Oui, Valérie j'imagine tout à fait que l'on puisse se demander où est le pied gauche ou le droit, et pourquoi ce satané corps ne fais pas ce que je lui demande... ????

La question de ce qu'en disent les autres m'amène à une interrogation, « que dit-on au sein du dojo? » sur les diverses pratiques, Karate, Kobudô, laidô ?

Je pratique le laidô. Combien de petits ou de grands répondent : « Quoi ? » si je leur parle de pratique de laidô ?

En parlant de sabre cela devient déjà plus clair. Et là, le film Kill Bill ou d'autres arrivent dans la discussion une fois sur deux.

Il serait intéressant au sein du dojo, (et je m'y attèlerai), de poser la question à chacun de nous, y compris aux parents des enfants pratiquant.

Que disent-ils de la pratique laidô ?

A suivre...

WIART Anne

LA PEUR DANS LES ARTS MARTIAUX

Les débutants qui viennent s'inscrire dans une section d'arts martiaux, ont une demande particulière qui n'a rien à voir avec celle qui pousse vers la pratique des autres sports. Peut-être que la relation physique reste pour eux un problème ? Quoi qu'il en soit, c'est avant tout cette relation qu'ils recherchent à travers le rapport de force ou de violence. Ils voudraient résoudre leur problème mais n'ont pas pour autant envie de se battre. Ils n'ont pas davantage envie de se faire battre. Ce sont, dans la plupart des cas, des pacifistes qui, sans vouloir renoncer à leurs convictions, perçoivent parfaitement ce que ces convictions comportent de tendances à la mauvaise foi et de peurs profondes .



Malheureusement, ce point de vue est rarement abordé dans le cadre des cours ou dans les rapports que les élèves établissent entre eux dans les vestiaires. En réponse à leur refus ou à leur peur de la violence, on leur offre une image : celle des maîtres dont la virtuosité tient du miracle ; ou celle des champions dont les performances et la popularité ne peuvent être qu'écrasantes. Mais le problème fondamental, celui qui a réellement poussé un débutant vers un dōjō, reste parfaitement occulté. Car la peur, qu'on identifie par habitude à la peur de la brutalité, et qui conduit presque toujours à la pratique des arts martiaux, va devenir la chose dont il ne faut surtout pas parler, alors qu'elle est peut-être un des aspects les plus noble et les plus vivant de la nature humaine. Pourquoi pas réhabiliter cette peur ou plus exactement la transformation de la peur « honteuse » en peur « joyeuse » légitime et porteuse d'espoir.

Notre karate peut accomplir ce travail, car il peut-être un révélateur impitoyable de notre nature cachée, et n'offre aucune possibilité de tricherie ni de dépassement artificiel, comme aller de la peur vers la violence, ou du doute de soi vers la domination de l'autre.

Tout acquisition technique, toute amélioration dans la relation dynamique du kumite, vécu avec sincérité, entraîne nécessairement un changement dans notre personnalité, changement qui ne peut aller que dans le sens d'une plus grande aisance avec soi-même et d'une plus grande liberté de rapport avec autrui.

Notre karate offre également la possibilité de libérer en nous une énergie contenue et inutilisée, soit par des règles contraignantes de notre entourage, soit par des inhibitions personnelles, et nous permet de recouvrer cet équilibre, assurance et joie de vivre que nous admirons chez les maître qui nous ouvrent la voie.

Et enfin, dans sa démarche spirituelle et physique, notre karate peut s'imposer comme une réponse à ce problème de violence et d'insécurité posé par notre époque, en apportant une solution, aussi bien à ceux qui craignent l'agression tout en désirant accroître leur conscience et leur respect d'eux-mêmes, qu'à ceux qui sont devenus agresseurs par l'étouffement et l'injustice dont ils sont ou se sentent victimes.

PROLHAC Valérie

MICHEL ET LES MUFFINS

Pour Michel DAMIDAUX, qui a tant aimé mes muffins, je donne la recette afin qu'il puisse les faire lui-même.

INGREDIENTS :

300g de farine,
2 œufs
20cl de lait,
125g de beurre fondu,
½ cuillère de sel ← je ne mets qu'une pincée
120g de cassonade ← je ne mets pas de la cassonade mais du sucre en poudre
8g de levure chimique ← je mets tout le sachet

PREPARATION :

- Fouetter les œufs avec le lait.
- Ajouter la farine, la levure, le sel et la cassonade
=> Mélanger.
- Ajouter le beurre fondu.
=> Mélanger j'ajoute de la vanille, de la cannelle et du caramel
- Remplir les moules de pâte aux $\frac{3}{4}$.
- Cuire à 200° pendant 20 minutes.



VANCON Marie

LES BENEFICES DU THE VERT MATCHA

Augmente l'énergie sans palpitations. Contrairement au café qui peut provoquer un état passager de dynamisation suivi d'une "redescende", le thé vert matcha (抹茶) permet de maintenir un état de vitalité optimisée pendant 6 à 8h. Ceci est dû à la diffusion plus progressive de la théine du thé vert matcha.

- Augmente le métabolisme de base et les dépenses énergétiques.
- Favorise la lipolyse et la mobilisation des graisses pour la production d'énergie.
- Améliore la concentration. Il y a plusieurs siècles, les moines bouddhistes japonais furent parmi les premiers à adopter le thé vert matcha, pour améliorer la concentration nécessaire à leurs exercices de méditation.
- Apaise et réduit le stress en augmentant les capacités d'adaptation.
- Possède un fort pouvoir anti-âge, de ralentissement des corrosions moléculaires et de l'usure tissulaire menant au vieillissement et aux maladies dites dégénératives liées à l'âge, grâce à sa concentration exceptionnelle en antioxydants.
- La richesse en chlorophylle en fait aussi une source de magnésium, la chlorophylle étant par ailleurs aussi un puissant antioxydant.
- Permet par sa consommation régulière une baisse de la tension artérielle et une diminution des taux de LDL cholestérol (le mauvais cholestérol), deux éléments jouant un rôle important dans la prévention des risques cardiovasculaires.
- Renforce les tissus conjonctifs et protège les veines, tendons et articulations.
- Contient des phyto-œstrogènes pouvant contribuer à réduire les symptômes de : la ménopause, l'ostéoporose, le syndrome prémenstruel, la cellulite.



PROLHAC Valérie