

# Le bien-être au bout des doigts

## RECONVERSION

Après quatre ans d'études, Annabelle Rieux est passée du tourisme au shiatsu

« Ce n'est ni un art martial, ni du massage », prévient toujours Annabelle Rieux dès qu'elle parle de shiatsu à des novices. Cette jeune Périgourdine, qui a eu une première vie dans le tourisme (après être passée par l'IUT de Périgueux), a décidé de se reconvertir dans cette technique issue de la médecine traditionnelle chinoise.

Après s'être testée au sein d'un collectif, elle a monté son propre cabinet, au 1, rue Belleyme à Périgueux (à proximité de la prison). Elle a aussi créé un site Internet, [www.shiatsu-perigueux.com](http://www.shiatsu-perigueux.com).

### Pressions et étirements

« Shiatsu veut dire pression des doigts », explique la jeune femme. Un peu comme l'acupuncture, il s'agit de travailler sur des points particuliers du corps avec des pres-



Une démonstration de shiatsu sur fauteuil. PHOTO H.C.

sions et des étirements. « C'est très efficace contre le stress et les petits maux de tous les jours », explique Annabelle Rieux.

Elle travaille même sur des malades atteints de Parkinson, à propos desquels elle publiera bientôt une étude.

Formée à de l'école de Michel

Sarre à Artigues-près-Bordeaux (33), elle a effectué un parcours à travers l'Asie pour découvrir d'autres formes de shiatsu thérapeutique ou de relaxation.

Désormais, elle tente de convaincre les Périgourdins des bienfaits de ces techniques.

H.C.