

MÉDECINE CHINOISE. « Il ne faut pas attendre d'aller mal »

Un cabinet de soins traditionnels chinois a ouvert à Parfouru-sur-Odon, Le chemin de Zolémie. La masseuse et réflexologue, Julie Villain-Déjardin explique pourquoi il faut prendre soin de soi avant d'aller mal.

La médecin chinoise vieille de 2 500 ans propose une autre manière de se soigner. Mieux, elle estime qu'il ne faut pas attendre d'aller mal pour consulter. « On est du vivant, il faut se reconnecter à ce vivant. De la même façon que l'on prend soin d'une plante, on peut prendre soin de soi et faire des choses pour améliorer la matière vivante qui se trouve à l'intérieur de notre corps », explique Julie Villain-Desjardin qui a ouvert son cabinet Le chemin de Zolémie à Parfouru-sur-Odon en décembre 2019.

Loin d'être une posture, ce type d'engagement personnel a été expérimenté il y a plusieurs années par la jeune entrepreneuse. En effet, elle entame une reconversion professionnelle et se forme à la médecine chinoise à Caen parce que ce type de pratique lui a permis de se soigner. Athlète de haut niveau, puisqu'elle a notamment joué en équipe de France de basket, il y a plus de 20 ans, Julie Villain-Déjardin avait des blessures. « J'ai pu me soigner et découvrir une autre façon de faire. Une approche globale de la personne ».

4 ans de formation

Après avoir profité des bien-

faits des soins chinois, elle décide de passer le cap et se forme durant 4 ans. Elle dirige son apprentissage vers la réflexologie plantaire et les massages Tui-na. Le Tui-na (Pousser-Saisir) est un des piliers de la médecine chinoise, en parallèle de la pharmacopée, l'acupuncture, la diététique chinoise et le Qi Gong. Il permet par l'action du massage de détendre les muscles et les tendons, de stimuler l'élimination des blocages, les sources de douleurs et d'aider à rétablir la bonne circulation du sang et de l'énergie dans le corps. La réflexologie plantaire permet la stimulation des organes. « Le bien-être vient d'une détente profonde. On défait les nœuds et on améliore les problèmes chroniques créés par le stress. Je peux également soigner des douleurs aiguës, des entorses, des maux de dos... ».

Grâce à un entretien personnalisé, Julie Villain-Déjardin essaye de comprendre le mode de vie de son client et peut faire le choix de l'orientation de son soin, de la nécessité d'un suivi ou pas. Mais la spécialiste explique aussi : « qu'il ne faut pas attendre d'aller mal. On peut venir en prévention, quatre fois par an au moment du changement de saison. Ces pratiques alternatives permettent aussi de renforcer l'immunité du corps. On peut



Grâce à un entretien personnalisé, Julie Villain-Déjardin essaye de comprendre le mode de vie de son client et orienter le soin.

redonner au corps la capacité de s'en sortir par lui-même ».

Ce type de pratique ne remplace pas la médecine traditionnelle française, c'est un véritable complément comme peuvent

l'être aussi les conseils prodigués par une naturopathe comme Mélissa Moulin installée à Villers-Bocage. « D'ailleurs, nous allons collaborer ensemble le 8 avril prochain, pour une

journée découverte qui aura lieu au gîte d'Ondefontaine, Le petit pied du bois ».

■ Le chemin de Zolémie à Parfouru-sur-Odon. Pour tous renseignements : 07 81 61 79 53 ou contact@lechemindezolelie.fr

OPTIQUE. La meilleure apprentie de France est à Sourdeval

À 17 ans, Johanna Barbot, originaire de Sourdeval, a remporté le concours de meilleure apprentie de France en optique et lunetterie.

Johanna Barbot est encore sur son petit nuage. Jeudi 21 janvier, la jeune Vengeonnaise apprend son nouveau titre : meilleure apprentie de France en optique et lunetterie. Depuis, tout s'enchaîne. Celle qui est en stage chez l'entreprise Dechancé Optique à Sourdeval, dans le cadre de son bac professionnel, se voit offrir un bel avenir. « Je vais pouvoir continuer avec eux en BTS car ils me prennent en alternance », sourit-elle timidement. Comme si elle ne réalisait pas ce qui lui arrivait et pourtant, son titre marque l'aboutissement d'un long travail.

100 heures sur une paire de solaires

Environ 100 heures auront

été nécessaires à Johanna Barbot pour concevoir la paire de lunettes à l'origine de sa médaille. Au mois de janvier 2020, la lycéenne alors en première au lycée Jean Guéhenno de Fougères, se lance avec onze autres élèves dans le concours du meilleur apprenti de France. « On avait jusqu'au mois de mars pour concevoir une monture sur un thème imposé, Paris 2024 », raconte l'adolescente. En respectant les côtes demandées, Johanna Barbot a tout créé. Du dessin jusqu'au montage en passant par la découpe et la pose des verres solaires. « La monture est en acétate de cellulose, c'était ainsi qu'on les fabriquait autrefois », ajoute sa tutrice de stage Camille Bazire.

Triple médaillée d'or

Au style rétro, à la Audrey Hepburn, la paire a conquis

les jurés. Au mois de juin, la lycéenne de 17 ans se voit remettre la médaille d'or des apprentis de la Manche et la Normandie. Elle fera ainsi partie des huit sélectionnés pour le concours national, qu'elle remporte haut la main.

Une distinction qui conforte sa vocation. Depuis son premier stage, en 3^e, chez l'opticien Dechancé à Saint-Hilaire-du-Harcouët, la toute nouvelle meilleure apprentie de France se passionne pour l'optique. « Le contact avec les clients et l'atelier, le montage des verres et les réparations... J'aime tout ! ». Joli retour de médaille : la future opticienne passera son Bac, avec déjà une perspective de formation chez celui qui l'avait conquis quelques années plus tôt.

M.L et S.A



Johanna Barbot, originaire de Sourdeval, est la meilleure apprentie de France en optique et lunetterie.