

## PREMIERS RESULTATS POUR ÉVOLIS®

Holiste a créé ÉVOLIS® à partir de la méthode Jean Frelat, en s'appuyant principalement sur les travaux scientifiques relatifs au renforcement musculaire en excentrique, à la proprioception, à l'étirement (méthode Sohier par exemple).

Évolis® permet de réaliser, par des exercices originaux de contraction excentrique douce et équilibrée, un travail de décompression articulaire et de renforcement musculaire global aux résultats durables.

Il s'agit d'une activité motrice personnalisée, profonde et équilibrante, adaptée à chaque morphologie et état physiologique, sans effort ni contre-indication. En agissant par le biais de la proprioception et d'un travail musculaire qui alterne un mode dynamique et un mode décontractant, Évolis® permet un rééquilibrage postural, une amélioration de la force et de la résistance des muscles dorsaux, lombaires, abdominaux...

Holiste a animé un groupe de recherche pluridisciplinaire pendant trois ans pour réaliser ÉVOLIS®. Les dernières observations scientifiques cliniques démontrent l'importance de la méthode.

Vous trouverez ci-dessous les premiers résultats obtenus auprès des différents chercheurs référents.

### ÉVOLIS® et le musculaire

ETUDES DU LABORATOIRE INSERM – ERIT-M 0207 DE DIJON – MOTRICITÉ - PLASTICITÉ  
(Pr. Michel POUSSON, Responsable scientifique, et Moktar ROUJI, doctorant)

La force est l'aptitude à vaincre une résistance extérieure statique (c'est la force isométrique, utilisée par exemple pour se lever et se déplacer) ou à vaincre une opposition en mouvement (c'est la force dynamique).

D'une manière générale, les différentes études révèlent une *baisse de la force musculaire* avec l'âge, faible jusqu'à 40-45 ans, et atteignant 25 % à 30 % à l'âge de 65 ans.

Afin de connaître l'impact de la machine de Jean Frelat sur la force musculaire, différents tests ont été effectués chez des personnes du troisième âge. Huit volontaires, quatre femmes et quatre hommes, âgés respectivement de 79 ans et 81 ans en moyenne, ont utilisé Évolis®.

Les tests portaient sur:

- La rapidité à se lever et à parcourir 3 mètres (Times Up & Go Test)  
Résultats: une amélioration de 10 % après utilisation d'Évolis®;
- La distance parcourue lors d'une marche de 6 minutes (Six – Minute Walk Test).  
Résultats: une amélioration de 6 % (soit 50 m parcourus en plus) après utilisation d'Évolis®.

Ces améliorations reflètent une augmentation de la force musculaire, qui a été évaluée selon:

- Le test de force Isocinétique : Appréciation de la force musculaire avec la vitesse du déplacement, donc de l'activité musculaire lors d'un mouvement. La pratique d'Évolis® permet un gain de force de 17 % à 23% selon le muscle considéré (Quadriceps et Ischios).
- Le test de force Isométrie maximale: Contraction d'un ou plusieurs groupes musculaires sans en provoquer le raccourcissement (au contraire de la force dynamique qui entraîne le raccourcissement des muscles intéressés). La pratique d'Évolis® permet un gain de cette force de 14 à 23 % selon le muscle considéré (Quadriceps et Triceps Fémoris).

### ÉVOLIS® et l'articulaire

Etudes de Pierre Laudon, kinésithérapeute, Méthode Sohier, - kinésithérapie Analytique - Chambéry.

Monsieur Laudon utilise Évolis® dans sa pratique quotidienne depuis novembre 2003. Dans ce cadre, il a pu tester 24 patients âgés de 15 à 76 ans, (moyenné d'âge 51 ans). Six patients présentaient deux pathologies dorsales au moins. Pierre Laudon a obtenu des résultats très importants au terme de 7 à 8 séances en moyenne, et pour certains dès la première séance.

Les résultats sont les suivants:

- 18 lombalgies : 100 % d'amélioration pour 13 cas, 80 % dans 4 cas, et 70 % dans 1 cas ;
- 4 sciatialgies : 100 % d'amélioration pour 3 cas et 70 % pour 1 cas ;
- 3 hernies discales : 100 % d'amélioration pour les 3 dont une chirurgie évitée ;
- 1 dorsalgie : 100 % d'amélioration;
- 1 cruralgie : 100 % d'amélioration;
- Une incontinence urinaire : 100 % d'amélioration, ÉVOLIS® permet, en effet, de remuscler le plancher pelvien...

## ÉVOLIS® et le «mieux-être »

*Etudes du Pr. Paolo De CRISTOFARO, Endocrinologue, Directeur du service de Physiologie Humaine de l'hôpital de Giulianova (Italie).*

Le Pr. De Cristofaro est un spécialiste des physiopathologies de la nutrition et des troubles du comportement alimentaire (obésités et anorexies). Il offre à ses patients un suivi «respiratoire» (avec le Bol d'Air Jacquier®), médical, diététique et psychologique.

Il intègre Évolis® dans le cadre de ses soins et de sa rééducation psycho-nutritionnelle par le biais de la proprioception. Selon le dictionnaire, ce dernier terme signifie « *connaissance des parties du corps, de leur position et de leur mouvement dans l'espace, sans que l'individu ait besoin de les vérifier avec ses yeux* ». Cette connaissance est indispensable à la perception du « Soi ». Ce dernier, en effet, s'auto réalise en intégrant les fonctions de perception et de proprioception, les fonctions motrices et musculaires et les besoins organiques.

Les personnes souffrant d'obésité ou d'anorexie ont oublié - ou refusent - le contact avec leur corps, ou encore entretiennent un rapport conflictuel avec lui. Elles utilisent la nourriture comme un intermédiaire entre soi et autrui, en quelque sorte un «champ de bataille» des relations.

Refuser la nourriture est pour l'anorexique une défense contre le monde environnant; il est ainsi perdu dans l'hyperpréoccupation de ses propres limites, et vit dans la terreur de tomber dans l'indistinct et l'incontrôlable. L'excès de nourriture de l'obèse, amenant une douillette couche de graisse, tend à le protéger des coups du monde extérieur; il perd ainsi la capacité de se voir comme une entité distincte et vivante.

Il est donc essentiel, pour «reconnecter» ces malades avec eux-mêmes, de travailler dans plusieurs directions : respirations, attitudes corporelles, nutrition... Or, la majorité de ces malades refusent un contact physique avec autrui, refusent la psychothérapie...

Le travail sur ÉVOLIS® pallie ces problèmes en leur permettant de dialoguer avec leur propre corps sans intermédiaire physique «humain». C'est un travail pouvant être, au choix, tonique ou relaxant. C'est le malade qui choisit son programme, en fonction de ses besoins, sans notion de compétition, de performance ou d'émulation. Force et endurance reviennent, point positif dans le regard du malade sur lui-même, diminution de l'hyperactivité...

La vision globale de soi, véritable «fenêtre sensorielle», s'ouvre, permettant au malade de relier ses sphères, physiques, affectives et émotionnelles, d'exprimer ce qui ne va pas et enfin d'améliorer sa confiance en soi et dans la vie...

Évolis®, c'est une psychothérapie passant par le langage du corps, ou, pour employer les propres termes du Pr. De Cristofaro, une «psychothérapie à médiation corporelle».

Le Laboratoire Holiste vous communiquera régulièrement les résultats obtenus par les différents chercheurs et utilisateurs de cet appareil.