

RÉFLEXOLOGIE C'est vraiment le pied !

Le réflexologue agit sur le corps humain, ses organes en particulier par un toucher spécifique sur certaines zones. Ce toucher spécifique libérerait des facultés d'auto-guérison permettant de soulager des tensions, des déséquilibres sans aucun traitement allopathique. La plus connue est la réflexologie plantaire.

Chaque zone privilégiée sur laquelle le spécialiste travaille est supposée contenir la représentation de la totalité du corps par zone. En massant de façon particulière certains endroits, il serait ainsi possible d'agir sur les organes par exemple, ou de débloquent des nœuds douloureux.

Chaque cellule vivante est pénétrée par cette énergie. Chaque fois qu'un blocage parvient, les zones réflexes seraient susceptibles de refléter le blocage au niveau des différents organes. La pression révèle la douleur découlant des cristaux. Cristaux qui seront détruits en partie ou totalement avec les pressions exercées.

Du rôle moteur des pieds

Les pieds seraient la représentation miniaturée du corps humain et porteraient en eux la mémoire de l'organisme. On retrouve la notion d'énergie chinoise, avec le yin la

terre et le yang le ciel sans oublier les cinq éléments eau, bois, feu, terre et métal.

En agissant sur le rééquilibrage des différentes zones de notre corps, il serait ainsi possible d'éviter le développement de maux plus graves, conséquences de ces dysfonctionnements de départ. Un peu comme l'ostéopathie qui rééquilibre notre squelette afin d'empêcher ou de débloquent des problèmes, tels que la hernie discale par exemple.

Une science du toucher...

Les zones permettant d'agir sur l'individu sont les mains, les pieds, les oreilles. Parfois aussi la tête et le crâne. Il s'agit d'une technique manuelle, une médecine douce et alternative qui ne repose pas sur des fondements scientifiques traditionnels. Les médecins occidentaux considèrent qu'il s'agit d'une méthode de relaxation qui n'a

pas démontré son efficacité de façon scientifique. Les massages sont reconnus comme pouvant constituer une médecine alternative qui est positive pour la bonne forme de chacun.

La plus connue est certainement la réflexologie plantaire, mais elle peut être palmaire, faciale et crânienne, sans oublier l'auriculothérapie par les oreilles. Une autre façon de la pratiquer : la sympatothérapie, un nom qui sonne bien et qui stimule par le nez à l'aide de petits stylets. Mais il n'y a pas de doute, c'est la réflexologie plantaire qui est la plus réputée.

Selon la personne que l'on choisit de consulter, la méthode peut changer en fonction de l'école dont s'inspire le réflexologue. Des textes et dessins semblent indiquer que la pratique du massage des pieds existait déjà en Chine et dans l'ancienne Égypte. En fait, on retrouve sur quasiment tous les sites de réflexologie la même reproduction d'une fresque murale égyptienne. On y voit des personnes se

Bon à savoir

Les réflexologues reconnaissent tous que lorsque le mal est déjà avancé, leur science ne peut qu'avoir un rôle d'accompagnement.

toucher mutuellement les pieds, ce qui inciterait à penser que la réflexologie plantaire était déjà connue. Ou plus simplement le massage des pieds, à moins qu'il ne s'agisse de soins de pédicurie. En Europe, le premier traité a été publié en 1582 par les Dr Adamus et Atatis.

A notre époque, c'est un Américain qui a donné une nouvelle jeunesse à cette discipline, du moins dans les pays occidentaux. Le Dr William Fitzgerald a élaboré une théorie à partir de sa pratique personnelle en divisant le corps en dix zones énergétiques, aussi appelées zones réflexes. C'est ensuite

Pour soulager quoi ?

La réflexologie est supposée apporter un réel soulagement pour les maux de tête, les syndromes prémenstruel ou de péri-ménopause, sans oublier le stress, le mal de dos, la stérilité, l'arthrite, l'insomnie, les problèmes digestifs. Mais elle prétend également agir sur les troubles respiratoire, soulager les effets de la sclérose en plaques ou de la chimiothérapie. Les patients ont rapporté une baisse de l'anxiété et de la douleur, mais l'effet semble temporaire. Une autre étude a également mis en avant une réduction de certains symptômes du type nausées, fatigue. Il faut insister sur le fait qu'en France, les réflexologues apportent un soulagement, et non pas une guérison.

le Dr Riley, qui travaillait avec lui, qui a complété son action en ajoutant les zones horizontales.

La réflexologie plantaire

Il s'agit de la plus connue et certainement de la plus bienfaisante, en tous les cas, si l'on considère le point de vue du patient. Il faut bien reconnaître que nous sommes plus à même de soigner nos mains, et même notre tête que nos pauvres pieds qui pourtant nous supportent au premier degré jour après jour !

Il est assez difficile de se masser soi-même les pieds. Mais cela peut aider à se relaxer et se sentir mieux après une journée harassante, passée debout et en plus sur de hauts talons ! Quand on sait que le pied comprend plus de 7000 terminaisons nerveuses, il est compréhensible que le fait de les masser apportent un bien-être immédiat.

Déroulement d'une séance type

Quelle que soit la méthode, le premier rendez-vous est celui de la découverte. Un entretien préliminaire a lieu avant

tout. En ce qui concerne les pieds, un premier examen avec travail sur les articulations et massage permettant de trouver si des « cristaux » sont présents, représentatifs de troubles de santé. Le pied et la jambe sont étirés et lissés, puis le pied entier est massé. C'est à ce moment que se fait « l'écoute des pieds » qui permet entre autres de déterminer par quel pied le traitement commencera. C'est le pied le moins tonique qui doit normalement faire l'objet du début de la séance.

La seconde phase consiste en un pétrissage des zones repérées, avec des pressions relativement fortes. En effet, une zone douloureuse signifierait que l'organe en question est trop actif et doit être « calmé » pour revenir à un fonctionnement normal. Dans ce cas, la pression s'exerce de l'intérieur vers l'extérieur. Au contraire, quand il s'agit de redynamiser une glande par exemple, la zone se travaille de l'extérieur vers l'intérieur.

La séance se termine habituellement par un lissage apaisant et relaxant. Le tout se passe dans un environnement calme, avec huiles essentielles, éclairage doux, en bref tout ce qui peut calmer le patient et le rendre réceptif.



Le pied comprend plus de 7 000 terminaisons nerveuses.

Du bon sens

En réflexologie, le mot réflexe est à s'entendre dans le sens « Reflet ».

Le pied est ainsi considéré comme le miroir du corps.



Lorsqu'il s'agit d'une séance de prévention, il est assez courant que le patient s'endorme. Cela dure environ une heure, parfois plus en fonction des douleurs découvertes.

Les patients disent couramment qu'ils ressentent une impression de relaxation, de calme, voire de léthargie. Le réflexologue souhaite d'ailleurs connaître les conséquences du traitement pour la séance suivante.

Le succès est globalement au rendez-vous, on peut le voir en faisant tout simplement du shopping dans les boutiques axées sur le bien-être. Des rouleaux à picots, des bains de pied avec massages électriques sont couramment vendus aujourd'hui. Il existe également des livres indiquant les chartes du pied. Cela permet de pratiquer l'auto-massage. Même si cela est moins efficace, celui-ci apporte une vraie détente.

Les points réflexes

Il existe différentes chartes de réflexologie qui ne sont pas toutes identiques. Si l'on se donne la peine de comparer, on s'aperçoit que les points ne sont pas exactement au même endroit chez tous les praticiens, même si ces chartes sont modernes. La réponse avancée par les réflexologues eux-mêmes est que ces chartes indiquent la zone d'un point précis, mais chaque individu étant différent, il est logique que chacun n'ait pas les points exactement au même endroit. C'est donc au spécialiste de les retrouver avec précision suite à son examen préliminaire.

Il ne s'agit évidemment pas du tout des points réflexes correspondant à une contraction incontrôlée. Chez

les ostéopathes, le point réflexe est le point douloureux à la palpation et correspond à un « nœud », à une contraction musculaire la plupart du temps.

Le fait est que la réflexologie apporte un vrai apaisement. Le massage y compris les pressions apporte un certain plaisir qui permet de sécréter des endorphines. Pour le reste, rien n'étant prouvé, il est clair que la conviction du patient lui-même y est pour beaucoup. On peut quand même en toute logique se dire que le fait de manipuler le corps via des pressions exercées est susceptible d'avoir des répercussions. ■ J.B.



LA FEDERATION FRANCAISE DES REFLEXOLOGUES

La Fédération rassemble les professionnels afin de promouvoir ce secteur, mais aussi de faire respecter un code de déontologie et un niveau de compétence professionnelle. Elle précise sur son site (www.reflexologues.fr) que les séances permettent aux patients de se relaxer, ce qui constitue déjà un bienfait, d'activer la circulation sanguine et lymphatique, réguler le système nerveux, et favoriser l'homéostasie (la capacité pour un organisme à conserver son équilibre de fonctionnement).