

60

millions
de consommateurs

INSTITUT NATIONAL DE LA CONSOMMATION

INSOMNIE, RONFLEMENTS, STRESS...

**Les solutions des
meilleurs spécialistes
du sommeil**

Bien dormir mode d'emploi

**... ET SANS
MÉDICAMENTS**



5,90 € France métropolitaine - DOM : 6,60 € - and : 5,90 € - may : 8,30 €

www.60millions-mag.com

Retrouver "naturellement" une bonne hygiène de vie

De la réflexologie à l'hypnose, en passant par le yoga et l'acupuncture... Tout ce qu'il faut savoir sur ces thérapies méconnues, leurs bienfaits et leurs contre-indications.

La nuit se prépare pendant la journée. Fatigue, difficulté de concentration, anxiété, stress... Autant de facteurs qui nuisent à la qualité de notre sommeil. La première réponse à ces perturbateurs est donc de remplir sa journée d'activités physiques et intellectuelles, de choses satisfaisantes et gratifiantes. Il convient en second lieu de favoriser la relaxation et le lâcher-prise au moment de l'endormissement. Pour nous y aider, il existe des techniques alternatives : réflexologie, yoga, aromathérapie, lumi-

nothérapie, acupuncture, sophrologie, hypnose. Quelles que soient les techniques employées, ces thérapies ont la capacité de court-circuiter l'anxiété et le stress, et elles peuvent aider à acquérir une meilleure hygiène de vie. Plus ou moins efficaces, elles doivent être adaptées aux troubles rencontrés. Mieux les comprendre – nombre d'entre elles restent méconnues en France – et appréhender leurs indications permettra de recourir à d'autres solutions que la prescription médicamenteuse.

LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

■ Qu'est-ce que c'est ?

Cette thérapie manuelle, pratiquée en Chine depuis l'Antiquité, mais aussi en Égypte, permet de détendre celui ou celle qui souffre de troubles du sommeil en libérant les tensions, en évacuant stress et angoisses, et en favorisant les circulations énergétiques. Si l'insomnie n'est pas trop sévère, la qualité du sommeil peut s'en trouver améliorée.

La réflexologie considère le pied comme une cartographie du corps. Chaque zone réflexe correspond à un organe, à une glande... Cette médecine douce permet donc de localiser les tensions et autres dysfonctionnements, afin de les faire disparaître. Une fois la détente atteinte, la réflexologie facilite le travail sur les organes, avec une action particulièrement efficace sur les circuits digestifs, urinaires et endocriniens. « Il s'agit de dissiper les tensions et de réactiver des zones en carence énergétique pour redonner une harmonie globale physique et psychique », précise Estelle Taraud, réflexologue.

■ Comment se déroulent les séances ?

Le réflexologue réalise un massage doux des pieds avec les doigts, par légère pression des zones réflexes de la voûte plantaire. Ainsi, les

En réflexologie chinoise, on masse un pied, puis l'autre, alors que la pratique sud-africaine travaille parallèlement sur les deux.

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE FOOT REFLEXIVE ZONES



fonctions vitales s'harmonisent grâce à la circulation d'énergie. « *Nous employons le geste de la chenille, c'est-à-dire que nous exerçons une petite pression douce des doigts, qui avance progressivement sur la peau* », explique Estelle Taraud. Un vrai travail de détail est réalisé sur le pied. Et l'on remarque toujours un mieux-être le lendemain d'une séance.

➡ Il faut compter 4 séances, réparties sur 4 à 6 semaines, puis 1 séance tous les mois.

Le coût d'une séance de réflexologie plantaire est compris entre 60 et 120 €.

■ Quelles sont les contre-indications ?

La réflexologie est contre-indiquée pour les personnes souffrant de problèmes circulatoires, comme la phlébite, en cas de problèmes cardiaques récents ou d'inflammation des pieds. Elle l'est également pour les femmes enceintes pendant les 3 premiers mois de grossesse.

■ Comment choisir un réflexologue ?

La Fédération française de réflexologie (FFR) met à votre disposition sur son site Internet (Reflexologues.fr) un annuaire des réflexologues agréés de France. Elle fournit également une liste des centres affiliés dispensant des formations sérieuses et délivrant des certificats reconnus par la fédération.

En revanche, évitez les séances de réflexologie plantaire dans les instituts de beauté. Les formations dispensées au personnel de ces salons sont souvent trop courtes. Résultat : il n'a pas forcément une connaissance suffisante du corps et des circulations énergétiques.

Zoom

CHINOISE OU SUD-AFRICAINE ?

- Il existe deux grands courants de réflexologie plantaire.
- La réflexologie chinoise s'appuie sur les principes de la médecine traditionnelle. La technique est appuyée, le massage profond, de façon à rétablir la circulation énergétique dans les méridiens.
- La réflexologie plantaire sud-africaine est une technique de stimulation énergétique des zones réflexes du pied par un toucher doux et fin, et par des effleurements. Elle vise à éliminer les toxines accumulées dans les divers organes.

Le yoga amène personnel aux ins à un lâ émotion et à un muscu