

La réflexologie, pour stimuler les points santé

Maintenir son corps en bonne santé ou le conduire sur la voie de la guérison par la stimulation de points réflexe situé sur le pied, tel est l'objet de la réflexologie. Une thérapie d'accompagnement qui vise à favoriser la bonne marche de notre corps par ses propres moyens.

La réflexologie est une thérapie qui consiste à stimuler des zones réflexes pour rééquilibrer l'énergie de tout l'organisme. Pratiqué le plus couramment sur les pieds, mais parfois sur la main ou même l'œil (*voir encadré*), ce traitement naturel est fondé sur une vision holistique de la personne : l'être humain est un tout indivisible. De la même manière que ses dimensions physiologiques et psychiques sont inter-

dépendantes, son équilibre physique global dépend du bon fonctionnement de chacun de ses organes.

À la source de la réflexologie, ce principe résumé par Beryl Crane, présidente du Conseil international des réflexothérapeutes : « *Le corps conserve la santé lorsqu'il y a une bonne circulation et un bon équilibre du flux énergétique. Pour travailler, le réflexologue s'appuie donc sur les champs électromagnétiques présents dans l'organisme.* » Nommé *qi* par les Chinois ou *pneuma* par les Grecs anciens, un flux énergétique parcourt en effet le corps via un réseau précis de méridiens, utilisés en acupuncture ou en shiatsu. Cette même idée du mouvement est au cœur du travail du réflexologue, qui n'agit pas directement sur un symptôme ou une maladie mais donne le coup de pouce nécessaire au corps pour qu'il se rétablisse. C'est la personne qui se guérit, une fois réharmonisées les différentes parties de son organisme et l'énergie qui y circule.

70 000 terminaisons nerveuses dans le pied

L'usage de la thérapie par réflexologie est ancestral et universel. Certains ethnologues le font remonter à la civilisation inca, il y a 12 000 ans. On en trouve la trace dans la Chine et l'Inde d'il y a 5 000 ans. Tout comme au Japon et chez les Indiens Cherokee.

La réflexologie contemporaine s'inspire de la médecine traditionnelle chinoise (MTC). Mais, à l'origine de la principale grille de lecture, on trouve un médecin américain du XX^e siècle, William Fitzgerald. Sa thérapeutique « zonale » a été affinée par Eunice Ingham dans les années trente, et c'est à elle que l'on doit la cartographie précise du pied. Celui-ci représente le corps

dans son ensemble, on y a identifié 70 zones réflexes, chacune correspondant à un organe ou une partie du corps.

Le praticien y effectue des pressions selon un massage dit « réflexe » car il provoque une action sur le circuit nerveux sans intervention de la conscience. Or chaque pied comporte plus de 70 000 terminaisons nerveuses ! On sait que les nerfs réagissent à une stimulation électrique, mais aussi mécanique : c'est cette dernière que le réflexologue utilise. Par son toucher très particulier, il stimule des cellules du pied, qui réagissent par un signal transporté vers le système nerveux central ; lequel transmet un signal à d'autres cellules nerveuses, ce qui les active. Un tel flux énergétique déclenché dans le corps « *suffit à contracter un muscle ou à stimuler la sécrétion d'une hormone* », précise Beryl Crane, mais aussi « *à accélérer le transport d'agents nutritifs et agir sur le système endocrinien, assurant ainsi un meilleur fonctionnement des hormones. Elle peut aussi renforcer la production de lymphocytes, ces cellules-clef de la réaction immunitologique.* »

Une séance de réflexologie revitalise l'organisme en augmentant la circulation sanguine et nerveuse et libère aussi les blocages d'énergie.

Contre les maux du quotidien

La réflexologie obtient ainsi des résultats très intéressants pour accompagner le soulagement des maux du quotidien lorsqu'ils ne se sont pas installés de manière chronique :

► Digestion acide et constipation

Ils peuvent être soulagés par la réflexologie qui relaxe tout en agissant sur la production de sucs digestifs.

► Luxations à répétition, lumbago

à découvrir

Le massage des yeux, nouvelle approche de la réflexologie

La réflexologie oculaire développe une méthode originale de massage des yeux, aujourd'hui constamment sollicités par écrans et lumières artificielles. L'auteur, réflexologue, s'appuie sur une solide argumentation physiologique pour proposer une pratique qui vise non seulement à soulager les tensions oculaires avant qu'elles ne s'installent, mais aussi à favoriser le rééquilibrage du corps. Elle a établi une cartographie inédite de l'œil, où la zone réflexe de la colonne vertébrale est projetée sur les arcades supérieure et inférieure. Son expérience du massage a révélé à l'auteur cette projection spécifique : solliciter la zone oculaire permet d'agir sur l'équilibre global du corps et de l'esprit. Pour développer sa vision, mais aussi son regard intérieur...

- À lire : « *ABC de la réflexologie oculaire* », de Corinne Maréchal. Éditions Granger, 2008, 15 €.

Ils sont réduits grâce à la relaxation des muscles, des ligaments et des tendons.

► **Maux de crâne, sinusites et insomnies**

Dans une étude danoise conduite sur 220 patients souffrant de migraines, un traitement par réflexologie a permis de guérir complètement 16 % des patients, tandis que pour 20 % les douleurs avaient diminué au point de pouvoir se passer de médicaments. Chez 65 % des patients, le traitement a fait diminuer les symptômes.

► **Syndrome prémenstruel**

Ils ont été atténués chez 62 % des femmes ayant suivi un traitement de réflexologie comme l'a montré une étude de l'université de Los Angeles. Des résultats intéressants sont également obtenus avec les syndromes liés à la ménopause.

► **Douleur**

Une expérience a été menée lors d'accouchements dans l'hôpital Gentofte de Copenhague. Les femmes traitées par réflexothérapie ont pu constater un effet antalgique sur plus de 96 % d'entre elles, tandis que 8 femmes sur 10 qui présentaient une rétention placentaire ont pu éviter l'opération.

► **La fatigue extrême**

Une expérience médicale menée en Chine auprès de patients souffrant de neurasthénie chronique depuis plusieurs années a permis de guérir complètement 40 % d'entre eux et de faire diminuer les symptômes chez 50 %.

Une étude conduite en Suisse a par ailleurs conclu que la réflexologie plantaire était l'un des traitements les plus efficaces pour permettre au corps de récupérer après une opération.

Quelles contre-indications ?

Philippe Rizzo, président de la Fédération française des réflexologues, recommande d'éviter de stimuler l'activité du foie, du cœur ou des reins, lorsqu'ils sont fragiles car cette technique a un puissant effet de détoxification de l'organisme. Par ailleurs, elle est déconseillée en cas de thrombose et, bien sûr, de fracture ou d'entorse du pied ainsi que pour les trois premiers mois de la grossesse. Mieux vaut l'éviter en cas de troubles circulatoires graves : le pied agit comme une pompe à retour veineux, et sa stimulation peut provoquer des problèmes chez les personnes atteintes de phlébites ou de varices marquées.

Pour accompagner le traitement des maladies lourdes

Si on observe les effets positifs de la réflexologie, on ne sait pas les expliquer scientifiquement. Ils sont pourtant ju-

gés indéniables par le corps médical et elle fait partie de la panoplie officielle des hôpitaux au Royaume-Uni et dans les pays scandinaves en complément à la médecine conventionnelle.

En cas de maladie lourde comme le cancer, dûment traitée par ailleurs, elle peut être un soutien précieux pour le corps et l'esprit du patient. Par sa capacité à induire l'autorégulation du corps, elle est adaptée à certaines graves maladies chroniques telles le sida ou la sclérose en plaques, en complément d'un traitement traditionnel. Beryl Crane cite notamment l'évacuation des toxines par la stimulation du foie, des reins et des poumons ; le renforcement du système immunitaire ; la diminution de la douleur (dans certains hôpitaux australiens on forme les infirmières pour intervenir auprès des malades), du stress et des tensions, etc. Dans sa pratique, Corinne Maréchal observe de son côté des résultats intéressants en accompagnement de patients traités pour des troubles hormonaux tels l'hypo ou l'hyperthyroïdie avec parfois un rééquilibrage des taux d'hormones. En cas de chimiothérapie, elle recommande de pratiquer la réflexologie la veille du traitement pour préparer le corps, puis d'attendre à nouveau quelques jours avant la séance suivante.

Enfin, pour les personnes qui ont l'habitude de limiter l'usage de médicaments, la réflexologie présente l'avantage de détoxifier l'organisme après une anesthésie, un vaccin ou un gros traitement

chimique en relançant toutes les fonctions d'élimination.

Pour aider à sortir des dépendances

Utile pour les personnes chez qui prédomine le mental, la réflexologie permet un recentrage. Elle permet d'obtenir des résultats intéressants en complément d'une psychanalyse ou d'une psychothérapie par la parole car le corps est aussi un précieux outil de guérison psychique. En dénouant certains blocages physiques, la réflexologie peut ainsi relancer le travail de psychothérapie dans une nouvelle direction. Elle permet d'accélérer la sortie des mécanismes de répétition inconsciente, ceux-là mêmes qui sont à la source de certains blocages physiques générant maux et maladies...

La réflexologie peut aussi soutenir celui qui souhaite sortir de la dépendance aux somnifères, au tabac, à la nourriture ou à l'alcool. À l'hôpital Cochin, le Dr Boissonnas l'a même proposée à des toxicomanes en cure de sevrage : « *En situation de crise, ça les calme parfois aussi efficacement qu'un médicament* », explique-t-il.

Que ce soit pour le physique ou le psychique, la réflexologie permet au patient de contacter ses ressources internes. Remettant le mouvement dans le corps et dans le psychisme, elle fait entrer dans une dynamique d'amélioration de son état de santé. ■

Samuel Socquet

organisations

À quelle porte frapper ?

Reconnue dans de multiples pays européens (Danemark, Pologne, Hongrie, Slovénie, Royaume-Uni...) la réflexologie n'a pas encore de statut officiel en France. Vous pouvez vous tourner vers une des fédérations de professionnels qui offrent des formations certifiées. Choisissez un praticien formé à une de ces « écoles » et qui dispose d'une bonne expérience de la pratique et de solides bases en anatomie et physiologie du corps humain. Pour ce qui est de la fréquence des séances, une seule peut suffire pour traiter un coup de stress, mais en cas de problèmes plus profonds, on recommande entre 3 et 10 séances selon les réactions du corps.

Comptez en moyenne 60 € la séance d'une heure, non remboursés.

Pour trouver un praticien près de chez vous, contactez une des fédérations de professionnels :

- Fédération française des réflexologues
Tél. : 01 64 24 48 16
Site : reflexologues.fr
- Fédération francophone des professionnels & enseignants en réflexologie
Mél. : office@ffper.org
Site : integralid.fr:8080/ffper
- Institut français de réflexologie
Tél. 01 45 87 83 17
Site : reflexologie-institut.fr
- Reflexology in Europ Network :
Site : reflexeurope.org