



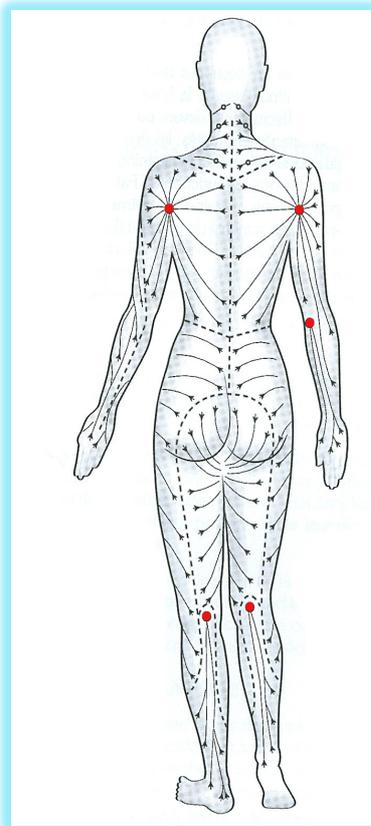
LE DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL (DLM) par la réflexologie plantaire

Chantal Neuffer & Jean-Michel Lecourt, 5 novembre 2016

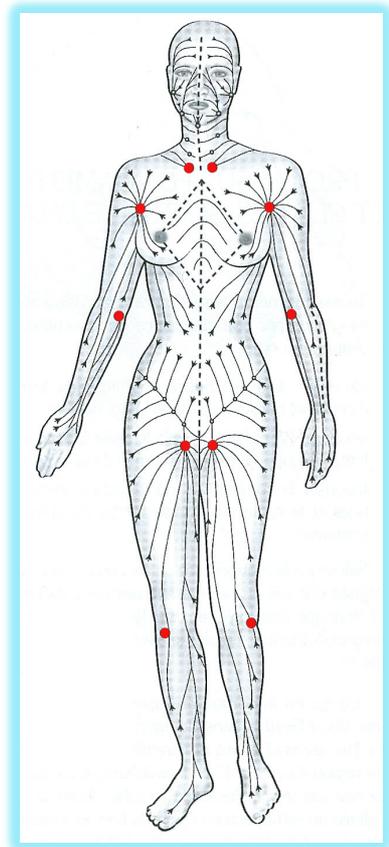
Le drainage lymphatique est une technique de massage au rythme lent et doux qui active et stimule l'écoulement de la lymphe dans tout le corps. Le drainage favorise la régénération tissulaire et renforce le système immunitaire. Il permet la résorption de nombreux oedèmes et l'élimination de douleurs physiques.

Le drainage lymphatique manuel peut se pratiquer en direct sur le corps ou par la réflexologie plantaire. C'est sur les zones des pieds que je pratique cette méthode.

La lymphe est un liquide biologique incolore ou légèrement jaunâtre composé essentiellement d'eau et de chyle (oligo-éléments et produits de la digestion des graisses). Ce liquide contient un plasma proche de celui du sang. On y trouve des globules blancs et notamment des lymphocytes, d'où son action prépondérante dans la défense de l'organisme. Elle est cependant dépourvue de globules rouges. Le corps humain contient un à deux litres de lymphe.



La lymphe circule à sens unique en direction du cœur, dans les vaisseaux lymphatiques. Ceux-ci parcourent tout le corps humain grâce à des mécanismes analogues au retour veineux, aux mouvements musculaires, péristaltisme intestinal, la respiration, le système artériel, la marche par la voute plantaire et le mouvement.



Avant de retourner dans la circulation sanguine, la lymphe est filtrée dans les ganglions lymphatiques situés le long des vaisseaux lymphatiques, en particulier aux plis de l'aîne, sous les aisselles et de chaque côté du cou. Les ganglions lymphatiques (lieu de production des anticorps et des lymphocytes qui combattent les infections) permettent d'éliminer les déchets que la lymphe transporte.



Lorsque la circulation de la lymphe est déficiente, le corps peut s'affaiblir et s'intoxiquer, ce qui risque d'entraîner divers problèmes de santé comme :

enflure des membres, vieillissement prématuré, cellulite, jambes lourdes, vergetures, etc.

L'intérêt du drainage lymphatique par la réflexologie permet de contourner les inconforts d'un drainage lymphatique en direct sur le corps (ex : si problème respiratoire tel que l'asthme, le travail sur le thorax est fortement déconseillé).



Effets du DLM : effet anti-oedémateux, sur les défenses immunitaires, effet cicatrisant, procure une amélioration de la micro-circulation, effet sédatif, harmonisant, anti-stress.

Outre le renforcement du système immunitaire le drainage lymphatique manuel par la réflexologie apporte une réelle et profonde relaxation et détente.

Contre-indications : hypotension, phlébite, thrombose, hypothyroïdie, fièvre, pied blessé.

Réactions : tout comme la réflexologie plantaire, le DLM peut provoquer des réactions. Des douleurs anciennes peuvent réapparaître.

Sources: Support de cours *La pratique du Drainage Lymphatique Manuel en réflexologie plantaire (DLM)*, Véronique Bonnard.