



## LA RÉFLEXOLOGIE

Par Chantal Neuffer et Jean-Michel Lecourt, 5 novembre 2016

- Indications de la réflexologie
- A qui s'adresse la réflexologie ?
- Contre-indications de la réflexologie
- Comment fonctionne la réflexologie ?
- Les réactions après une séance de réflexologie
- Fréquence et nombres de séances
- Un peu d'histoire

### Indications de la réflexologie

La réflexologie est indiquée autant pour soulager ou traiter des maux physiques qu'émotionnels.

La réflexologie profite aux onze systèmes qui composent le corps humain.

Elle agit sur d'innombrables maux et les principales indications ci-dessous ne sont pas exhaustives :

- stress, angoisse, anxiété, troubles du sommeil, hyperactivité, troubles liés à la dépression
- constipation, troubles alimentaires, problèmes de peau, ballonnement, maux de ventre
- maux de dos, arthrose, entorses, douleurs musculaires
- bronchite chronique, asthme, allergies, sinusite
- troubles urinaires
- douleurs menstruelles, troubles liés à la ménopause
- hypertension, cholestérol, améliore la circulation sanguine
- amélioration de la qualité de vie des personnes en soins palliatifs, diminution des effets secondaires liés à la chimiothérapie
- pour la femme enceinte : pendant la grossesse, avant l'accouchement et en post-partum
- peut être d'un recours utile avant et après une opération
- aide à déprogrammer les mécanismes et les habitudes ancrés dans l'organisme depuis l'enfance.
- ...



## A qui s'adresse la réflexologie ?

La réflexologie s'applique à toute personne ayant l'envie et l'énergie de se prendre en main.

On peut très bien recevoir une séance de réflexologie sans avoir de problème particulier.

C'est un moment pour soi, pour se ressourcer, qui apporte détente et relaxation.

La réflexologie s'applique autant au nouveau-né qu'à la personne âgée.

Se soigner et se guérir demande un investissement personnel. Un changement ou une amélioration dans son état de santé ne s'opère pas en une séance ni sans la participation active de soi (changement d'habitudes alimentaires, automassage, prise de décision, exercice physique ...).

## Contre-indications de la réflexologie

La réflexologie peut s'appliquer à toutes les pathologies à l'exception des personnes en phase aiguë de phlébite ou d'artérite au niveau du mollet.

Quelques situations demandent des précautions comme les personnes fiévreuses en phase aiguë d'une maladie, les bébés, les femmes enceintes, les personnes très âgées ou en fin de vie. Ces personnes requièrent d'une intervention modérée.

## Comment fonctionne la réflexologie ?

### D'un point de vue philosophique :

En médecine chinoise, le pied est considéré comme « la racine de l'arbre ». En parlant d'ancrage, on fait d'ailleurs référence à l'enracinement de l'arbre dans la terre. Nous pourrions comparer cela à la fondation d'une maison sur laquelle serait érigé l'édifice.

Quand la racine n'absorbe plus l'eau de la terre, l'arbre n'est plus irrigué et meurt.

Quand un organe, une glande, un système ou une partie du corps fonctionne mal, l'énergie vitale est entravée, entraînant des problèmes physiques et psychiques.

Cette énergie ne parvient plus à circuler dans certaines parties du corps et la douleur se ressent dans les pieds. Cette sensibilité peut signaler une déficience, voire un dysfonctionnement, ce qui a trait à l'énergie vitale.

### D'un point de vue physiologique :

Il existe plus de 7200 terminaisons nerveuses dans chaque pied. Ainsi, chaque organe situé dans une zone donnée du corps humain se projette sur une partie du pied.

Le thérapeute va exercer une pression des doigts sur une zone du pied qui envoie un stimulus sous forme d'onde électromagnétique qui déclenche une action réflexe.

Ce signal électromagnétique voyage grâce aux neurones et aux nerfs jusqu'à la moelle épinière, qui elle-même transmet le message au cerveau.

Ce dernier renvoie ensuite l'information à la moelle épinière, qui la fait suivre au niveau de l'organe correspondant à la zone réflexe stimulée, provoquant ainsi des modifications physiologiques de l'organe.



La réflexologie agit à la fois en douceur et en profondeur. Elle a une action globale qui a pour effet de restaurer les fonctions physiques, émotionnelles et mentales.

D'après Dr Martine Faure-Alderson, les bases de fonctionnement de la réflexologie agissent par le traitement des points par le réflexe musculo-cutané-viscéral :

*« La pression sur le point réflexe crée une onde électromagnétique qui emprunte la voie afférente sensitive du nerf rachidien puis atteint la moelle épinière, gagne l'encéphale pour arriver à l'hypothalamus, régulateur du système neurovégétatif. L'encéphale traite les informations reçues et induit dans l'organisme, par les voies afférentes, des réactions physiologiques rétablissant un équilibre neurovégétatif adapté au dérèglement de l'organe ou de la zone concernés ».*

## Les réactions après une séance de réflexologie

De façon générale, les réactions aux traitements apparaissent dans les trois jours qui suivent la séance, rarement après.

Plus le corps est en déséquilibre, plus les réactions peuvent être marquées.

D'éventuelles réactions d'élimination peuvent survenir comme la fatigue, des courbatures, des maux de tête, des nausées, ou autres.

Des douleurs présentes s'accroissent parfois, comme si les tensions devaient remonter à la surface afin d'être éliminées.

Les réactions peuvent aussi être d'ordre émotionnel comme des « vagues » de tristesse, de colère, d'euphorie, ou autres.

Le processus d'élimination est différent d'une personne à l'autre.

Il est très important de boire suffisamment de liquide (eau), afin d'aider le corps à éliminer les déchets.

La réflexologie ne peut en aucun cas aggraver l'état d'un malade. Elle ne fait que mettre en évidence un état de déséquilibre. Si le déséquilibre est profond et marqué, la réflexologie peut effectivement le « réactiver ». Le mal-être du patient semble alors plus prononcé, mais cet état fait partie du processus de réparation. C'est comme une plaie qui, lorsqu'elle cicatrise, provoque des démangeaisons : c'est bon signe !

## Fréquence et nombre de séances

La durée des effets d'une séance de réflexologie est variable d'une personne à l'autre. Les premières séances doivent souvent être plus rapprochées, pour s'espacer ensuite. Le nombre de séances nécessaires à un soulagement est très variable d'une personne à l'autre. En règle générale, les troubles anciens et chroniques requièrent un nombre de séances plus important. Un trouble récent et aigu peut être soulagé en une séance.

*D'après Mireille Meunier, « l'organisme est invité, par le soin réflexologique, à fonctionner différemment. A la première séance, il peut écouter, mais sans réagir... puis oublier si cette invitation n'est pas répétée la semaine d'après ou dans les 15 jours suivants. Certains organismes ont besoin de réfléchir longtemps, d'autres acceptent plus vite... Lorsque l'organisme a accepté de fonctionner différemment, il faut alors le laisser s'habituer sans trop interférer, au risque sinon de le vexer... »*



## Un peu d'histoire

Il est un fait avéré que la réflexologie plantaire est un art plusieurs fois millénaire qui est pratiqué depuis des temps immémoriaux et que plusieurs civilisations en connaissaient l'usage.

EN EGYPTE (2500 à 2330 avant J-C) à SAQQARAH dans la tombe d'Ankmahor, médecin égyptien, il existe une fresque murale illustrant deux thérapeutes à la peau sombre exerçant sur deux patients une forme de réflexologie plantaire et palmaire.

Le papyrus, placé au-dessus du dessin, dissipe tout doute au sujet de l'action thérapeutique:

«*Veillez apaiser la douleur*» demande le malade, «*je ferai comme il vous plaira*», répond le médecin.



EN ASIE, des représentations des pieds de VISHNU et de BOUDDHA sur lesquels sont peints ou gravés des symboles, illustrent les différentes qualités de ces êtres divins.



EN CHINE (2500 avant J-C) le massage des pieds et l'acupuncture étaient associés. On appelait parfois la réflexologie «l'acupuncture sans aiguilles».



On retrouve également des passages traitant de réflexologie dans le fameux livre de médecine chinoise, le «Huangdi Nei Jing» attribué à l'Empereur Jaune que l'on situe entre 1000 à 4000 ans avant notre ère.

L'étymologie du mot «pied» en chinois signifie littéralement « partie du corps qui sauvegarde la santé ».

EN AMERIQUE DU SUD, les INCAS, très ancienne civilisation du Pérou, datant de 12 000 ans avant J-C, transmirent leur savoir aux indiens d'Amérique du Nord. Ceux-ci pratiquent encore de nos jours ce type de thérapie, en particulier les Cherokees de Caroline du Nord. Dans cette tribu, le massage réflexe des pieds est considéré comme un art sacré ; les pieds symbolisant la partie du corps qui relie l'homme à l'univers.

EN EUROPE et aux ETATS-UNIS, cette thérapie manuelle est utilisée depuis le Moyen Âge, mais il faut attendre le XX<sup>ème</sup> siècle pour que des occidentaux à l'esprit curieux étudient avec un regard nouveau la sagesse et les pratiques des civilisations antiques.

C'est le Dr. William Fitzgerald du Connecticut, généraliste et chirurgien oto-rhino-laryngologiste, qui en 1910 a pu démontrer qu'en appuyant sur les doigts des mains et des pieds on pouvait soulager une douleur. Il est à l'origine de la "zone therapy" appelée thérapie des zones.

Cette thérapie des zones de la réflexologie va être affinée, dans les années 1930, par une physiothérapeute américaine, Eunice Ingham, nommée aussi la « mère de la réflexologie ». Auteur des livres « *Stories the feet can tell* » et « *Stories the feet have told* », elle établit des planches montrant la réflexion des différents viscères sur le pied. Ces ouvrages constituent le fondement de la réflexologie moderne.

Ses connaissances sont transmises à son neveu Dwight Byers qui a consacré la plus grande partie de sa vie à poursuivre l'œuvre de sa tante et à propager cette technique aux quatre coins du monde.

Doreen Bayly (Angleterre), Hanne Marquardt (Allemagne) et bien d'autres thérapeutes vont suivre l'enseignement d'Eunice Ingham aux Etats-Unis et diffuser la méthode.

Depuis, plusieurs médecins et thérapeutes ont étudié et contribué à l'évolution de cette méthode de traitement comme Noëlle Weyeneth (Suisse), le Dr. Martine Faure-Alderson (France/Angleterre) le Dr. Jesus Manzanares (Espagne), Madeleine Turgeon (Québec), Elipio Zamboni (Italie), Mireille Meunier (France), Tony Porter (Angleterre), Sœur Jeanne Cattin (suisse résidante au Pérou), Père Josef Eugster (suisse résidant à Taïwan) et bien d'autres.



Photo Jean-Michel Lecourt 2015

**Sources :**

- Réflexologie thérapie totale, du réflexe à la conscience, Dr Martine Faure-Alderson, Guy Trédaniel Editeur, 2011
- Notes et extraits du « *Manuel approfondi de réflexologie plantaire* », Mireille Meunier, Guy Trédaniel Editeur, 2013
- Réflexothérapie – Identification de la méthode, Idmet, juin 2016