

La réflexologie plantaire

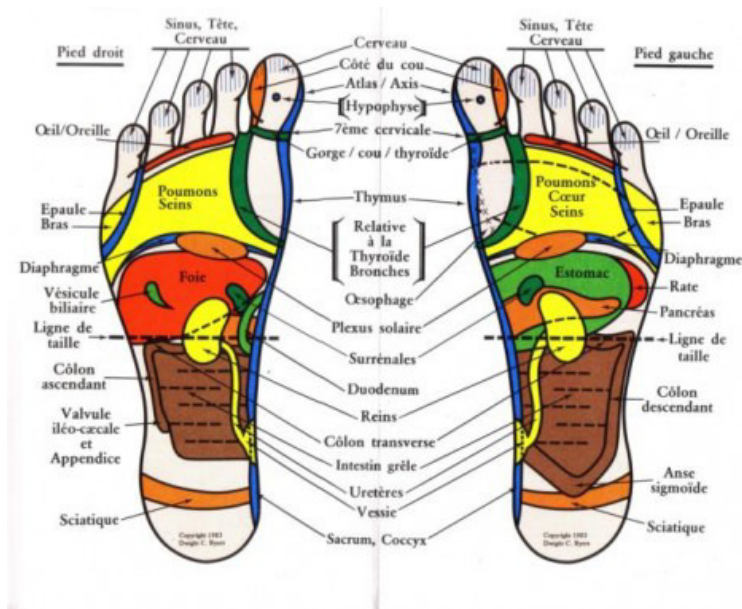
Histoire de la réflexologie

La mise en relation du pied avec l'organisme tout entier remonte à la tradition taoïste, environ 5000 ans avant J.C.. On retrouve des traces de la réflexologie dans les vestiges de l'Égypte ancienne et certaines tribus comme les indiens Cherokee la pratiquent depuis des siècles.

Ainsi, le pied de Bouddha représente **le premier germe et contient le corps tout entier**. « Depuis le talon jusqu'aux extrémités des orteils en passant par la roue solaire, il inscrit le devenir de l'Homme ». ¹ Des écrits bibliques à Œdipe (Œdipe signifie « pied gonflé ») ou encore à Achille, la symbolique des pieds est importante. C'est ainsi que le Christ lave les pieds de ses apôtres pour guérir les blessures originelles ou que les musulmans se déchaussent à l'entrée de la mosquée, en signe de dépouillement et de recherche de pureté.

Dans le monde occidental, les docteurs William Fitzgerald et Joseph Shelby Riley établissent en 1917 un découpage du corps en 10 zones qui vont du sommet du crâne à l'extrémité des orteils.

Eunice Ingham (1889-1974) reprend cette théorie et l'approfondit avec ses expérimentations sur les pieds. Considérée comme la mère de la réflexologie, elle établit une cartographie complète qui consiste en une projection des organes et des systèmes du corps dans le pied. **Les pieds sont à l'image du corps**.



Réflexologie, méthode Ingham

¹ Annick de Souzenelle, « Le symbolisme du corps humain », Editions Albin Michel

A quoi sert la réflexologie ?

« *La réflexologie plantaire est une thérapie manuelle qui agit sur un symptôme, et va plus loin, en traitant le terrain sur lequel s'est développé ce symptôme.* »² Là où la réflexologie auriculaire par exemple, soulage davantage les manifestations aiguës, la réflexologie plantaire est **la méthode réflexogène la plus adaptée au ré-équilibre du terrain.**

Les indications d'une séance de réflexologie plantaire sont **à la fois préventives et curatives.**

Elle permet de relâcher le stress et les tensions, d'améliorer la circulation des liquides organiques, et notamment de la lymphe, de favoriser le déblocage de l'influx nerveux, de stimuler les facultés d'auto-guérison du corps humain, et d'améliorer les sécrétions hormonales.

Elle **s'adresse en priorité aux troubles fonctionnels** (douleurs musculo-articulaires, troubles digestifs, respiratoires, hormonaux, urinaires, respiratoires, circulatoires...) et ne comporte que très peu de contre-indications : phlébite récente, varices importantes, maladie cardiaque récente, traumatisme ou infection des pieds, mycoses, ainsi que les trois premiers mois de la grossesse.

Les personnes fragiles ou souffrant de symptômes aigus doivent être manipulés avec précautions : enfants, personnes, âgées, diabétiques, personnes sous anti-douleur.

Quels en sont les grands principes ?

Les stimulations sur le pied transitent par le système nerveux autonome selon une double circulation : l'influx afférent rejoint la moelle épinière (nerf sensitif) provoque en réponse un influx efférent (nerf moteur) agissant sur l'organe correspondant. Les stimulations cuti-musculaires génèreraient également une réaction de l'organe en correspondance via le nerf spinal, et vice versa : l'organe en déséquilibre provoque un influx qui se répercute sur la zone musculo-cutanée en correspondance.

Cependant, les mécanismes précis de la réflexologie ne sont pas décrits : il n'existe pas de nerf reliant la zone plantaire du foie au foie lui-même ! Des mécanismes de régulation plus subtils d'ordre énergétique sont probablement à l'œuvre, à l'instar des méridiens en Médecine Traditionnelle Chinoise.

Comment se déroule une séance ?

Lors de la 1^{ère} consultation, le (la) réflexologue procède à un questionnaire rapide concernant les antécédents familiaux et médicaux du consultant et l'interroge sur le motif de sa visite. En fonction du tableau clinique du consultant et des retours de la séance, s'il souhaite un accompagnement complémentaire, une consultation naturopathique permettant de procéder à une anamnèse complète pourra lui être proposée par la suite.

Le consultant est confortablement installé sur une table de massage, ou sur un transat, et il est couvert. Les pieds sont travaillés alternativement et le pied au repos est systématiquement couvert pour éviter les refroidissements.

² Mireille Meunier, « Manuel approfondi de réflexologie plantaire », Editions Guy Trédaniel

La séance se déroule en trois phases.

1. **La phase de relaxation** permet la prise de contact, la détente psychologique du consultant et la préparation physiologique du pied. Elle permet au (à la) réflexologue de mesurer le degré de sensibilité des tissus et de procéder à un premier examen du pied.
2. **La phase de manipulation réflexologique** constitue le soin proprement dit. Elle permet de ré-équilibrer les organes ou les systèmes en dysfonctionnement, de mobiliser l'énergie là où c'est nécessaire dans un processus d'auto-guérison, et le cas échéant de délocaliser des « cristaux » palpables, qui sont toujours révélateurs d'un encrassement organique.
3. **La clôture de la séance** permet de procéder à l'ancrage du soin et aux dernières manipulations de détente. Le (la) praticien(ne) se met à l'écoute des ressentis du consultant et l'informe des sensations possibles qui peuvent survenir à l'issue de la séance.

Une séance s'applique toujours sur les deux pieds et **à l'ensemble des zones réflexes**. Elle **dure environ 1h**. Pour être efficace, le traitement se déroule **sur plusieurs séances, entre deux et huit**, en fonction de la pathologie et de la capacité d'auto-guérison du consultant. Plus le trouble est chronique, plus il faudra de séances. Les résultats les plus durables sont souvent observés autour de la 4^{ème} séance. L'espacement des séances est fonction de la capacité de réponse des tissus et de la pathologie : d'une semaine à un mois.

Quels sont les enseignements et les effets d'une séance de réflexologie ?

La manipulation des zones réflexes renseigne le praticien sur **l'état physiologique ou pathologique des fonctions correspondantes**. Une zone douloureuse indique un système affaibli ou irrité au moment du soin. La pression exercée par le (la) réflexologue sert autant à mettre à jour les zones douloureuses qu'à les traiter, en les décongestionnant.

Cependant, une zone douloureuse ne sera pas forcément en lien direct avec les symptômes décrits par le consultant. C'est en cela que la manipulation apporte des enseignements sur le terrain qui semble le plus propice à la pathologie.

Les **réactions suite à une séance sont nombreuses et variées**. Il peut y avoir des effets agréables : détente, regain d'énergie, sensation d'être régénéré, meilleur sommeil...

A contrario, suivant les mécanismes auto-guérison et d'élimination des toxines, il peut y avoir des réactions gênantes mais qui constituent toujours un processus de nettoyage bénéfique : augmentation des mictions, accélération du transit -voire diarrhées, transpiration accrue, perturbations du sommeil (plus profond ou plus agité), rêves, augmentation des sécrétions nasales ou bronchiques, vaginales, fièvre, maux de tête, fatigue plus ou moins importante, réactions émotionnelles, douleurs articulaires...

En général, **plus la réaction est forte, plus l'amélioration du trouble à l'origine de la consultation est rapide**.

Les jours qui suivent, il est recommandé de boire suffisamment d'eau et d'éviter une alimentation trop riche ou des efforts physiques trop violents.