

EXTRAIT DE L'OUVRAGE :

MÉDECINES COMPLÉMENTAIRES ET ALTERNATIVES

LES 20 GRANDES QUESTIONS POUR COMPRENDRE LA RÉLFXOLOGIE

Qu'est-ce que la réflexologie pour les pieds et les mains?

Collection Regards croisés sur la médecine de demain

MICHALON

DÉFINITIONS ET ÉLÉMENTS D'HISTOIRE

Les réflexologies plantaires et palmaires sont des pratiques qui visent à mobiliser le principe d'autorégulation propre à chaque individu en effectuant des pressions sur des zones spécifiques du pied et des mains en corrélation avec le corps.

Ces stimulations sur ces zones dites réflexes s'effectuent principalement avec le pouce afin d'ajuster précisément la pression au tissu réflexe sensible et à sa réponse.

Historiquement, l'on retrouve des traces d'une pratique manuelle sur les pieds et les mains en Égypte ancienne, cependant, la systématisation d'une correspondance entre une partie du corps et une zone du pied ou de la main naît aux États Unis au début du XXème. Cherchant à soulager les douleurs de ses patients, le Dr Fitzgerald présume que des pressions sur les pieds et les mains ont des effets physiologiques à distance. Ses résultats satisfaisants donnent naissance à ce qu'il nomme la « thérapie des zones », une division du corps en dix parties verticales. Dans la continuité de ces travaux, Eunice Ingham au début des années 1930 systématise la recherche de correspondance entre les zones du pied, des mains et le corps et donne naissance à la réflexologie plantaire. La sensibilité de la zone réflexe était le reflet d'un déséquilibre sur la zone à distance et sa disparition accompagnait une amélioration de la pathologie. Riche de cette connaissance empirique, un intérêt grandissant mobilise les chercheurs ces vingt dernières années afin de mettre à jour le mécanisme d'action de ces pratiques. Un consensus se dessine autour de la mobilisation du système nerveux autonome expliquant l'effet immédiat de relaxation et le soulagement de troubles variés.

CONTEXTE D'UTILISATION ET APPLICATION

On remarque peu de travaux sur la réflexologie palmaire. Son champ d'application est davantage pour des déséquilibres psychiques que physiques, elle est bienvenue pour une pratique bien-être et auprès de personnes fragiles (personnes âgées, enfants, personnes malades) ou en automassage. Il est à noter que même si les réflexologies plantaires et palmaires sont des techniques non invasives, ce qui leur offrent un haut niveau de sécurité, cependant il faut être attentif à certaines contre-indications : troubles cardiovasculaires non stabilisés, phlébite actuelle ou récente, thrombose artérielle, hypertension non traitée, problèmes de peau sur l'ensemble du pied, troubles psychiques graves, 3 premiers mois d'une grossesse, entorse.

La réflexologie bien-être est le premier des trois axes de la pratique. Elle est une indication toute particulière pour réduire les effets du stress (au travail, technostress, écoanxiété), renforcer les capacités du corps (récupération du sportif, apprentissage, renforcement de l'immunité). Elle a une visée principalement préventive et peut aussi être renforcée par une pratique d'automassage. Les techniques sont alors plus de l'ordre de massages du pied et peuvent être utilisées avec un public large.

Le deuxième axe de la réflexologie vise à soulager des symptômes récents et requiert une connaissance précise de la localisation réflexe ainsi qu'une reconnaissance fine de la texture réflexe afin de modifier son tissu sensible. Son action est ciblée sur la zone à soulager et elle est indiquée pour des symptômes aigus.

Le troisième axe de travail a pour objectif le soulagement de troubles installés depuis plusieurs mois, voire plus. Afin de prendre en compte la complexité des affections individuelles de plus en plus fréquentes, le réflexologue

cartographie précisément l'état des zones réflexes et établit un protocole adapté aux besoins singuliers du client/patient. Cette pratique prend en compte la nécessité d'une prise en charge globale qui ne vise pas seulement le symptôme mais les capacités d'autorégulation inhérentes à l'individu, on obtient ainsi des zones primaires et secondaires. Les recherches montrent un intérêt pour les pathologies suivantes :

- La santé de la femme : le syndrome prémenstruel, l'accouchement, la ménopause, la dépression post-partum
- La santé de l'enfant : coliques du nourrisson, constipation
- En milieu hospitalier : urgence, anxiété péri-opératoire, soulagement des troubles péri-opératoires, soins palliatifs.
- En oncologie : sur les effets secondaires des traitements.
- Pour les malades atteints de chronicité : douleurs, lombalgies, sciatiques, migraines, troubles urinaires, sclérose en plaques, maladie de Parkinson, fragilité immunitaire, hémodialyse.

A tous les niveaux de sa pratique, le réflexologue tient compte du degré de vulnérabilité de son client. Attentif à son état global, il l'écoute activement afin d'évaluer sa capacité à revenir à un état de bien-être naturellement, se renseignant sur la fréquence de l'apparition des troubles et sa charge allostatique. L'évaluation d'un difficile retour à l'homéostasie oriente sa pratique vers des stimulations limitées, cela est valable pour toutes personnes souffrant des conditions suivantes : inflammation ou infection déclarée, grossesse à risque, maladies chroniques, cancer, troubles psychiques.

PERTINENCE ET SPECIFICITE DE LA METHODE

Une analyse topographique du pied peut renforcer un accompagnement personnalisé. Les couleurs et les reliefs du pied orientent alors le protocole et conduisent à ajuster les stimulations en fonction des besoins de chacun.

La réflexologie peut gagner en efficacité en combinant les stimulations avec des huiles essentielles, bien choisies, dont l'effet viendra renforcer l'objectif de séance. De plus les connaissances de base du réflexologue (hygiène vitale, anatomie- physiologie, relation humaine) lui permettent d'orienter son client vers d'autres professionnels (médecine, ostéopathe, psychologue), notamment en cas d'absence d'effet de la séance ou d'aggravation des symptômes. Le bien être global du client état au centre de ses préoccupations, il travaille en complémentarité avec les différents acteurs de la santé et du bien-être.

Grinberg A. Analyses des pieds. Montre-moi tes pieds, je te dirais qui tu es. 1960.

Kunz K and B. Manuel complet de réflexologie pour les mains et pour les pieds. Paris. Le Grand livre du mois.

Whatley J, Perkins J, Samuel C. 'Reflexology: Exploring the mechanism of action'. Complementary Therapies in Clinical Practice. 1 août 2022; 48:101606.

Estelle EDEN