

# Le bonheur est dans le pied

La plante des pieds et la paume des mains sont, pour la réflexologie, des représentations miniatures du corps humain et de ses organes. Grâce à des pressions et massages de points précis, le réflexologue se propose de rétablir l'équilibre de l'énergie corporelle.



La réflexologie plantaire, une technique naturelle pour vous remettre sur pieds.

« **L**e terme réflexologie vient de réfléchir, se réfléchir, se refléter. On peut dire que le corps entier se reflète, se réfléchit dans les pieds et dans les mains », explique Catherine Hamelle, réflexologue à Boulogne-Billancourt (92). Médecine naturelle et complémentaire, la réflexologie fait partie des meilleures méthodes de relaxation. Par la stimulation de points précis appelés zones réflexes, le réflexologue est capable de localiser les tensions du corps, voire les dysfonctionnements de l'organisme, afin de les soulager, de les éliminer et de rétablir l'équilibre. La surface des deux pieds représente en miniature la totalité du corps. Les pieds sont divisés

Au-delà de la détente musculaire et nerveuse, le bien-être procuré par la réflexologie plantaire peut aussi être psychique, avec une décontraction mentale et une évacuation des émotions négatives. Les personnes se sentent moins angoissées et prennent de la distance par rapport aux événements. Enfin, en cas de maladie grave comme le cancer, la réflexologie peut intervenir pour améliorer l'état général et estomper les effets secondaires des traitements lourds comme la chimiothérapie. « Mais, attention, la réflexologie ne soigne pas les cancers, tient à souligner la réflexologue. Comme tous les maux sur lesquels elle peut intervenir, elle vient en soutien du traitement prescrit par les médecins, pour améliorer la qualité de vie des patients. »

## Le bien-être à portée de main

Tout comme les pieds, les mains sont un miroir de notre corps. Les paumes des mains comportent également des milliers de terminaisons nerveuses sensorielles, ce qui les place parmi les zones les plus sensibles du corps. La configuration

en plusieurs zones. À chaque zone réflexe correspond un organe, une glande ou une partie spécifique du corps (cf. la carte des zones réflexes des pieds). Une configuration identique se retrouve dans les mains. Pratiquement, la séance se déroule en position allongée et débute par un massage doux et relaxant du pied ou de la main pour une détente générale, notamment des deux axes principaux du corps (colonne vertébrale, diaphragme et plexus solaire), et l'activation du système lymphatique et veineux. Puis, par des pressions plus appuyées et plus rythmées, les zones sensibles à traiter sont détectées, les déséquilibres identifiés. La séance se termine par un massage global énergétique.

est la même. Leur massage soulage efficacement la fatigue d'une longue journée; il peut revitaliser, rafraîchir ou calmer. Plus discrète et plus facile à pratiquer que la réflexologie plantaire car plus accessible, la réflexologie palmaire peut se pratiquer chez les personnes dont les pieds ne peuvent être massés pour cause de maladie ou de blessure, de gêne ou en cas d'hypersensibilité. Cette technique peut être pratiquée partout et apporte tous les bienfaits de la réflexologie: dénouer les tensions, évacuer le stress, redonner énergie et tonus, réharmoniser énergétiquement les fonctions importantes du corps. Entre deux séances de réflexologie plantaire, le réflexologue peut conseiller à son patient de masser un point précis de la paume pour renforcer le travail réalisé lors des séances.

Les contre-indications sont peu nombreuses, mais l'orientation de la pratique sera plus douce pour les personnes atteintes de problèmes veineux aigus, de maladies cardiovasculaires, de thrombose, de phlébite ou de diabète, ainsi que pour les femmes enceintes, surtout lors des cinq premiers mois. Cependant,

## La prévention à nos pieds

« Souvent, les douleurs, notamment les douleurs musculo-tendineuses, sont liées à l'accumulation des tensions, précise Catherine Hamelle. La réflexologie procure une grande détente musculaire et nerveuse. Elle active la circulation sanguine et lymphatique, ce qui est particulièrement bienvenu chez les seniors qui ne bougent pas trop. »

Les bienfaits de la réflexologie sont multiples. Pour la détente et la relaxation profonde, elle dynamise l'organisme, harmonise les fonctions vitales, libère le stress et les tensions nerveuses. Elle élimine les dysfonctionnements en soulageant les tensions du dos (trapèzes, nerf sciatique) et autres douleurs (articulaires, musculaires), en améliorant la circulation sanguine (varices, hémorroïdes), en favorisant l'élimination des toxines ou en activant le système lymphatique. « Les résultats sont bons pour ce qui concerne le traitement des céphalées, des acouphènes ou des vertiges, témoigne Catherine Hamelle. Pour les personnes victimes d'angines à répétition, de rhinites et bronchites, la réflexologie active également le système immunitaire qui permet ainsi de mieux résister aux maladies hivernales. Des résultats intéressants concernant les problèmes respiratoires, asthmatiques, mais aussi digestifs (ballonnements, lourdeurs d'estomac), uro-génitaux (cystites) et de ménopause sont encore à noter. »

la réflexologie est à éviter chez les personnes qui ont subi une greffe, car les pressions exercées activent les défenses immunitaires avec augmentation des risques de rejet.

« À titre curatif, il faut prévoir trois ou quatre séances, espacées d'une dizaine de jours chacune, précise Catherine Hamelle, mais, en prévention, une séance toutes les cinq à six semaines semble un bon rythme. Il ne faut pas hésiter à essayer, conclut la réflexologue. Dès la première séance, les bénéfices se font sentir pour bénéficier d'un bon état général et vieillir dans les meilleures conditions de santé. » ♦

## POUR EN SAVOIR PLUS

### Fédération française des réflexologues

[www.reflexologues.fr](http://www.reflexologues.fr)

Sur ce site, une rubrique « Où trouver un réflexologue FFR? » peut vous aider à trouver un réflexologue près de chez vous. Une séance de réflexologie dure de 45 minutes à 1 heure, et coûte environ 60 €. Certaines mutuelles commencent à rembourser à hauteur de 35 € par séance.