

LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE au secours de nos petits maux

Souvent utilisée comme technique de relaxation, cette discipline traite aussi les troubles du sommeil, digestifs, veineux... Explications de Jany Lahalle, réflexologue plantaire.

Quel est le principe ?

Cette thérapie manuelle vieille de cinq mille ans repose sur l'idée que les organes, les systèmes nerveux, digestif, endocrinien, respiratoire, la colonne vertébrale et les muscles sont représentés dans nos pieds au niveau de certaines zones réflexes (sans rapport avec les points d'acupuncture). Du coup, lorsqu'un réflexologue appuie sur ces zones, il peut déceler la présence de blocages et relancer la circulation énergétique à l'aide de massages ou de pressions. Résultat : le corps "s'autorépare" et retrouve son état d'équilibre originel.

Dans quels domaines est-elle efficace ?

Cette thérapie traite les troubles veineux (jambes lourdes), les problèmes digestifs (constipation liée au stress chez la femme, aérophagie chez l'homme...), les règles dou-



EN CAS DE SURMENAGE
Une seule séance peut suffire à chasser une grande fatigue ou un état de stress.

zones réflexes correspondantes de manière appuyée, puis relâchée pour les détendre et relancer la circulation énergétique. Cela lui permet de lever l'obstacle responsable du dysfonctionnement.

Je peux le faire moi-même

Si vous êtes intéressée, sachez que rien ne remplace une séance chez le réflexologue, mais on peut aussi agir soi-même sur les zones réflexes. Avec votre doigt (le pouce en général ou l'index), pressez un court moment les points correspondant à votre problème (maux de tête, douleurs d'estomac...) et relâchez.

loureuses et le syndrome prémenstruel. Elle donne des résultats intéressants en matière de sevrage des somnifères, cette fois en collaboration avec un médecin. Celui-ci orchestre l'arrêt des médicaments tandis que le réflexologue travaille à améliorer la détente, donc le sommeil naturel. Plusieurs études portant sur l'intérêt d'une coopération entre médecins et réflexologues dans différents domaines (comme la douleur) sont en cours.

Quels délais pour obtenir des résultats ?

Bien sûr, certaines personnes sont plus réceptives que d'autres mais plus le problème est ancien, plus il est long à traiter. L'expérience montre, cependant, qu'une seule séance peut suffire à chasser une grande fatigue ou un état de stress et à atténuer les douleurs de règles. Concernant les troubles du sommeil d'apparition récente, les patients dorment mieux

dès la première séance, surtout si elle a lieu en fin d'après-midi. Ensuite, le résultat reste stable si l'on fait une deuxième séance dix jours après, une troisième quinze jours plus tard puis une séance par mois en moyenne jusqu'à ce que le problème soit entièrement réglé.

Comment se déroule une séance ?

La personne est assise confortablement ou allongée sous une couverture. En début de séance, le réflexologue saisit toujours les deux pieds pour les effleurer dessus et dessous. Le toucher apporte une mine d'informations. Par exemple, un tissu qui offre une résistance indique une tension nerveuse importante. Une sensation de cristaux sous les doigts montre que le foie a du mal à éliminer... En fait, nos pieds en disent long, et c'est en les palpant que le réflexologue repère les organes en dysfonctionnement. Il masse alors les



SYSTEME NERVEUX Cerveau, foie, oreilles... les nerfs du pied renvoient à tous les organes du corps humain.

Combien de temps dure une séance ?

Trois quarts d'heure à une heure. A la fin, on ressent un gros coup de fatigue et une sensation de froid dus au fait que l'organisme a mobilisé son énergie pour envoyer des influx nerveux aux organes en déséquilibre. Ensuite, on se sent, le plus souvent, léger et détendu. ■

Françoise Condat

En pratique

Podologues, kinésithérapeutes, infirmiers... certains réflexologues plantaires pratiquent une profession paramédicale, d'autres ont reçu une formation dûment reconnue par la Fédération française des réflexologues (FFR).

Où trouver un réflexologue ? En écrivant à la Fédération française des réflexologues : 75, rue de Lourmel 75015.
Combien coûte une séance ? En moyenne 60 €, certains réflexologues exerçant en cabinet, d'autres à domicile.