



A. Origine ?

La réflexologie est une technique manuelle pratiquée depuis l'Antiquité qui fait partie des médecines naturelles, réputée depuis des millénaires pour avoir la capacité d'agir sur l'ensemble de l'organisme, cette discipline a donné naissance à la réflexologie plantaire.

B. Comment ça marche ?

La réflexologie plantaire est l'utilisation de techniques de massage et d'acupression sur l'ensemble des pieds, elle étudie l'activité réflexe physique et pathologique précédant une maladie. Cette

méthode d'accompagnement est fondée sur l'existence de zones réflexes au niveau des pieds, qui représentent chaque organe du corps humain.

Le pied est la représentation miniaturisée du corps humain : à chaque zone réflexe correspond un organe, une glande ou une partie du corps. Ce système ostéoarticulaire est maintenu et fonctionne grâce à un ensemble de muscles et de ligaments afin de maintenir en équilibre la masse totale du corps. La boucle réflexe va envoyer des signaux au niveau du système nerveux central qui lui, va renvoyer des signaux au niveau de l'organe ou de la glande, de la région en dysfonction. Un toucher spécifique appliqué sur les zones réflexes permet de localiser des tensions et autres dysfonctionnements. L'activation de certains points par simple pression permet d'agir sur les organes en déséquilibre ou encrassés afin d'améliorer leur état ou les redynamiser.

C. La pratique

Le travail du réflexologue va permettre à l'organisme de se réguler et d'atteindre un état d'équilibre appelé homéostasie. Afin de connaître la cause de ses maux, le réflexologue va procéder à un interrogatoire très précis de la personne. Dans la plupart des cas, les maux sont dus au stress ou à des problèmes familiaux. Ils peuvent également trouver leur origine dans des problèmes liés à l'environnement dans lequel évolue la personne, et qui font que l'organisme réagit en conséquence. La réflexologie permet de soulager les maux à distance, c'est pourquoi le réflexologue doit connaître précisément l'anatomie du corps et les points réflexes au niveau du pied afin de soulager les douleurs et traiter la problématique de la personne.

D. Pour quoi ?

- ✓ Renforcer l'action des traitements médicaux et atténuer les effets secondaires grâce à une meilleure élimination des toxines
- ✓ En post-chirurgie pour diminuer les effets secondaires de l'anesthésie :
- ✓ Dans les cas de troubles fonctionnels lorsque les systèmes neuro endocriniens, vasculaire et énergétique ont un rôle majeur, les réflexologies sont efficaces à 80%
- ✓ Dans les cas d'affections aiguës ou chroniques le réflexologue adaptera le soin avec précaution
- ✓ Dans les cas d'allergies ou infections hivernales pour rééquilibrer le terrain organique
- ✓ Pour une relaxation, une détente profonde pour éliminer le stress.

E. Quelles sont les contre-indications ?

Il existe peu de contre-indications.

- ✓ Si le réflexologue prend certaines précautions seule la période aiguë de thrombose veineuse phlébite, et les cas d'infections graves avec risque de propagation sont à considérer comme contre-indication absolue.
- ✓ Il faut éviter le massage localisé à la zone du cœur en cas de décompensation cardiaque, de troubles du rythme ou d'hypertension artérielle grave.
- ✓ Dans le cas de grossesse on ne massera pas les zones glandulaires et génitales durant les trois premiers mois. Lors des mois suivants le réflexologue observera une grande prudence.
- ✓ Au niveau des pieds dans les cas d'enflures suspectes, de fractures, d'entorses, de rhumatismes hyperalgiques la réflexologie est contre indiquée.