

Un petit  
bonheur à  
essayer

# LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Les pieds sont une merveilleuse porte d'entrée pour prendre soin d'un grand nombre de nos soucis physiques et même mentaux, dérivés du stress. Que l'on fasse appel à un spécialiste ou que l'on se masse soi-même, cela fait un bien fou !



**ALINE LECOMTE**, DIRECTRICE  
ET FORMATRICE DE L'ÉCOLE  
DE PODO-RÉFLEXOLOGIE DE  
PARIS (REFLEXO-PARIS.FR)

## Comment fonctionne la réflexologie ?

**Aline Lecomte.** Il s'agit d'une technique énergétique ancestrale, probablement aussi ancienne que l'acupuncture. On trouve les traces de cette thérapie en Europe, dès le xvr<sup>e</sup> siècle. Les premiers à l'avoir mise en forme, en Amérique au xix<sup>e</sup> siècle, ont établi empiriquement, en voyant ce qui fonctionnait, des cartes de correspondance entre les zones du corps et des points situés dans le pied et dans la main. En exerçant des pressions manuelles sur ces zones précises, « par réflexe », les organes et parties du corps retrouvent leur équilibre énergétique et se débarrassent des influences perturbatrices. C'est une constatation, mais impossible de dire vraiment comment cela fonctionne.

## Pour quoi la réflexologie plantaire est-elle indiquée ?

**A.L.** Elle a toujours été considérée comme un complément à la médecine traditionnelle, mais depuis ces 5 dernières années, elle a fait son entrée à l'hôpital dans les services d'oncologie, ce qui lui offre une certaine visibilité. En effet, certaines unités de traitement du cancer utilisent la réflexologie plantaire pour soigner les effets secondaires des thérapies chimiques

Pour rétablir un équilibre physique ou mental, rien de tel qu'un massage ciblé des pieds.





## Les indications

La réflexologie plantaire ne remplace pas une consultation médicale mais peut être une alliée précieuse, face à certaines difficultés peu ou pas traitées par la médecine traditionnelle.

**Détente profonde:** réduction de tous les troubles liés au stress, insomnies, lombalgies, maux de ventre, de tête...

**Circulation sanguine:** tension artérielle, règles douloureuses, varices, jambes lourdes.

**Problème de peau:** le foie, la peau, les reins exercent mieux leurs fonctions d'élimination, ce qui a des répercussions sur les manifestations de la peau (psoriasis, acné, couperose).

**Amélioration de certaines fonctions:** les grands systèmes qui régissent notre corps (digestif, hormonal, urinaire, respiratoire, génital, nerveux, cardiaque, cardiovasculaire...) sont régulés par la stimulation des points qui leur correspondent.

tels que diarrhées, nausées... Le corps fait le tri, il élimine ainsi ce dont il n'a pas besoin, c'est aussi le cas pour les anesthésies générales. Ainsi, les indications sont nombreuses (*voir encadré*). Un foie surmené va par exemple provoquer une fatigue inexplicable. Les maux de tête récurrents peuvent être liés à des tensions. Le point de départ de tous ces « mieux-être », c'est la détente. Elle se gagne par un véritable travail d'équipe entre le thérapeute et le receveur du soin.

### Combien de séances sont nécessaires ?

**A.L.** Tout dépend des besoins de la personne. Pour travailler sur un état de stress, une seule séance peut suffire. Mais en cas de douleur ou de problème installé, il peut être utile de faire 4 à 5 séances pour bien débloquer l'énergie. Certaines personnes n'ont pas conscience de l'amélioration, car on a tendance, lorsque tout va bien, à oublier le souci qui nous gâchait la vie.

Un bon bain de pieds sera le prélude à une séance de massage.

# S'automasser les pieds en 3 temps

## MARCHER PIEDS NUS

**Nos rues ne se prêtent pas vraiment à ce type d'expérience**, raison de plus pour vous déchausser chaque fois qu'une surface, irrégulière de préférence (mais pas coupante), telle que galets, pavés, sable ou herbe, vous inspire et que vous pouvez vous abstraire des conventions.

**LES BIENFAITS:** vous libérez vos pieds, si souvent oubliés dans les chaussures fermées, et apaisez

les zones douloureuses, tout en améliorant la perception de vos plantes de pieds. Vous faites de la réflexologie plantaire de façon naturelle, en exerçant une pression sur les différents points en lien avec vos organes internes.

**PRÉCAUTIONS:** prévoyez dans la foulée, un bon bain de pieds lavant. Séchez bien vos orteils et terminez par l'application d'une crème hydratante, avant de vous rechausser.

## MANIPULER SES PIEDS

Le soir, au coucher, en regardant la télévision, après une séance de gym... Profitez de vos instants de détente pour vous masser les pieds (ou masser ceux d'un conjoint ou d'une amie); mieux, intégrez ces gestes dans une routine détente quotidienne.

**PRÉCAUTION:** vos pieds doivent être bien propres. Utilisez une crème hydratante, vous ferez d'une pierre deux coups.

### EN PRATIQUE

✓ **Commencez par chauffer légèrement la crème** entre vos mains, puis pressez les pieds, en sandwich entre vos deux mains, des orteils aux chevilles.

✓ **Massez chaque orteil** individuellement. Tournez-le

légèrement sur lui-même, dans les deux sens, puis étirez-le doucement pour l'allonger.

✓ **Faites des ciseaux avec vos orteils**, en les saisissant avec vos deux mains, afin de les étirer d'avant en arrière. Puis, étirez vos cinq doigts ensemble vers l'avant, puis vers l'arrière.

✓ **Massez la plante de vos pieds** avec vos pouces réunis, du talon, en suivant la ligne médiane, vers la base des orteils en réalisant de douces pressions. Insistez sur les points douloureux.

✓ **Terminez en tapotant fermement vos pieds** avec vos poings fermés, pour un coup de fouet final après ce moment de détente.

## MASSER 3 ZONES RÉFLEXES

**STIMULER LES PRINCIPALES GLANDES** responsables des productions de tous les types d'hormones.

✓ **Comment?** Massez et pressez la pulpe des gros orteils.

**DRAINER LES REINS ET FAVORISER L'ÉLIMINATION**

✓ **Comment?** Repérez la zone des reins, au niveau du début de la cambrure de la plante des pieds, au milieu. Massez en direction de la vessie, dont la zone réflexe se situe sur le bord interne du talon (à peu près au milieu).

**DÉTENDRE LE DOS**

✓ **Comment?** Massez la tranche interne des pieds, du talon vers les gros orteils, en faisant de légers huit, pratiquez des allers et retours.

