

Edito

Cher (e) Lecteur,

En ce début d'année, nous vous présentons nos vœux de bonne santé et de bonheur. Nous espérons que vous aurez plaisir à découvrir les nouveaux articles proposés dans ce numéro.

Il est aussi l'occasion de faire le point sur la couverture des territoires par l'activité qui nous tient tant à cœur.

Apparemment, il existe de nombreuses opportunités d'installation pour les Réflexologues, certains secteurs sont même fortement dépourvus de ces praticiens qui sont pourtant de plus en plus demandés. Il suffit de regarder les cartes détaillées sur le site du Grand Annuaire www.reflexologue.info pour remarquer les nombreuses zones encore vierges (sur le site, utilisez le zoom de Google Map pour une plus grande précision).

Et quand on regarde ci-contre, la synthèse, on constate des écarts du simple à plus du triple entre les régions françaises : par exemple en Nouvelle Aquitaine, c'est 7.3 réflexologues qui se partagent 100 000 habitants alors qu'en Bourgogne-Franche-Comté, il faut se contenter de 2.2 praticiens. Ces valeurs varient aussi très fortement d'une ville à l'autre dans une même région. Vous le constaterez sur le site

www.reflexologue.info, en parcourant les listes complètes situées sous la carte de la région sélectionnée.

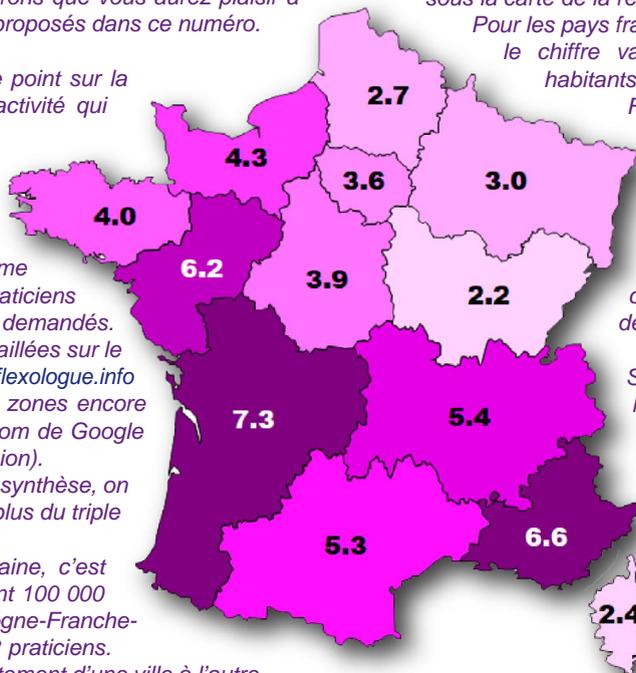
Pour les pays francophones couverts par le Grand Annuaire, le chiffre varie de 0.2 réflexologues pour 100 000 habitants au Canada, alors qu'il est de 8 en Suisse, la France, avec 4,5 Réflexologues pour 100 000 habitants, se situant entre les deux.

Il faut cependant être prudent dans l'interprétation du nombre de réflexologues pour certains pays, tous n'étant pas recensés et l'annuaire Reflexologue.info ne couvrant pas les régions non francophones de la Suisse, de la Belgique et du Canada.

Si vous recherchez un endroit où vous installer, que cette analyse rapide ne soit que le début de votre petite étude de marché. En effet, l'annuaire n'a pas la prétention de présenter une liste exhaustive des professionnels, et pour ceux qui ne sont pas encore inscrits, cela peut être dans les résolutions de 2018, c'est gratuit !

Le Comité de rédaction se joint à moi pour vous souhaiter une bonne lecture.

Michel Dhélin

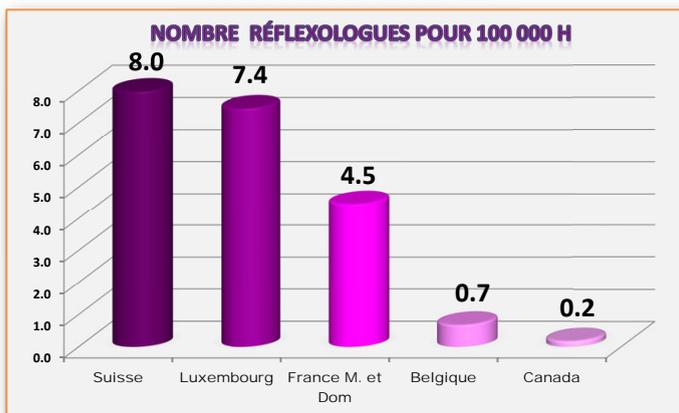


Comparaison population et nombre réflexologues

FRANCE par régions

région	nombre d'habitants (1)	nombre de réflexologues (3)	nombre réflexologues pour 100 000 h
Nouvelle Aquitaine	5 994 336	436	7.3
Provence- Alpes - Côte d'Azur	5 065 723	333	6.6
Pays de la Loire	3 787 411	235	6.2
Auvergne - Rhône-Alpes	8 037 059	433	5.4
Occitanie	5 903 190	315	5.3
Normandie	3 342 467	145	4.3
Bretagne	3 336 643	133	4.0
Centre - Val de Loire	2 582 522	101	3.9
Ile de France	12 246 234	437	3.6
Grand Est	5 548 090	166	3.0
Hauts de France	6 023 336	161	2.7
Corse	337 796	8	2.4
Bourgogne - Franche-Comté	2 813 289	62	2.2
Total France métropolitaine	65 018 096	2965	4.6

PAYS FRANCOPHONES



Sommaire

- p 1 - Edito, comparatif nombre de réflexologues régions et pays - sommaire
- p 2 - Grèce, Inde, Chine : trois médecines holistiques avant l'heure
- p 6 - La réflexologie et le sport
- p 8 - Effets de la podo-réflexologie sur les troubles du sommeil
- p 11 - Deux réflexologues en synergie
- p 12 - Communiqué : «2018 : Quelle place pour les Thérapies Complémentaires Personnalisées ? » Les Journées du GETCOP
- p 13 - Réflexologies / Reflexothérapies : comment les distinguer ?
- p 14 - Actualité du Syndicat Professionnel des Réflexologues - Petites annonces professionnelles
- p 15 - Le Grand Annuaire - carte Belgique-Luxembourg - Infos La Lettre du Réflexologue
- p 16 - Le Grand Annuaire - carte PACA & Corse

pays	nombre d'habitants (2)	nombre de réflexologues (3)	nb réflexologues pour 100 000 h
Suisse	8 417 700	671	8.0
Luxembourg	590 667	44	7.4
France métrop. et Dom(3)	66 991 000	2992	4.5
Belgique	11 365 834	77	0.7
Canada	36 624 199	65	0.2

Sources :

(1) au 1/1/2018 - INSEE & Institut National d'Etudes Démographiques
 (2) au 1/1/2017 - INSEE & Institut National d'Etudes Démographiques
 (3) www.reflexologue.info au 18/1/2018.

Attention, le Grand Annuaire des Réflexologues ne représente pas la liste complète des praticiens, certains n'étant pas encore recensés ou inscrits sur www.reflexologue.info. Ces chiffres ne représentent donc qu'une tendance, à affiner avec une étude de marché local par exemple.

Inscription gratuite sur le site du Grand Annuaire des Réflexologues, menu «Inscriptions - modifications» : <https://www.reflexologue.info>

Aussi différentes qu'elles puissent paraître, les trois grandes médecines traditionnelles (chinoise, ayurvédique ou indienne, et hippocratique) évoquent le concept de force vitale en s'appuyant sur des classifications nées de l'observation des lois de la nature : quatre tempéraments pour l'hippocratique, trois principes pour l'ayurvédique et cinq mouvements pour la chinoise.

CONSTITUTIONS HIPPOCRATIQUES OU TEMPERAMENTS

Hippocrate, célèbre médecin grec, est considéré comme le père de la médecine occidentale. Il nous a laissé des aphorismes célèbres comme «Que ton aliment soit ton premier médicament» ou «C'est la nature qui guérit» ainsi qu'une règle d'or : «En premier ne pas nuire.»

Il a également établi une typologie quaternaire permettant de définir des aptitudes sur le plan organique, mais aussi dans les comportements psycho-émotionnels : ce sont les tempéraments.

Ces bases servent à définir notre force vitale, énergétique, que l'on retrouve à travers le chi en Chine ou le prâna en Inde.

Contrairement à l'opinion de certains rationalistes, la problématique d'Hippocrate ne semble pas tant de rompre avec la magie de l'époque que d'introduire une nouvelle manière de penser, de réfléchir à la fois sur la nature de l'être humain et sur sa destinée. La médecine dite hippocratique marque la transition entre, d'une part, les cures magico-religieuses et les guérisons obtenues des divinités guérisseuses dans les sanctuaires et qui relèvent de ce que nous appelons aujourd'hui une médecine réparatrice et, d'autre part, une médecine qui, fondée sur le raisonnement, peut ainsi être également préventive.

Holistique, la médecine hippocratique est en ce sens une médecine sacrée, bien que non religieuse. Hippocrate intègre l'être humain à la biosphère et s'intéresse à son esprit, à sa psyché à la fois âme et conscience.

En se fondant sur l'observation attentive des symptômes d'un patient et en les comparant à d'autres pour les organiser en système, la médecine hippocratique fait un petit pas vers ce qui deviendra la médecine expérimentale. En dialoguant avec le patient (technique issue de la maïeutique socratique, l'art d'«accoucher», de faire comprendre, propre à Socrate), cette médecine intègre la maladie dans le contexte culturel qui lui est propre.

Hippocrate distinguait quatre tempéraments fondamentaux : bilieux, nerveux (ou atrabilaire), sanguin et lymphatique, qui engendraient quatre humeurs : la bile, l'atrabile, le sang et la pituite, et qui correspondraient aux quatre éléments de la Création : le Feu, la Terre, l'Air et l'eau, ainsi qu'aux quatre qualités de la matière : le Chaud, le Sec, l'Humide et le Froid.



Plus ancienne représentation connue d'une consultation médicale, dans la Grèce antique d'Hippocrate, vers 480-470 av. J.-C. (Peinture de la Clinique, musée du Louvre)

Bilieux

Indice vitalité : grande résistance.

Il est Chaud et Sec, il est en rapport avec l'élément feu.

Au niveau typologique, le bilieux est un sanguin en rétraction (puisqu'il y a du Sec) dont la puissance passe de l'extensivité à l'intensivité. En effet, l'association du Chaud (énergie) et du Sec (rétraction) engendre une tension intérieure très puissante.

Physiquement, il est caractérisé par la prédominance de l'appareil musculaire et des fonctions de réactivité et de maîtrise. Il se présente un peu

comme le type de l'athlète, avec une musculature fortement dessinée, souvent même avec des traits vigoureusement sculptés, un visage énergique (sa fonction dominante étant, rappelons-le la réactivité), athlétique, musclé et carré.

Le bilieux est mené par ses sentiments et ses émotions qu'il a tendance à refouler. Un grand besoin de réalisation, meneur, créatif, amoureux, il a intérêt à être dans la passion sinon il déprime.

Nerveux

Indice de vitalité : moyenne à faible.

Il est Froid et Sec, et donc en rapport avec l'élément Terre. Au niveau typologique, le nerveux est un bilieux éteint : l'association du Sec et du Froid est contraire à la matière vivante, contraire à l'instinct et propice à la vie de l'esprit. Physiquement, personnage longiligne, au visage anguleux et osseux.

Comportement plutôt inquiet, angoissé, voire anxieux. Sujet hyperactif et intellectuel. Fragilité neuropsychologique, tendance aux spasmes, à l'insomnie et à l'acidose liée aux cogitations !

Sanguin

Indice vitalité : grande.

Il est Humide et Chaud, et par conséquent en rapport avec l'élément Air.

Physiquement, il est marqué par la prédominance de l'appareil respiratoire d'une part, et celle des fonctions sanguines d'autre part. La fonction sanguine est une des fonctions dominantes avec la fonction sexuelle.

On note chez ce type un hyper-fonctionnement respiratoire,

il a besoin d'air en permanence. Il étouffe en compagnie d'un nerveux qui, lui, vit portes et fenêtres fermées : et dès que le sanguin arrive, il ouvre tout en disant « on manque d'air ici ». Le sanguin a besoin de respirer et de ce fait on observe chez lui une bonne circulation et une capacité cardiaque élevée.

Au niveau morphologique, il est dilaté et tonique. C'est le plein dilaté, au volume arrondi, ses formes sont élargies, construites en épanouissement.

Lymphatique

Indice de vitalité : moyen à fragile.

Il est issu d'une dominante associative du Froid et de l'Humide, ce qui donne l'élément Eau. Au niveau typologique, l'association du Froid qui est la retenue, et de l'Humide qui est l'extension, la liaison constitue un état de réceptivité et de passivité : l'être se meut selon les impressions reçues et les mouvements de sa vie émotionnelle.

Physiquement, le lymphatique se caractérise par la prédominance de l'appareil digestif et des fonctions de nutrition, qui deviennent par conséquent la fonction dominante : c'est ce qui est de l'ordre du nutritif.

De même physiquement c'est un visage en forme de poire avec le bas du visage plus développé que le haut. Il y a souvent une adiposité générale. Il est rempli d'eau. Au niveau morphologique, c'est le type dilaté et atone.

L'AYURVÉDA, OU LA THÉORIE DES DOSHAS

La médecine traditionnelle indienne est un système naturel de prévention où l'esprit et le corps s'influencent mutuellement. La maladie et la santé reflètent les équilibres ou les déséquilibres qui affectent tout l'être : le corps physique, les plans émotionnel, mental et même spirituel,

qui tiennent compte également de l'environnement. L'ayurvéda présente une conception holistique de l'être humain en relation étroite avec la nature. Ses fondements : la cosmologie ayurvédique.

Dans cette conception métaphysique, l'Univers procède de l'esprit. La matière elle-même se développe à partir de la conscience. Dès lors, le corps procède de l'esprit, qui de ce fait est dépendant du corps.

Corps et esprit sont donc liés par une essence identique, mais séparés par une nature différente.

L'ayurvéda est plus qu'une médecine, c'est un art de vivre, une vision complète de la vie. Ayurveda signifie « science de la vie » ou « connaissance de la vie ». La vie est perçue comme une durée qui va de la conception de l'être vivant à son dernier souffle sur la Terre. Cependant, cette définition biologique n'est pas suffisante pour un médecin ayurvédique car chaque aspect de la vie est très important. En effet, l'ayurvéda énonce les règles de la vie qui en améliorent la qualité : la nourriture, la circulation d'énergie

dans le corps, les exercices physiques, les rituels sacrés pour le bon équilibre ainsi que les rapports familiaux.

Les « écritures sages » disent que l'homme est une miniature du cosmos. Il en ressort que le microcosme, le corps humain, est à l'image du macrocosme, l'Univers. L'objectif de l'ayurvéda est d'étudier, comprendre et établir les lois de fonctionnement de l'Univers afin de préserver la relation entre l'ordre du macrocosme et celui du microcosme.

L'Univers est constitué d'éléments fondamentaux : l'Espace, l'Air, le Feu, l'Eau et la Terre.

Dans le corps, l'Espace, ou encore « éther », représente l'énergie cosmique.

L'Air représente tous les phénomènes de mouvement, comme le déplacement dans le corps de fluides matériels. Ainsi, l'Air permet l'apport de nutriments nécessaires à l'intérieur du corps, tout comme il est responsable des rejets des impuretés. Il concerne aussi le mouvement des pensées, les tourbillons intellectuels.

Le Feu représente le principe de métabolisme. Cette chaleur est indispensable à la transformation des aliments. Il représente différentes fonctions thermogènes comme la digestion.

L'Eau représente la fonction de dilution et d'assimilation. Dans le corps, les fluides représentent cet élément, c'est-à-dire 70 % de notre poids (eau cellulaire, sang, lymphe ...).

La Terre représente la fonction de maintien, de structure et de stabilité. Au sein de notre corps, c'est tout ce qui représente la matière dense.

D'après cette conception, chaque substance de notre monde est constituée par ces cinq éléments. Les doshas présents dans le corps humain, microcosme, sont issus des grands éléments constitutifs de l'Univers. Un dosha

déséquilibré engendre une maladie au sein du corps humain ; s'il est en équilibre, il soutient le corps.

Il existe trois doshas : Vata, Pitta, Kapha.

A chacun de ces principes immatériels ou forces sont associées des qualités et des fonctions dans le corps. C'est la combinaison des trois doshas qui permet la vie. Si l'une ou l'autre de ces forces se dérègle, l'ensemble de l'édifice de la vie humaine sera ébranlé et laissera

place au désordre et à la maladie.

Vata procède de l'association de l'Ether et de l'Air. Il représente l'énergie vitale, le prâna. Responsable du mouvement dans le corps et dans l'esprit, il gère les mouvements volontaires et involontaires du corps. Il représente le tonus et la motricité. Il se loge au niveau du sacrum et à l'avant, au niveau du nombril. Il est plus présent à la fin du cycle de vie. De façon générale, il génère les maladies liées aux rhumatismes.

Pitta provient de l'Eau et du Feu. Il intervient dans toutes



Gennadiy Poznyakov © Fotolia

les fonctions de transformation du corps et des sens. On le perçoit au niveau digestif puisque la fonction vitale associée est la digestion. Il se loge entre le cœur et le nombril. L'activité de ce dosha est plus forte à l'âge adulte. Il représente l'assimilation et l'intelligence et l'excès de Pitta entraîne certaines formes d'hémorragies.

Et enfin **Kapha** procède de l'Eau et de la Terre. C'est la fonction de ciment de l'ensemble du corps. C'est celle de la régulation par excellence et c'est en ce sens qu'elle est liée à la fois à Vata et Pitta. Kapha se situe plus haut que le cœur. Il est très actif au début de la vie et procure l'endurance. L'excès de ce dosha est en relation avec certaines formes d'œdèmes.

LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE LE YIN, LE YANG ET LES CINQ MOUVEMENTS *

Issue de théories très anciennes, la médecine chinoise s'est transmise pendant plus de 2 000 ans avec une remarquable continuité. Médecine d'Etat en Chine, intégrée à l'enseignement universitaire et à la pratique médicale dans de nombreux pays, elle constitue un patrimoine d'une richesse exceptionnelle. Fondée sur une conception de l'interaction entre l'être humain et son environnement, elle s'est aujourd'hui répandue dans le monde entier.

Cette médecine prédictive, préventive et globale identifie le terrain énergétique du malade sur lequel peut « s'implanter » la maladie, a contrario de la médecine occidentale, qui se veut curative, qui cherche à trouver la lésion, à analy-

ser les désordres chimiques, biochimiques et cellulaires responsables de la maladie. La médecine chinoise s'intéresse au terrain énergétique du malade en tant qu'écosystème favorisant l'éclosion de la maladie : elle s'intéresse plus au malade qu'à la maladie. Elle soigne les « racines » de la maladie plutôt que ses « branches », les racines étant les mécanismes énergétiques internes de la maladie, tandis que les « branches », les symptômes révélateurs de la maladie. La médecine occidentale traite

la lésion responsable de la maladie, indépendamment du terrain du malade.

La médecine chinoise repose sur le principe de dualité dans chaque chose, manifestée à partir de l'unicité non manifestée de l'Univers : **le Yin et le Yang**. Cette dualité ne s'exprime pas dans l'opposition mais dans l'alternance des contraires, qui contribue à l'équilibre dynamique des transformations du Yin et du Yang. Cette dualité appartient à la loi de la Nature.

La théorie du Yin et du Yang permet de classer les phénomènes naturels et les aspects de la médecine chinoise en deux entités opposées, complémentaires et synergiques. La théorie des Cinq mouvements en est son prolongement direct car elle étudie les étapes de transformation cyclique du qi générées par l'alternance du Yin et du Yang et assure la régulation du qi dans l'Univers.



ping han © Fotolia

La théorie des Cinq mouvements est, comme celle du Yin/Yang, une méthode de classification de l'ensemble des objets et des phénomènes. D'autre part, le Ying/Yang est présent dans chaque aspect des Cinq mouvements (il y a un aspect Yin et un aspect Yang dans le Bois, le Feu, la Terre, le Métal et l'Eau).

La théorie des Cinq mouvements permet de comprendre la physiologie et la pathologie du corps humain et, aussi, de guider la pratique clinique depuis le diagnostic jusqu'au choix du traitement.

Les Cinq mouvements, représentant des étapes particulières dans les mutations du qi, sont interdépendants et en permanente relation les uns avec les autres. Ils sont particulière-

ment reliés entre eux selon quatre modalités. Les deux premières relations, d'engendrement et de domination, sont physiologiques tandis que les deux relations suivantes, d'exploitation et d'outrage, relèvent du dysfonctionnement.

Le concept d'engendrement signifie que chacun des Cinq mouvements peut favoriser le développement du Mouvement qui le suit.

Il signifie littéralement « se donner naissance mutuelle-

Le concept de l'Energie en Chine

La pensée chinoise relie intimement l'homme à l'Univers. Les grands maîtres spirituels chinois se sont inspirés de l'Univers pour élaborer une philosophie de vie remplie d'une sagesse millénaire, la philosophie du Tao, qui représente la Voie.

Partir de l'énergie de l'Univers vers l'énergie de la cellule, descendre le d'infiniment grand vers l'infiniment petit. La médecine chinoise est une médecine globale basée sur des concepts philosophiques de l'Energie, la médecine occidentale est une médecine scientifique basée sur l'expérimentation.

La médecine traditionnelle chinoise « pense » que le concept de l'Energie, appelé le qi*, la médecine occidentale « prouve » l'existence de l'énergie au cœur de la cellule. (* qi : prononcer Tchi)

* - **NDLR** - Les 5 mouvements ou les 5 éléments, traduction du terme Wu Xing, voir http://lartetlavoie.free.fr/theorie_des_5_elements.pdf

ment ». Bien entendu, ce ne sont pas deux mouvements donnés qui s'engendrent réciproquement mais, comme chaque mouvement en engendre un autre, cela enfante un cycle perpétuel dont toutes les phases sont finalement solidaires. L'engendrement reflète la succession des étapes de la vie : la naissance, la croissance, la maturité, le déclin, puis enfin la mort. Ainsi, le Bois engendre le Feu, le Feu engendre la Terre, la Terre engendre le Métal, le Métal engendre l'Eau, l'Eau engendre le Bois et le cycle d'engendrement recommence. La naissance correspond au Bois, la croissance au Feu, la maturité à la Terre, le déclin au Métal et la mort à l'Eau. Dans ce cycle perpétuel, chaque mouvement entretient un rapport privilégié avec celui qui le précède, donc qui l'engendre, traditionnellement appelé sa « mère » et avec celui qui suit, donc qu'il engendre, traditionnellement appelé son « fils ». Par exemple, l'Eau est la mère du Bois et le Feu est son fils. Le concept de domination signifie que chacun des Cinq mouvements peut contrôler, réfréner, contenir le développement du mouvement qui le suit selon l'ordre Bois-Terre-Eau-Feu-Métal. On peut le mémoriser ainsi : le Bois couvre la Terre, la Terre endigue l'Eau, l'Eau éteint le Feu, le Feu fond le Métal et le Métal coupe le bois. Dans ce cycle, chaque mouvement entretient des relations privilégiées avec celui qui le domine et avec celui qu'il domine. Par exemple, le Bois est dominé par le Métal mais il domine lui-même la Terre.

Le cycle de domination est complémentaire du cycle d'engendrement. En effet, on ne peut imaginer une croissance perpétuelle sans mécanisme de régulation. La combinaison de ces deux lois, engendrement et domination, fait que chaque Mouvement entretient des relations privilégiées avec les quatre autres, c'est-à-dire celui qui l'engendre, celui qu'il engendre, celui qui le domine et celui qu'il domine.

Correspondances des Cinq éléments en médecine chinoise

Chaque élément trouve sa correspondance aussi bien dans la nature que chez l'être humain :

Dans la nature

- Le Bois à la saison du printemps
- Le Feu à l'été
- La Terre à l'été prolongé
- Le Métal à l'automne
- L'Eau à l'hiver

Chez l'être humain (organes et entrailles)

- Le Bois au foie et à la vésicule biliaire
- Le Feu au cœur et à l'intestin grêle
- La Terre à la rate et à l'estomac
- Le Métal aux poumons et au gros intestin
- L'Eau au rein et à la vessie.

Médecines millénaires vs médecine moderne

Tous les peuples ont développé des systèmes de santé, très sophistiqués pour la plupart, dont certains existent encore de nos jours. Dans les sociétés primitives comme dans les très anciennes civilisations, on ne dissocie pas l'homme de la nature. La notion d'équilibre et de santé ne sépare pas les êtres vivants du milieu dans lequel ils évoluent. C'est pourquoi les premiers médicaments et les

premières thérapeutiques sont nés au contact de la nature. On s'est baigné dans la boue pour soulager les douleurs, on a absorbé des plantes pour faire tomber les fièvres

L'apparente spécificité culturelle de trois grandes traditions médicales savantes que sont les médecines hippocratique, ayurvédique et chinoise peut sembler paradoxale si l'on considère la similitude générale de leurs paradigmes fondamentaux, élaborés vers la même époque (au cours des siècles précédant notre ère) mais en des lieux géographiques très distants. Ces systèmes médicaux partagent de nombreux traits en commun comme si, pour chacun des trois, l'esprit humain avait été orienté selon les mêmes grandes lignes directrices, alors que la médecine moderne s'est constituée en branche spécialisée du savoir.

Il se pose donc la question de la viabilité, c'est-à-dire de la pertinence et de l'efficacité des médecines traditionnelles savantes en dehors de leur milieu culturel d'origine et, partant, celle de leur adaptabilité. Cela d'autant plus que leur apparente spécificité culturelle semble démentie aujourd'hui en Occident par le nombre croissant de praticiens qui puisent dans les médecines orientales et hippocratique, et par l'accueil très favorable réservé à celles-ci par de nombreux usagers.



Jean-Pierre WILLEM
Chirurgien anthropologue, Jean-Pierre Willem a été longtemps médecin itinérant, ses missions l'ayant conduit de l'Afrique à l'Asie. Fort de cette enrichissante expérience, il a créé la Faculté libre de médecines naturelles à la

Sorbonne (1986) et l'association humanitaire Les Médecins aux pieds nus (1987), qu'il préside depuis. Inventeur du concept de la réanimation en ville et initiateur du concept d'ethnomédecine, il a été récompensé à plusieurs reprises pour ses actions humanitaires.

Sites

www.association-biologique-internationale.com
et
www.docteurWillem.fr

Livres de l'auteur

- Quand le cerveau déraille, éd. Trédaniel
- Pollutions et santé, éd. Dangles
- 102 maladies du XXI siècle, éd. Testez
- L'ethnomédecine : une alliance entre science et traditions, éd. Jouvence (commande par chèque (10 euros) auprès de : Médecins aux pieds nus – 9, rue du Général-Beuret – 75015 Paris)

Chaque année depuis 5 ans se déroule au mois de mai le **Free Hand'ise Trophy (FHT)**.

Le FHT est un **raid handi-valides** destiné aux entreprises désireuses de faire bouger les idées reçues et les représentations sociales sur le handicap. Chaque équipe est composée de 4 collaborateurs : 2 valides et 2 en situation de handicap (qu'il soit moteur, mental, sensoriel ou psychique). Ces binômes se relaient tous les 25 kms en canoë et en vélo tandem adapté. L'année passée, les 19 équipes du FHT devaient parcourir Strasbourg Lille en passant par la Belgique, soit 738 kms. Départs des courses 6h30 du matin, arrivées vers 17h30 sur camps avec des pauses déjeuner d'une heure, ce pendant 10 jours ; en bivouacs tous les soirs.

Une trentaine de bénévoles faisaient partie du staff permettant aux concurrents de vivre cette aventure humaine et sportive dans les meilleures conditions. Un staff dit « médical » était présent composé initialement de 3 médecins urgentistes, 2 ostéopathes, 3 kinésithérapeutes et la nouveauté de cette année : une réflexologue/relaxologue - Dorothy Laroche issue de l'école Elisabeth Breton -

Cette aventure a permis de mettre en lumière plusieurs points :

1- Faire découvrir la réflexologie et les techniques réflexes de relaxation dans un environnement où on ne les attendait pas

Bien qu'avant de lui avoir présenté la réflexologie et les techniques réflexes de relaxation, Florence Beaune, l'organisatrice de la course, ne connaissait pas ou peu ces pratiques, elle a accepté de les intégrer au sein du staff dit « médical » du raid handi-valides.

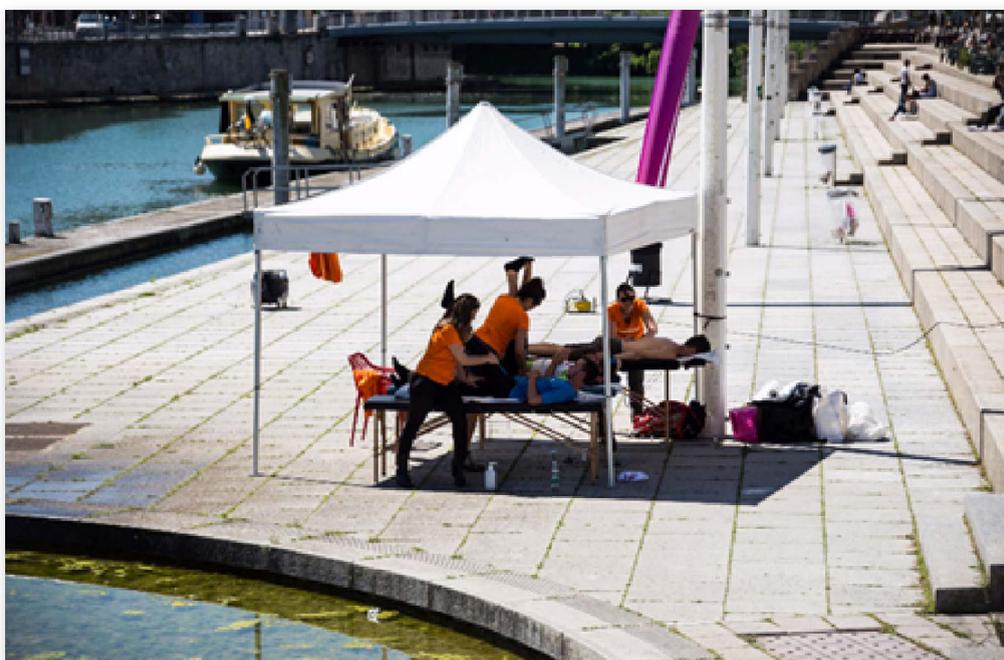
Les kinésithérapeutes qui devaient remplacer ceux qui étaient là les deux premiers jours n'ont pas pu venir et une des ostéopathes a dû partir le 4ème jour de la course. Le staff s'est donc trouvé réduit, outre les médecins urgentistes, à 2 personnes (une ostéopathe et une réflexologue) pour le restant du raid, ce pour les 76 concurrents et l'ensemble de l'organisation (sujette elle aussi à des douleurs et tensions durant le raid).

Ce qui était intéressant de constater c'est qu'autant les personnes connaissent la kinésithérapie, et l'ostéopathie de plus en plus, autant la réflexologie et les techniques réflexes de relaxation beaucoup moins. Quand bien même les kinésithérapeutes n'étaient pas présents, les douleurs, les tensions dues à la course, mais également pour certains concurrents à leur handicap, étaient, elles, bien présentes ! Les personnes se sont donc tournées vers la réflexologie, avec pour certains, qui ne



connaissaient pas, ou tout du moins pas dans ce contexte handisport, quelques doutes sur ses bienfaits.

Outre les soins pratiqués, cadrer son discours est gage de crédibilité. Adopter une posture professionnelle en utilisant un langage adapté permet, même aux plus sceptiques, de prendre au sérieux cette technique manuelle complémentaire, sans pour autant se substituer à un acte médical ou une prescription médicamenteuse et remplacer les soins prodigués par des kinésithérapeutes ou notamment des ostéopathes. Nous étions en revanche très complémentaires avec les ostéopathes présents sur le raid. En effet, nous



avons le même langage neurophysiologique et une vision globale du corps. Ainsi, cela nous permettait de décider qui d'elles ou moi devait prendre en charge telle ou telle personne. Mon action leur permettait de travailler en profondeur sur une tension mécanique détendue au préalable par les techniques réflexes de relaxation et inversement, afin de détendre et d'activer la circulation sanguine et lymphatique réduite par un blocage mécanique préalablement soulagé par l'ostéopathie.

2- Démontrer les bienfaits de la réflexologie et des techniques réflexes de relaxation dans le milieu sportif

Le FHT est une course sportive d'endurance sollicitant autant le corps que la psyché durant plusieurs jours. De plus, au-delà de ce défi sportif, c'est également pour les concurrents un challenge pour se prouver et/ou prouver aux autres, que ce n'est pas parce qu'ils sont en situation de handicap qu'ils ne peuvent pas réussir. « Ces personnes se révèlent « capables », fortes, persévérantes aux yeux de tous. Plus question de n'être résumé qu'à une seule déficience ».



Une préparation à la gestion du stress est par conséquent indispensable. La réflexologie et les techniques réflexes de relaxation ont donc eu leur place afin d'induire une détente cérébrale des concurrents abaissant ainsi l'axe neuro-hormonal du stress. Une meilleure concentration et un sommeil plus réparateur leur ont permis d'optimiser leurs performances : pour preuve ils revenaient tous les soirs !

Après un effort physique, une fatigue musculaire, psychique, physiologique, s'installent. Celles-ci peuvent se caractériser par des douleurs, des courbatures, des déséquilibres physiologiques du muscle par exemple (accumulations de toxines, dégradation des fibres musculaires, etc.).

La récupération est essentielle afin que le corps puisse se restructurer. La réflexologie et les techniques réflexes contribuent à une détente des structures anatomiques (musculaire, tissulaire, articulaire, etc.) et agissent sur la détente du système nerveux central et périphérique. Elles permettent également d'activer la circulation sanguine et lymphatique afin de drainer les toxines (accumulées durant l'effort musculaire) et ainsi prévenir et/ou soulager les crampes, les contractures, les elongations, tendinites, etc.

Les concurrents utilisaient des vélos couchés et des canoës. Des tensions et des microtraumatismes étaient donc essentiellement au niveau des membres supérieurs et inférieurs, du thorax et du dos. Les techniques réflexes de relaxation utilisées ont été plantaire, palmaire et dorsale. Certaines zones réflexes ont également été stimulées afin de renforcer la respiration et le système autonome permettant ainsi un effet réparateur et récupérateur.

3- Adapter le toucher-réflexe dans toutes les conditions :
reflexologue et relaxologue « tout terrain »



Il est vrai que pratiquer dans un endroit reposant, propre et calme contribue à se détendre mais ce n'est pas indispensable. En effet, lors du raid nous étions

en bivouacs, nous changions donc de lieu tous les jours et pratiquions les séances, dehors, sous une tente (parfois même sans) sous la chaleur, la pluie et même la grêle ! Des chaises sur lesquelles les concurrents attendaient leur tour étaient disposées devant nous. Malgré ces conditions, les concurrents s'endormaient lors des soins. A partir du moment où l'intention du praticien, sa rythmicité, sa pression, son toucher sont présents, peu importe l'environnement, la réflexologie et les techniques réflexes de relaxation peuvent induire la personne dans une détente cérébrale et favoriser, en l'occurrence, la récupération des sportifs.

Pour preuve : lors du raid, une équipe a fait une chute, une concurrente, placée derrière, y a assisté en direct. Elle a été choquée. Les urgentistes sur place ont essayé de la calmer mais rien n'y a fait. Ils m'ont donc amené la personne. Nous étions ce jour-là sur une place de village, un midi en train de faire des séances aux concurrents faisant le relais. Il faisait plus de 30 degrés. J'ai pris en charge cette personne en plein choc émotionnel, lui ai fait une séance de technique réflexe de relaxation plantaire. Une fois la séance terminée : elle ne pleurait plus, ne tremblait plus. Son angoisse s'était apaisée, elle se sentait plus détendue et a pu continuer le raid.

Ce raid a permis d'une part de faire connaître la réflexologie et les techniques réflexes de relaxation à des personnes qui ne connaissaient pas, d'autre part de faire changer d'avis ceux qui doutaient de ses bienfaits, enfin, de confirmer sa place au sein du milieu sportif.

Dorothy Laroche – Réflexologue/Relaxologue
tél 06 10 09 33 85 – e-mail : dlaroche.reflexo@gmail.com
9 bis boulevard Jean-Jaurès - 92100 Boulogne Billancourt
<http://cabinetboulogne.wixsite.com/paramedical/reflexologie>

Pour en savoir plus sur le FHT : <http://www.freehandisetrophy.com/>

Centre de Formation Elisabeth Breton : <http://www.reflexobreton.fr/>

Crédits photographies :

© Sabine De Leest - © Dorothy Laroche - Tous droits réservés



Résumé

Introduction

Quelles que soient les manifestations et les causes des troubles du sommeil, nous constatons une augmentation sensible du stress chez les sujets concernés. Ce stress chronique engendre souvent de multiples symptômes ayant un impact négatif sur la qualité de vie. Dans cette étude, nous observons les effets de la podo-réflexologie sur l'ensemble de ces troubles.

Méthode

Six femmes, âgées de 25 à 57 ans, souffrant de troubles du sommeil non pris en charge par traitements allopathiques, ont reçu des soins réguliers de podo-réflexologie sur plusieurs mois.

Un protocole spécifique commun a été appliqué à tous les sujets, et chaque séance a fait l'objet d'une anamnèse précise et d'une observation de l'évolution des troubles, des symptômes et de l'état des zones réflexes.

Résultats

Nous avons pu constater une amélioration du sommeil à la suite des soins réflexologiques.

Cet effet est observé dès la première séance, avec une longévité variable selon les sujets, allant d'une à sept nuits consécutives sans trouble. Après deux à six séances régulières, l'ensemble des sujets avait retrouvé un sommeil normal et de qualité, quels que soient leur profil et les symptômes associés.

Conclusion

A court terme, les séances de podo-réflexologie ont un effet relaxant et apaisant.

Appliqué régulièrement, ce protocole permettrait, à moyen et long termes, une amélioration du sommeil par un rééquilibrage du système neuro-endocrinien via le travail des zones réflexes associées.

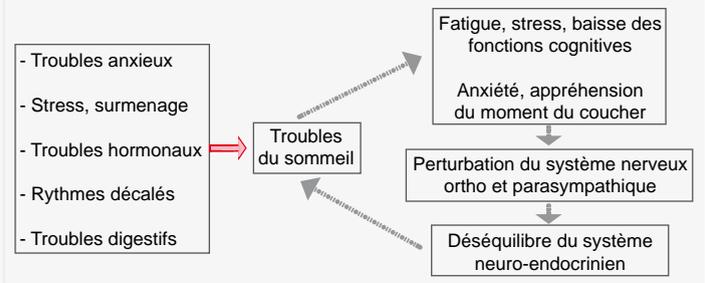
Introduction

Les troubles du sommeil se manifestent de plusieurs manières : difficultés d'endormissement, réveils nocturnes fréquents, réveils précoces, insomnies ou sommeil non-récupérateur. Les causes initiales de ces troubles sont également multiples. Lorsque ces derniers ne sont pas associés à des pathologies sévères spécifiques dont les conséquences négatives sur le sommeil sont établies (maladies neurologiques ou neuro-dégénératives type Parkinson, démences, narcolepsie, apnée du sommeil, etc.), il reste difficile de définir la ou les causes réelles d'un sommeil chroniquement perturbé. Toutefois, certains facteurs et dysfonctionnements semblent prédominer chez les sujets concernés ; principalement : le stress [1] et le surmenage, les peurs et l'anxiété, les troubles hormonaux (thyroïdiens, surrénaliens, ménopause, etc.), les rythmes horaires décalés ou encore les troubles digestifs ou urinaires.

Quelle(s) que soi(en)t la (les) cause(s) des troubles du sommeil, nous constatons une augmentation sensible du stress chez les sujets concernés. Ce stress se traduit par une appréhension du moment du coucher et une fatigue chronique, entraînant notamment une diminution des

fonctions cognitives (facultés de concentration, de mémorisation, efficacité intellectuelle, etc.), un affaiblissement du système immunitaire, une augmentation de l'irritabilité, un état dépressif, des perturbations de l'appétit et des céphalées de tensions (Ces symptômes s'apparentant par ailleurs à ceux causés par un épuisement des glandes surrénales, communément nommé « burn-out »). L'ensemble de ces symptômes a un impact négatif sur la qualité de vie des sujets et entretient le stress déjà présent, créant un cercle vicieux.

Troubles du sommeil, causes et conséquences



Méthode

Mon étude s'est portée sur six cas, de sexe féminin, âgés de 25 à 57 ans, souffrant de troubles du sommeil et de stress. Tous les sujets ont reçu des séances de podo-réflexologie à intervalles réguliers (espacées d'une à quatre semaines). Chaque séance, d'une durée d'1h30, se compose d'une anamnèse complète et d'un soin de digito-pressions sur des zones réflexes (ZR) précises. Le sujet est, selon son choix, installé en position allongée sur le dos ou le buste légèrement surélevé, un support placé sous les genoux pour éviter les tensions lombaires. Un « protocole de détente » de 15 minutes environ débute chaque soin, incluant les ZR du diaphragme, de la colonne vertébrale et du plexus coeliaque.

Puis, un protocole commun axé sur les troubles du sommeil, a été appliqué à tous les sujets, et a été complété par un protocole adapté aux autres pathologies spécifiques de chacun. Le temps des pressions et leur intensité sont adaptés en fonction de la sensibilité de la zone réflexe et/ou des perturbations des tissus, senties au toucher. Après chaque soin, un bilan de séance est rédigé, rendant compte de mes observations, des ressentis du sujet et de l'évolution de l'état des zones réflexes.

ZR du protocole commun spécifique aux troubles du sommeil

Hypothalamus - Hypophyse - Tige pituitaire - Epiphyse - Thyroïde - Glandes surrénales - Système nerveux ortho et para-symphatique.

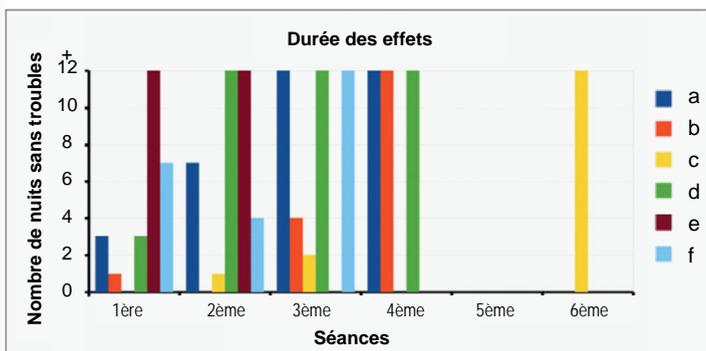
Seules 6 personnes ont été incluses dans cette étude de cas, afin de respecter des critères stricts :

- un motif de consultation commun : leur demande initiale lors de leur première consultation devait être prioritairement et impérativement l'amélioration de leur qualité de sommeil via la réflexologie ;
- ne pas présenter de pathologie sévère et ne prendre aucun traitement neuroleptique ou antalgique pouvant empêcher l'action réflexothérapique [2] ;

- ne présenter aucune contre-indication pour des soins de réflexologie ;
- s'engager à effectuer un relevé précis de l'évolution de leurs symptômes pendant toute la durée de chaque intervalle de séance, et à signaler toute réapparition des troubles durant les 3 mois suivant le dernier soin.

Toutes ces personnes présentaient un ou plusieurs troubles du sommeil et identifiaient ces problèmes comme étant les plus délétères à leur santé et à leur qualité de vie. Elles souffraient également d'autres troubles, que j'ai inclus dans ma prise en charge. Cependant, le fondement de mon travail était d'abord de tenter de réguler leur système neuro-endocrinien : pour améliorer leur sommeil bien sûr, mais surtout, parce que sans cet équilibre, il est difficile d'avoir un fonctionnement physiologique sain, propice au rétablissement, et de maintenir une capacité d'homéostasie adéquate.

Sujet	Troubles du sommeil	Autres troubles	Nombre de séances
a	- sommeil non réparateur	- stress et nervosité - troubles digestifs et de l'appétit - tendance diabétique	4
b	- réveils précoces avec bouffées de chaleurs, sueurs nocturnes - insomnie du matin	- stress, anxiété, fatigue - aménorrhée - ostéoporose précoce	4
c	- endormissement difficile - insomnies - réveils nocturnes	- stress, angoisses - épuisement - troubles digestifs et uro-génitaux - hypothyroïdie d'Hashimoto	6
d	- sueurs et réveils nocturnes	- troubles hormonaux	4
e	- endormissement difficile - réveils nocturnes - sommeil non réparateur	- troubles digestifs - palpitations et anxiété	2
f	- endormissement difficile - insomnies	- fatigue - reflux gastro-oesophagien	3



Nous pouvons observer que chaque sujet a répondu différemment au soin.

La durée des effets positifs observée n'est pas nécessairement régulière ni exponentielle. Chez le sujet « f », la séance 2 a engendré moins de nuits sans trouble (4 nuits consécutives) que la première séance (7 nuits), mais a probablement permis d'entretenir les bienfaits de celle-ci dans le temps.

Le sujet « c » présente un « effet pallier » fréquemment observé lors de mes séances de réflexologie : son sommeil s'est amélioré après les séances 2 et 3, ce qui n'a plus du tout été le cas après les séances 4 et 5, jusqu'à finalement retrouver un rétablissement durable après la sixième séance.

Les sujets « a », « b » et « d » ont quant à eux ressenti une amélioration régulière et progressive de leur sommeil. Seul le sujet « e » présente une amélioration durable et importante dès la première séance.

Tous les sujets ont affirmé être bien plus détendus après chaque soin, et globalement moins stressés dans leur vie quotidienne.

Mes observations et les résultats de cette étude m'ont également amenée à envisager une nouvelle hypothèse.

La réflexologie pourrait-elle être une clef d'accès vers le processus de résilience ?

Le mot « résilier » se compose du préfixe « re », signifiant le retour à quelque chose, et de « salire », qui signifie sauter. Ainsi, résilier veut dire « sauter en arrière ». En psychologie, c'est ce qui permet à un individu, après avoir subi une situation d'adversité, de traumatisme, d'expérience négative, de se désengager, c'est-à-dire de revenir à l'état antérieur à la situation en question.

Bien que cette faculté nous soit a priori innée (il suffit d'observer les comportements des jeunes enfants, passant rapidement des larmes au rire), notre cerveau a tendance par la suite à se focaliser sur les pensées négatives au détriment des plus positives. Nos craintes et angoisses prédominent alors aisément dans notre conscience et s'inscrivent plus durablement dans notre mémoire. Dans le cas des troubles du sommeil, la répétition d'une expérience négative et anxiogène au moment du coucher, associée à la fatigue, induit un état de « stress toxique », défini comme « une activation fréquente, féroce, et incertaine de notre système de stress qui est dangereuse pour notre santé » [3]. Ainsi, même sans être causés par un traumatisme grave, les troubles du sommeil chroniques engendreront des processus nerveux similaires. Essayer de lutter par notre seule pensée contre le stress et les tracas, ou se focaliser sur la nécessité de dormir, se révèle souvent inefficace voire contreproductif, d'où la nécessité d'utiliser les techniques corporelles.

Nous connaissons l'influence de notre respiration et de notre état physique sur notre état psychique et nerveux. « Une des raisons pour laquelle la respiration lente a un effet immédiat est qu'elle active le nerf vague - le dixième nerf crânien, relié à notre cœur, nos poumons, et notre système digestif – et qui, par conséquent, ralentit notre système sympathico-surrénalien » [4].

Durant la séance de réflexologie, le protocole de détente et le travail des ZR du diaphragme et du système neuro-endocrinien (dont le système nerveux ortho et para-sympathique, et lorsque cela est nécessaire, du nerf vague) permettent un ralentissement du rythme respiratoire, un retour à un état paisible.

Par ce biais vertueux, la séance de réflexologie active nos ressources de récupération, définie comme étant « la capacité de l'organisme à se calmer et arrêter la réponse de stress ainsi que d'autres activités biologiques qui y sont liées, afin de revenir à des niveaux de base » [3]. Nous observons donc une rupture du schéma anxiogène en

position allongée, yeux clos, permettant une récupération des facultés de détente, sans anticipation négative ni crainte dans un contexte de coucher et de préparation au sommeil. En ce sens, la réflexologie serait un pas vers la résilience.

Au cours de nos études de cas, nous avons donc pu constater une amélioration nette du sommeil suite aux soins réflexologiques. Cet effet est observé dès la première séance, avec une durabilité variable selon les sujets, allant d'une à sept nuits consécutives sans trouble. Après deux à six séances régulières, l'ensemble des sujets avait retrouvé un sommeil normal et de qualité, quels que soient leur profil et les symptômes associés.

Discussion

Bien que les résultats de cette étude de cas soient tous positifs, il aurait été certainement plus concluant de la mener à grande échelle. Plusieurs critères pourraient ainsi être inclus afin de réaliser une étude plus complète :

- un panel de cas élargi (au minimum 100 participants) ;
- des entretiens et anamnèses post-suivi réguliers, sur une période de 12 mois minimum, afin de mesurer la durée des effets sans séance de réflexologie ;
- un questionnaire commun relatif au stress à effectuer avant et après la séance, mais aussi durant les intervalles sans soin, puis, régulièrement sur toute la période de l'étude (soit 12 mois).

Cette étude observationnelle des bienfaits de la podo-réflexologie sur le sommeil doit donc être abordée comme

une base encourageante, un tremplin, dans la poursuite de nos recherches dans le domaine de la réflexologie.

Conclusion

Nos résultats semblent confirmer que le suivi réflexologique permet une régulation du système neuroendocrinien (SNE) via le travail des zones réflexes (ZR) associées : hypothalamus, hypophyse, tige pituitaire, épiphyse, thyroïde, glandes surrénales, système nerveux ortho et parasympathique. Appliqué régulièrement, ce protocole permettrait, à moyen et long termes, un rééquilibrage du système neurovégétatif et des sécrétions des neurotransmetteurs et des hormones associés (adrénaline, noradrénaline, glucocorticoïdes, mélatonine, sérotonine, etc.). On note alors une probable régulation progressive des rythmes circadiens ainsi qu'une meilleure gestion du stress. A court terme, les séances de réflexologie permettent au sujet de rompre avec le schéma anxigène du coucher, en réassociant la position allongée, yeux clos, pratiquée durant le soin, à un moment apaisant et calme. La répétition des séances permet ainsi une réadaptation du SNE, en réactivant les capacités de résilience et de détente (Fig. ci-dessous).

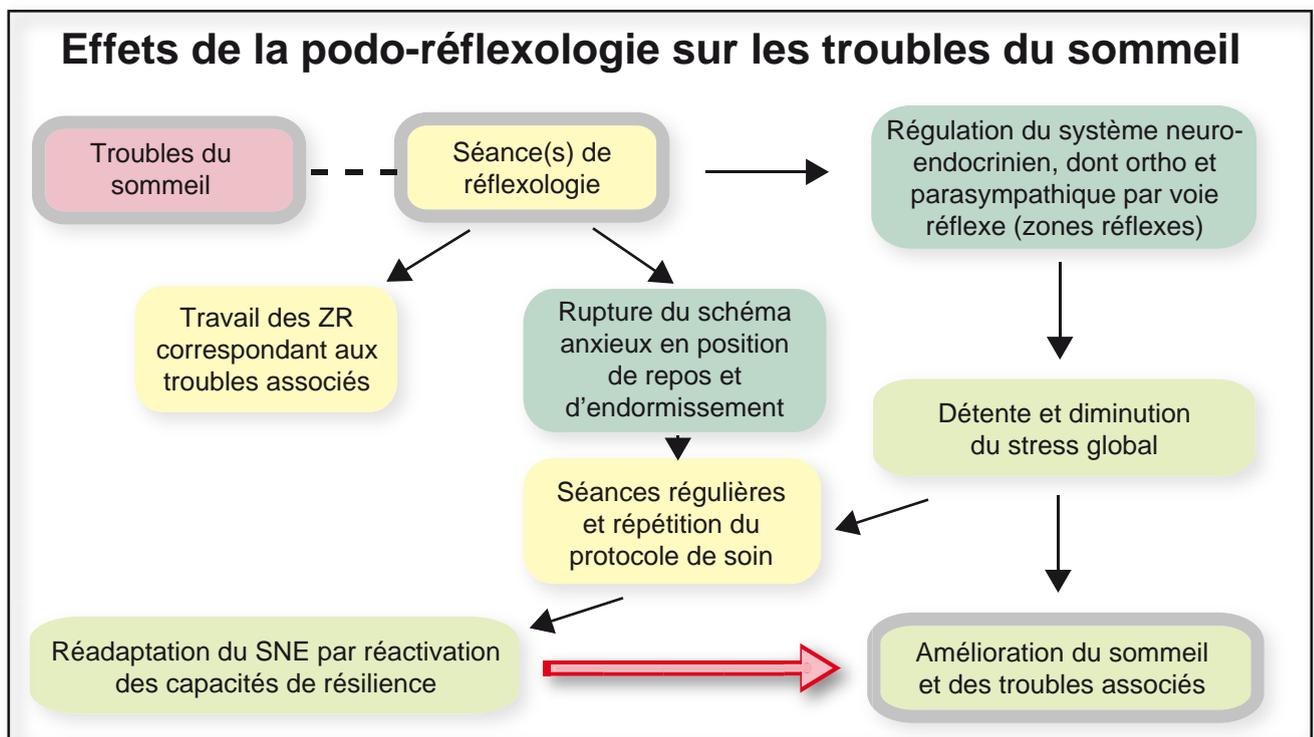
Mélanie Gerard

Réflexologue, 92130 Issy-les-Moulineaux et 75011 Paris

Membre du Bureau du Centre de Recherche, d'Etudes et d'Enseignement des Réflexologies (C.R.E.E.R.)

melanie_gerard@hotmail.fr

melaniegerard.wixsite.com/reflexosante



Références

1. Seppälä E. Happiness Track, p. 40 : "According to the American Institute of Stress (...), 48 percent of people report lying awake at night due to stress". "Definitions," American Psychological Association and American Institute of Stress, <https://stress.org/daily-live/>
2. Bossy J. Bases neurobiologiques des réflexothérapies, 3e édition, Masson 1983. Chapitre 5.
« Voies et centres de la nociception (mécanismes nerveux et chimiques) »
3. Mammoth Magazine, numéro 13, p. 5. Des neurones stressés aux quartiers résilients.
[http://www.stresshumain.ca/documents/pdf/Mammoth Magazine/Mammoth-no13-FR.pdf](http://www.stresshumain.ca/documents/pdf/Mammoth%20Magazine/Mammoth-no13-FR.pdf)
4. Seppälä E. Happiness Track p.58. Interview with Stephen Porges (Professor at the University of North Carolina and distinguished university scientist at Indiana University Bloomington), January 29, 2014.

La Réflexologie périnatale, transmettre, collaborer et grandir.

Au printemps 2006, j'ai créé mon 1er cabinet, dans lequel mon objectif était simple : apaiser, détendre, offrir un temps pour soi ... à offrir un peu de sérénité, aider à mieux accepter les épreuves, le passé...

La clientèle s'ouvrait vers d'autres attentes auxquelles je n'ai pas été préparée lors de ma formation initiale en Réflexologie et pratiques de Bien-être. Elle me poussait à développer des connaissances, la pratique en Réflexologie et la Relation d'Aide.

Dès le début de mon installation dans un cabinet mutualisé en Podologie et Orthésiste, j'accueille, une clientèle locale et des curistes des Cliniques : Villa du Parc et Hippocrate spécialisées dans les troubles anxieux, dépressifs, troubles bipolaires, troubles du sommeil, burn-out et autres maladies chroniques.

Aujourd'hui, mon orientation donne sens.

Installée à Saintes, j'interviens tant en cabinet, qu'en entreprise, ainsi que dans le cadre de programmes de parcours de soins et d'accompagnements (plus thérapeutiques) en équipe interdisciplinaire.

De la prévention à l'accompagnement, je reçois des personnes volontaires et acteurs de leur mieux-être et de leur Santé.

- Basée vers une Santé Naturelle, l'objectif est éducatif :
- responsabiliser et aider les patients/clients à acquérir ou maintenir les compétences d'auto-soins et d'adaptation dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur vie.
 - rendre le patient/client le plus autonome par l'appropriation de nouveaux savoirs qui facilitent son adhésion aux traitements prescrits et améliorent sa qualité de vie.

La Réflexologie entre dans un accompagnement interdisciplinaire, permet de consolider de nouveaux concepts de vie et de vivre sa vie plus sereinement, sur un terme plus ou moins long.

Au fil des échanges avec les personnes et des consultations de Réflexologie, j'ai perçu, que le stress ne venait pas que de chocs post-traumatiques : physique, émotionnel, et verbaux, mais qu'il y a aussi à prendre en considération d'autres facteurs : le terrain familial.

Je suis allée plus loin par l'intermédiaire de lectures, d'échanges et d'autres pratiques : ostéopathie, psychologie, sophrologie... Je fais alors une relation avec l'histoire de la personne et le vécu intra-utérin (ressources des échanges avec sa mère ou histoires familiales).

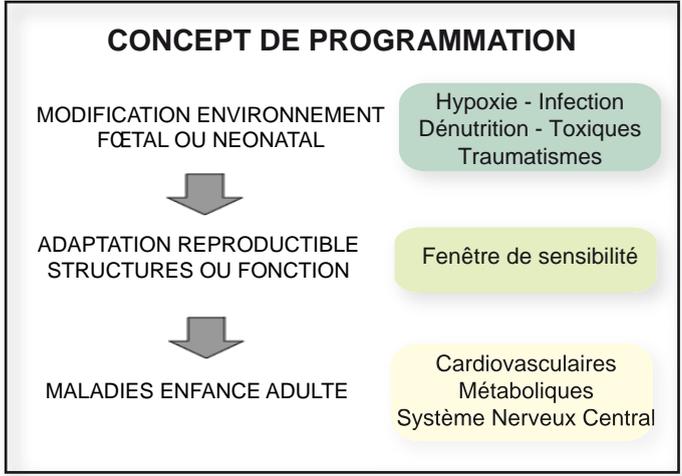


Fig. 1 Le concept que de nombreuses conditions ou pathologies chez l'adulte peuvent trouver leur origine en période fœtale ou néonatale précoce a été nommé "programmation développementale". De nombreuses études ont démontré l'impact de l'environnement périnatal sur la survenue à long terme de maladies cardiovasculaires ou de perturbations de l'homéostasie métabolique. L'application de ce concept à d'autres tissus ou systèmes, comme le système nerveux central, fait l'objet de recherches actuelles.

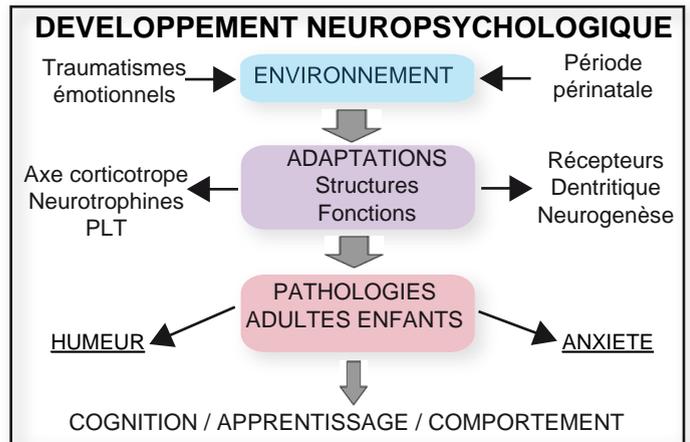


Fig. 2 Représentation théorique de l'effet du stress périnatal sur les survenues de troubles neuropsychologiques. L'association reste hypothétique, en raison de l'intervention d'auteurs facteurs, notamment génétiques et psychosociaux. La modélisation cependant, peut rendre compte d'une vulnérabilité aux troubles psychopathologiques. PLT : potentialisation long terme.

Je réalise que cela a une importance capitale. Que même lors de notre conception nous pouvons générer des mémoires traumatiques autant qu'une personne ayant subi une guerre, un attentat ou une violence.

Cette approche plus globale, dans les séances, me permet d'avoir un accompagnement plus personnalisé et plus approfondi.

En faisant la rencontre avec Anne MARMAGNE, Réflexologue sur CROIX (59), par l'intermédiaire du Syndicat Professionnel des Réflexologues (SPR), je mets en lumière ce qui m'a paru une évidence.

Son travail est d'une grande richesse (cf, parcours de Anne MARMAGNE). Les formations qu'elle propose et transmet, m'apportent une lecture complémentaire, en superposition avec les techniques acquises.

Aujourd'hui, nous coopérons en étroite collaboration.

Laure GUEILHERS
Réflexologue - Relaxologue
Prévention : QVT - RPS
Praticienne en Education
Thérapeutique du Patient
Formatrice

Espace Fréquence Harmonie
1, petite Rue René Caillié
17100 SAINTES

06 84 42 17 23 -
www.lauregueilhers.fr
Espace de Santé Naturelle
www.frequence-harmonie.fr



Partenaire de Célia Fertilité <http://celia-fertilite.fr>



Credit photo : Malu One-Reis & Anne Marmagne

Mon 1er contact avec la réflexologie s'est fait lorsque j'étais enfant. C'est en 2009, après être moi-même devenue mère que je me suis formée en réflexologie plantaire méthode Ingham auprès d'une école affiliée à la FFR, puis j'ai suivi des post graduates avec Madeleine Turgeon, je me suis formée en réflexologie plantaire émotionnelle®, en décodage méta-plantaire®, aux empreintes émotionnelles de la vie prénatale et de la naissance®, en massage femme enceinte et massage bébé, aux Fleurs de Bach.

Dès mes premiers pas officiels en réflexologie plantaire, j'ai naturellement orienté ma pratique vers un accompagnement spécifique autour de la périnatalité : du désir de grossesse au post-partum. J'ai reçu très rapidement des femmes en difficulté de procréation, en parcours AMP ou ayant eu recours au don d'ovocyte.

Consciente depuis mon plus jeune âge de l'importance de l'environnement gravitant autour de la gestation et de ses incidences émotionnelles sur le bébé adulte en devenir, mon anamnèse comportait instinctivement quelques questions sur cette période primale. J'y trouvais déjà nombreuses réponses et fils à tirer.

Je me servais alors du pied et de la réflexologie comme support de travail pour ré-informer et libérer le corps des mémoires enregistrées.

En 2012, j'intégrais l'équipe de l'espace Bien-naître – Bien-être à Wasquehal (59), équipe composée de 2 sages-femmes, d'un pédiatre et d'une kiné-ostéopathe. Pendant ces 4 années passées à leurs côtés, j'ai eu l'opportunité de recevoir de nombreuses femmes enceintes et jeunes mamans, mais également des papas désirant avoir un rôle actif durant la naissance.

Depuis 2015, je transmets ma pratique et mes observations dans le but que davantage de femmes enceintes ou désirant l'être puissent être accompagnées en toute sécurité et sérénité par des réflexologues compétents, et conscients des différents aspects psycho-émotionnels révélés par la création de la Vie.

La réflexologie périnatale est une synergie regroupant : la réflexologie traditionnelle, la loi des 5 éléments, l'approche Ayurvédique, les mémoires émotionnelles de la vie prénatale et de la naissance et les élixirs floraux.

Comme Laure le disait, nous nous sommes rencontrées par le biais du Syndicat Professionnel des Réflexologues. Sa pratique, son expérience et ses compréhensions sur les stress post-traumatiques l'ont amenée à réaliser que certains de ces stress pouvaient avoir

pour racine le vécu intra-utérin. Elle-même consciente de la nécessité de se pencher sur cette période primale, elle m'a proposé de venir présenter mon approche dans sa région.

Nous travaillons aujourd'hui conjointement pour la mise en place de mes formations et de cette approche de libération psycho-émotionnelle. Les formations que nous proposons commencent à s'étendre sur une partie du territoire, que ce soit pour la réflexologie périnatale ou pour une formation plus spécifique en massage femme enceinte. Celle-ci étant un superbe appel pour ensuite faire découvrir la réflexologie périnatale.



Anne MARMAGNE
Réflexo-Analyste
Accompagnement corporel et psycho-émotionnel

Cabinet de Thérapie Psycho-Corporelle
Résidence Flandre
Avenue de Flandre
Entrée 19, 2ème étage
59170 CROIX

06 65 00 26 30 - annemarmagne@yahoo.fr
<http://www.annemarmagne.com>
<http://www.reflexologieperinatale.com>
<http://www.dememoiredebebe.com>

Partenaire de Célia Fertilité - <http://celia-fertilite.fr>



Bibliographie

- Elisabeth Breton, un vrai remède au stress Editions Vie
- Elisabeth Breton : cours de formation
- Mireille Meunier, Manuel approfondi de réflexologie plantaire Edition Guy TREDANIEL
- Dr Martine Faure-Alderson, Réflexologie Thérapie Totale du réflexe à la conscience Edition Guy TRADANIEL
- Pierre-André Fautrier, La Réflexologie faciale selon la méthode Dien Chan Edition Guy TREDANIEL
- Philippe Rizzo et Isabelle Bruno, Réflexologie en 40 points magiques Edition Hachette Bien-être
- Dwight C. Byers, Meilleure Santé Par La Réflexologie Des Pieds
- Eunice D. Ingham, Ce que les pieds ont raconté grâce à la réflexologie
- Abstract : Stress périnatal et développement neuropsychologique Article - September 2010 DOI: 10.1007/s12611-010-0072-x
- Dr Muriel Salmona, Mémoire Traumatique et conduites dissociantes

2018 : Quelle place pour les thérapies complémentaires personnalisées (TCP) ? Communiqué de presse

Après son 1er congrès international en 2016, le GETCOP organise en 2018 deux Journées monothématiques sur les Thérapies Complémentaires et Pratiques Innovantes au Centre Prouvé de Nancy :

1ères JOURNÉES DU GETCOP les 2 et 3 mars 2018 :
Les Réflexothérapies

2èmes JOURNÉES DU GETCOP les 12 et 13 octobre 2018 :
l'Hypnose

A travers un jeu de conférences et de tables rondes, ces journées permettent aux professionnels (médecins, chirurgiens, thérapeutes, psychiatres, infirmiers, pharmaciens, soignants, chercheurs...) de prendre connaissance des dernières évaluations en matière de Thérapies Complémentaires avec des intervenants de choix. Voici le lien vers le programme présenté sur notre site : www.journeesgetcop2018-reflexologie.com

Un **espace exposition** présentera différents stands : produits, dispositifs, matériels, ...

Un **village** sera dédié aux associations de patients, écoles, sociétés savantes, ...

Des **ateliers de démonstrations pratiques** fonctionneront tout au long du congrès et seront également accessibles au grand public afin de permettre la découverte de différentes thérapies complémentaires personnalisées telles que : aromathérapie, art thérapie, Ayurveda, chant postural, dysbiose-microbiote, hypnose, idogo qi-gong, médecine chinoise, physio-quanta, P.S.I.O., psychonomie, réflexologie, shiatsu,

sophrologie, tao-patch, yoga.

Actuellement en plein essor, les réflexothérapies sont donc au cœur de ces 1ères Journées du GETCOP les 2 et 3 mars 2018 :

Vendredi 2 mars, de 14h à 18h, la commission GETCOP d'évaluation des réflexothérapies sera présentée et les professionnels réunis en congrès, échangeront autour des derniers travaux menés en matière de réflexologie, réflexothérapie occipito-podale et auriculothérapie.

Samedi 3 mars, la séance plénière de 9h à 13h sera l'occasion de débats et de tables rondes consacrés notamment à la réflexologie crânio-sacrée en oncologie, en pédiatrie, en maternité ou encore la réflexologie faciale dans l'algodystrophie de la main. Le Pr Michel Merle chirurgien de la main mondialement connu fera une lecture : « la main, fonction symbole ». De 14h à 17h ce sera le temps des évaluations et des validations.

Si vous souhaitez assister à tout ou partie de ces Journées monothématiques du GETCOP les 2 et 3 mars 2018 au Centre Prouvé de Nancy, l'agence GoUp Events se tient à votre disposition pour vous délivrer une accréditation presse ainsi que le kit d'accueil. GoUp Events fera également suivre vos demandes d'informations complémentaires et/ou d'interviews.

Contact :

Béatrice Blonde-Tavernier, Relation et Coordination GETCOP - GoUpEvents +33 (0)6 20 43 35 40 – secretariatgetcop@go-uevents.com

Le dictionnaire Larousse les définit comme des « Méthodes thérapeutiques consistant à provoquer des réflexes par stimulation, au niveau d'une région située à distance de celle qui est atteinte ».

Pour le site passeport santé, « 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.

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. »

http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=reflexologie-plantaire_th

Actuellement, il n'y a que peu d'explications scientifiques sur le mécanisme d'action de ces méthodes. Les grandes lois de la réflexologie ont été établies à la suite des travaux en neurophysiologie, notamment ceux du Docteur Jean Bossy (1929-2009). Son ouvrage « Bases neurobiologiques des réflexothérapies », publié en 1975 (3ème édition en 1983) demeure une référence.

La réflexologie repose avant tout sur les aptitudes réflexes des 5 organes sensoriels, à savoir :

- TOUCHER : réflexopalmo-plantaire, ... Su-jok, etc.
- VUE : iridologie
- OUIE : auriculothérapie
- ODORAT : réflexoendonasale & sympathicothérapie de Daniel Bobin
- GOÛT : foyers dentaires réflexes de Eversaul, Diamond, Char, ... et projections dentaires

<http://akbal.canalblog.com/archives/2011/08/17/21773707.html>

Si l'on considère le toucher, de façon schématique, les réflexothérapies regroupent un ensemble de pratiques dont le principe est fondé sur la stimulation de zones réflexes (plantaire, palmaire, faciale, dorsale ou des oreilles).

La peau est l'organe du sens du toucher. Elle contient des récepteurs qui sont des terminaisons nerveuses sensibles à diverses stimulations. Leur excitation, mécanique, électrique ou autre au niveau de certaines zones cutanées induit une action réflexe. L'information sensorielle est transformée en influx nerveux et transmise au cerveau où elle induirait une activation de certaines zones. La réponse, très rapide, est d'ordre physiologique (motrice, viscérale ou glandulaire) permettant à l'organisme une réponse adaptée.

Le principe général de la réflexologie/réflexothérapie est que certaines zones cutanées sont en rapport avec différents organes et que les stimulations réflexes permettent de réguler à distance certains troubles fonctionnels de ces organes. Elles permettent également de soulager certaines douleurs.

Les enjeux

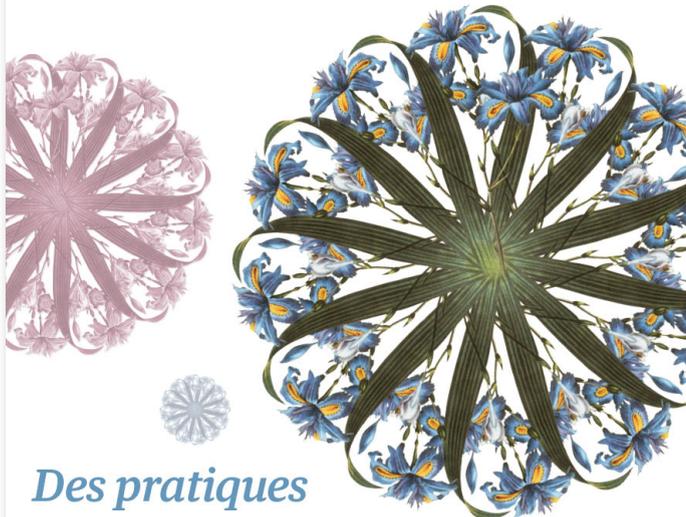
Les journées sur les réflexothérapies permettront :

- De préciser la distinction entre les réflexothérapies (thérapies complémentaires) et la réflexologie (pratique du développement personnel et bien-être de la personne).
- De décrire les principes généraux de la réflexothérapie et de ses différentes méthodes : origine, mécanisme d'action, les différents courants, les méthodes...
- D'analyser les données d'évaluation déjà disponibles et de réfléchir à des méthodes adaptées pour les améliorer dans un cadre scientifique
- De discuter leurs indications et les possibilités d'intégration dans le système de soins conventionnels
- D'aborder les interactions et relations intersubjectives dans le cadre de ces pratiques (entre thérapeutes non reconnus et ceux qui les consultent, entre patients et professionnels de santé, entre acteurs de santé conventionnels et non conventionnels)
- De réfléchir aux possibilités d'élaborer des parcours de soin intégrant ces méthodes par-delà les frontières thérapies conventionnelles / thérapies complémentaires.

Professeur Paille, Elisabeth Breton - GETCOP

GETCOP - Groupe d'Evaluation des Thérapies Complémentaires Personnalisées

1ères JOURNÉES DU GETCOP LES RÉFLEXOTHÉRAPIES



Des pratiques à l'évaluation !

NANCY
02-03 MARS 2018



1ères JOURNÉES DU GETCOP LES RÉFLEXOTHÉRAPIES

UN PORTAGE SCIENTIFIQUE



Michel BOULANGE, Nouzha GUESSOUS, Gisèle KANNY, Jacques KOPFFERSCHMITT, Laurent PEYRIN-BIROULET, François PAILLE, Frédéric JOLY, Jean-Louis GARILLON, Catherine PANICHOT, Nadia AUBIN-MOUGIN, Fernand VICARI, Véronique BARNET, Anne BUISSON, Dominique ERAUD, Jean-Pierre MARGUARIITE, Marie BAQUE- JUSTON, Jane-Laure DANAN, Xavier DEAU, Philippe HARTEMANN, François TOURNAY, Coordination : Elisabeth BRETON.

UN COMITÉ D'ÉVALUATION

Grégory NINOT, Nathalie THILLY...

DES COMMUNICATIONS SCIENTIFIQUES EN PLÉNIÈRES

DES POSTERS

DES ATELIERS D'INFORMATION ET DE DÉMONSTRATION

Aromathérapie, Arthérapie, Ayurveda, Chant-Postural, Dysbiose, Hypnose, Idogo-Qigong, Microbiote, Micronutrition, Nutripuncture, Psychonomie, Qigong, Réflexothérapie, Shiatsu, Sophrologie, Yoga...

LE VILLAGE

Sociétés Savantes, Écoles, Associations de Patients,

UN ESPACE EXPOSANTS

Plus de 1000 participants attendus

Professionnels de santé
Grand Public

RENSEIGNEMENTS - INSCRIPTIONS :



JRT@go-uevents.com
Aziz Khoadja
rue de la Cité n°1
1204 Genève (Suisse)
Tél : +41 22 561 84 09

Au cours de sa dernière assemblée générale, le Syndicat Professionnel des Réflexologues a décidé de se rapprocher encore plus des praticiens.

Aux **Rencontres Régionales** déjà en place dans toute la France, viennent s'ajouter les **Cafés des Réflexologues**, dans une forme plus conviviale, moins formelle.

En effet, être toujours au plus près des réflexologues en activité pour mieux connaître leurs besoins, c'est être mieux armé pour défendre le métier auprès des pouvoirs publics.

Voici l'affiche du premier Café qui aura lieu en Outre-Mer le 10 mars prochain. Ce format de rencontre est destiné à se développer sur tout le territoire français.

L'objectif annoncé de ces Cafés est de favoriser un échange convivial autour du métier.

Les futures dates et lieux seront annoncés sur la page Facebook du SPR et sur son site : <https://syndicat-reflexologues.com>

Vous pouvez aussi nous questionner par mail à : contact@syndicat-reflexologues.com

Corine Mozet - secrétariat SPR

Le SPR vous propose...

2018

MARS

10





Syndicat
Professionnel des
Réflexologues

LE CAFÉ DES RÉFLEXOLOGUES

Une rencontre, un échange convivial autour du métier de réflexologue, quelque soit le courant d'approche, les méthodes et techniques.

Mieux se connaître et dynamiser son réseau local.

A l'île de la Réunion, le Café des Réflexologues, animé par Gabriel SAUGRIN - délégué régional DOM-TOM du SPR aura lieu :

le samedi 10 mars 2018 de 17h00 à 19h00
à la Courte Paille Ste Marie.

Pour ceux qui souhaitent prolonger ce moment de partage et d'échange, possibilité de poursuivre par un repas.

Les participants devront prévoir au minimum une consommation au restaurant accueillant le Café des Réflexologues.

Plus de renseignements en contactant Gabriel SAUGRIN au 06.93.77.09.48

Annonces gratuites entre professionnels de la Réflexologie

Recherche formateur en Réflexologie esprit «entrepreneur» pour école près de Valence (Drôme)

Pour enseignement perfectionnements en réflexologie, par exemple Réflexologie faciale, Dien Chan, oncologie, auriculothérapie, fleurs de Bach, Huiles Essentielles, etc.), recherche formateur.

Possibilité d'envisager une association, une reprise de l'école ou toutes autres formules à discuter.

Contact :

Marie-Christine PUISIEUX - Ecole I.D.E.A.R. - 26800 BEAUVALLON
tél : 06 34 16 59 71

email : contact@ideareflexo.com - site : www.ideareflexo.com

Pour déposer votre annonce, utilisez la page **contact du Grand Annuaire des Réflexologues** www.reflexologue.info/contact.php.

Vos annonces doivent être en lien avec la pratique professionnelle de la réflexologie et ne pas avoir la publicité comme objectif.

~~Recherche praticienne en massage pour Cabinet à VINCENNES~~

Grâce à votre annonce dans La Lettre du Réflexologue, une réflexologue a débuté en décembre 2017 et notre collaboration se passe très bien.

Je vous remercie.

Odile Khalifat, www.sens-etre.com

~~Recherche Réflexologue pour Cabinet à LEVALLOIS~~

Je vous remercie, nous avons eu des contacts agréables à la suite de la publication de notre annonce dans La Lettre du Réflexologue, nous avons désormais le professionnel que nous recherchions.

Claire BRUEL 06 98 64 30 30 www.vitalitylevallois.fr
contact@vitalitylevallois.fr -

BELGIQUE LUXEMBOURG
nom, adresse, téléphone, ...
de chaque repère sur www.reflexologue.info

ANNUAIRE (extrait)
www.reflexologue.info
au 20/01/2018

- - Réflexologues
- - Enseignants en Réflexologie
- - Ecoles de Réflexologie

www.reflexologue.info, c'est :
3852 réflexologues, enseignants et écoles dont
77 en Belgique, 44 au Luxembourg

prochain numéro : carte du CANADA et FRANCE OCCITANIE

Infos sur « La Lettre du Réflexologue »

La Lettre du Réflexologue est réalisée par une équipe de bénévoles qui se renouvelle à chaque numéro. Elle n'est rattachée à aucune Fédération, Syndicat, Ecole ou autre organisme. Elle est destinée à tous les Réflexologues qui sont invités à apporter leur contribution s'ils le souhaitent.

Comité de rédaction et correcteurs de ce numéro
(ordre alphabétique)

- Bretton Elisabeth
- Brochard Roselyne
- Dhélin Catherine
- Dhélin Michel
- Gérard Mélanie
- Gueilhers Laure
- Laroche Dorothy
- Marmagne Anne
- Meunier Mireille
- Mozet Corine
- Pr Paille François
- Dr Willem Jean-Pierre

Conception

DL'1 Dhélin Michel

contact mail

lalettredureflexologue@d11.fr

contact courrier

DL'1 - DHELIN Catherine & Michel
La Lettre du Réflexologue
215 rue du 11 novembre 1918
LE BOIS D'OINGT
69620 VAL D'OINGT

Responsabilité

Les articles sont publiés sous la seule responsabilité de leurs auteurs

Droits d'Auteur - Propriété intellectuelle

Les articles et les illustrations sont la propriété des personnes les ayant fournis. Leur reproduction est interdite sauf autorisation de leur auteur.

Crédit photos

Auteurs des articles + mentions sur les images

Diffusion, téléchargement

La Lettre du Réflexologue n° 8 est diffusée gratuitement par mail à 4650 destinataires. Elle est également téléchargeable gratuitement sur www.reflexologue.info, page «publications».

Avertissement

Conformément à la loi, la pratique de la réflexologie ne peut être en aucun cas assimilée à des soins médicaux ou de kinésithérapie, mais à une technique de bien-être par la relaxation physique et la détente libératrice de stress (Loi du 30.04.1946, décret 60669 de l'article 1.489 et de l'arrêté du 8.10.1996).

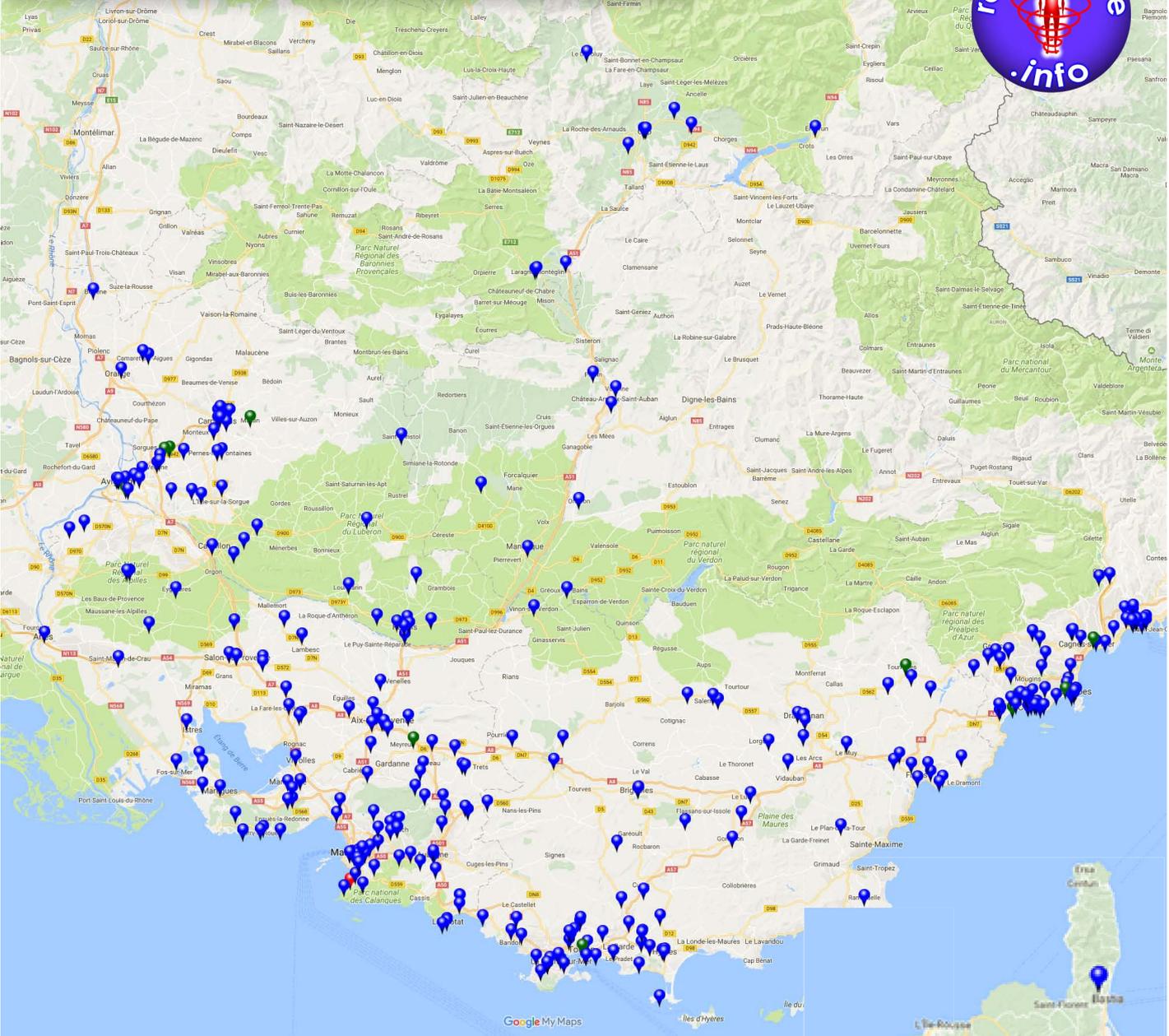
Publiez votre article d'intérêt général sur votre expérience de réflexologie ou en lien avec la réflexologie trouble, protocole que vous avez testé ou mis au point, votre parcours, ce que vous appréciez le plus dans ce métier ou ses difficultés, anecdote ou autre article susceptible d'intéresser les réflexologues

envoyez-nous vos textes, vos illustrations, vos suggestions, par mail à « lalettredureflexologue@d11.fr »

Ne manquez pas votre **prochain numéro le 15 Mai 2018**
téléchargement gratuit de tous les numéros
sur www.reflexologue.info

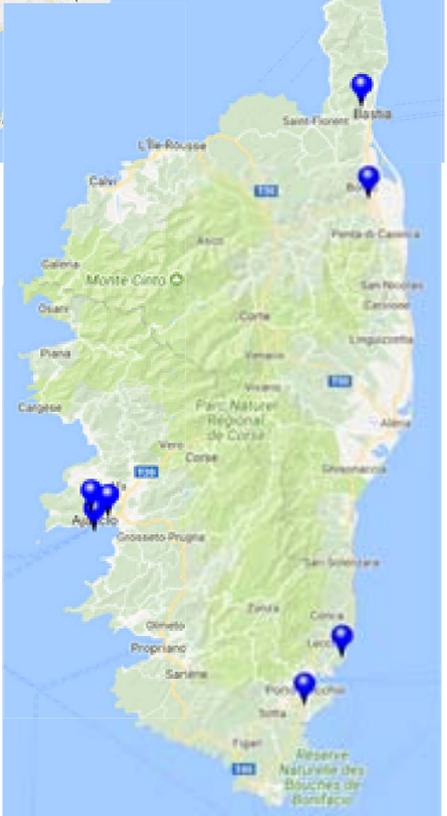
région PROVENCE - ALPES - COTE D'AZUR

nom, adresse, téléphone, ...
de chaque repère sur www.reflexologue.info



ANNUAIRE (extrait) www.reflexologue.info au 20/01/2018	- Réflexologues
	- Enseignants en Réflexologie
	- Ecoles de Réflexologie

www.reflexologue.info recense (au 24/01/2018) :
3852 réflexologues, enseignants et écoles dont
 2965 en France,
 671 en Suisse,
 77 en Belgique,
 65 au Canada,
 44 au Luxembourg,
 27 en DomTom ...
 dont
76 Enseignants et **35 Organismes de formation**
 tous les détails sur www.reflexologue.info



prochain numéro : carte du CANADA et FRANCE OCCITANIE