

dans ce numéro



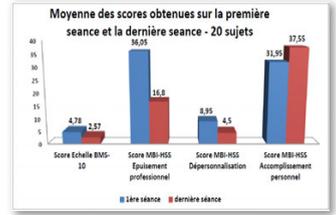
p 2
p 3

Sclérose en plaques (SEP) et sexualité
apport de la réflexologie
Nathalie Thouly



p 4

Les Interventions Non Médicamenteuses
à l'ICEPS
Elisabeth Breton



p 4

Apport de la Réflexologie dans le degré d'exposition au burnout
Elisabeth Breton



p 5

Réflexologie et troubles fonctionnels intestinaux
Elisabeth Breton



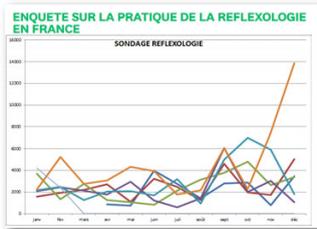
p 6
7-8

Stress, tension et techniques de relaxation, troubles du sommeil
Alexandra Lemercier



p 9
p 10

Asthme et réflexologie plantaire
Catherine Hamelle



p 10

Enquête sur la pratique de la Réflexologie en France
SPR



p 11
p 12

Reconversion professionnelle vers les métiers du Bien-Etre
Laure Gueilhers et Nathalie Thouly



p 13
p 14

J'ai testé pour vous ReflexoExpert
Nathalie Thouly



p 14

ReflexoExpert : fourni maintenant avec de la musique de relaxation
Michel Dhélin



p 15

Les troubles du sommeil et le GETCOP
Elisabeth Breton



p 16
p 17

Le Grand Annuaire des Réflexologues carte des régions Grand Est et Bretagne
Michel Dhélin

Petites annonces professionnelles

BORDEAUX : CABINET A LOUER



Quartier Nansouty à Bordeaux
Cabinet pour thérapeute à louer 110 € par mois, 6h par semaine soit 24h par mois (possibilité d'1 ou 2 jours par semaine).

Meublé au rez-de-chaussée, salle d'attente et parking inclus.
Cabinet partagé, créneaux disponibles du lundi au samedi. Bail professionnel pour profession libérale avec préavis 3 mois.
<https://therapies-alternatives-bordeaux.fr>
Philippe Roset, naturopathe 07 82 64 33 62

GARD : GRAND GITE DE GROUPE pour FORMATIONS

LES TERRASSES DU ROC

Situées entre Cèze et Ardèche

- 48 places
- 1/2 pension
- Gestion libre
- Terrasses
- Salle de réunion
- Restauration adaptée

lesterrassesduroc@gmail.com
06 73 910 331
www.lesterrassesduroc.com



Votre nouveau camp de base pour vos stages !

www.lesterrassesduroc.com
06 73 910 331

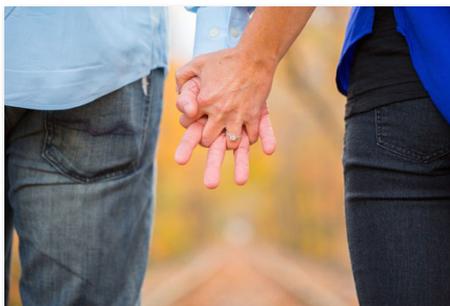
48 places
1/2 pension
Gestion libre
Terrasses
Salle de réunion
Restauration adaptée

Pour déposer votre annonce

utilisez la page **contact du Grand Annuaire des Réflexologues** www.reflexologue.info/contact.php
Les annonces doivent être en lien avec la pratique professionnelle de la réflexologie.

Etiologie de la SEP

La sclérose en plaques (SEP) est une maladie auto-immune chronique du système nerveux central. Elle se définit comme une maladie neurologique qui se caractérise par la destruction ou la perte de la gaine qui entoure les fibres nerveuses : la myéline. Cette gaine joue un rôle essentiel dans la transmission de l'influx nerveux et dans la protection des fibres nerveuses. Une personne atteinte par la sclérose en plaques aura les influx nerveux plus lents, voire complètement bloqués.



On distingue 3 formes de sclérose en plaques :

Forme rémittente : caractérisée par des poussées entrecoupées de rémissions.

Forme primaire progressive : caractérisée par une évolution lente et constante de la maladie.

Forme secondairement progressive : caractérisée par des poussées sans qu'il y ait réellement rémission ; l'incapacité devient permanente.

Dans 70 % des cas, la maladie apparaît entre 20 et 40 ans.

On estime en moyenne, qu'une personne sur 1 000 est atteinte de sclérose en plaques. En France, environ 100 000 personnes en sont atteintes. Cette maladie touche 2 fois plus de femmes que d'hommes. Elle peut également, mais beaucoup plus rarement, toucher les enfants (moins de 5% des cas).

C'est la première cause de handicap sévère non traumatique chez les trentenaires.

Principaux symptômes

Les symptômes de la SEP sont très variables d'une personne à l'autre. Ils dépendent en effet de la partie du système nerveux lésée par l'inflammation. Outre la fatigue, les principaux symptômes reconnus sont :



- des troubles de la vue (vision double, perte de vision complète ou partielle, mouvements oculaires involontaires ou douloureux, « voile » devant un œil)
- des sensations de décharge électrique, des fourmillements, engourdissement, faiblesse des membres
- des tremblements, difficulté à contrôler ses mouvements, perte d'équilibre
- des spasmes musculaires
- des troubles urinaires, incontinence...
- des troubles du transit, constipation
- des troubles sexuels
- des paralysies totales ou partielles du corps
- des troubles cognitifs, mémoire, humeur, éloquence ou concentration

Comme vous le remarquez vous-même, tous ces symptômes peuvent être pris en compte dans un suivi réflexologique adapté.

SEP et libido

Selon le Dr Pascal LACROIX et le Pr Gérard AMARENCO du service de Neuro-Urologie de l'Hôpital Tenon, « **Les troubles sexuels sont fréquents au cours de la sclérose en plaques.** Les études épidémiologiques montrent qu'environ une femme sur deux et trois hommes sur quatre auront un trouble de la sexualité au décours de l'évolution de la maladie. »

Ces troubles sexuels ont un **retentissement important sur la vie émotionnelle et sociale** du malade. D'autant que la SEP est souvent diagnostiquée, comme nous l'avons vu en introduction, pendant la période la plus active de la vie sexuelle et de la fertilité d'un adulte, entre 20 et 40 ans.



Chez l'homme, le symptôme majeur est une instabilité érectile pouvant évoluer vers une perte totale de l'érection. Dans le cadre de la sclérose en plaques on y associe également une diminution de la sensibilité, au niveau des organes génitaux.

Chez la femme, les symptômes sont plus subtiles, perte totale ou partielle de la sensibilité. Le Dr Pascal LACROIX et le Pr Gérard AMARENCO relèvent également une dysorgasmie, une diminution de la lubrification vaginale occasionnant des douleurs.

Par ailleurs, la **fatigabilité généralisée entraîne, comme dans toutes maladies chroniques, une diminution du désir sexuel.**

La réflexologie au secours de la libido ?

Les spasmes, les douleurs musculaires, les troubles vésico-sphinctériens, le désamour de son image, la perte de sensibilité,



les traitements, notamment, sont, à n'en pas douter, des facteurs majorant la perte de désir et le trouble sexuel.

Néanmoins, bien que les mécanismes exacts des troubles sexuels au cours de la SEP demeurent encore relativement incompris. Il convient de relever que l'innervation de l'appareil génital dépend des mêmes nerfs que ceux de la vessie. Ainsi, lorsqu'il y a une paralysie vésicale, des troubles de la fonction sexuelle apparaissent.

En tant que réflexologue cette information prend tout son sens. Il semble en effet y avoir une possibilité de soin réflexologique afin d'améliorer ou d'entretenir la qualité de l'influx nerveux à ce niveau. L'idéal étant d'intervenir avant que la paralysie vésicale soit totale.

J'aimerais, à ce stade, partager avec vous mon expérience de réflexologue en la matière, à travers les deux cas suivants.

Le premier concerne une jeune femme de 42 ans que nous appellerons L.

Sa SEP a été diagnostiquée peu après sa grossesse, elle avait alors 21 ans. Lorsque je la reçois, elle vit avec son fils. Elle a aujourd'hui la forme progressive secondaire de la maladie. Autrement dit, celle qui se caractérise par une progression graduelle, sans rémission.

L. peut toujours, malgré sa fatigue et ses troubles cognitifs, exercer une activité professionnelle. Cependant, l'incontinence à laquelle elle est sujette depuis plusieurs mois, l'oblige à se sonder au moins 4 à 5 fois par jour. Une contrainte qu'elle vit difficilement. Elle s'interdit même de boire après 18h pour ne pas être trop gênée pendant la nuit. Outre, les risques d'infection urinaire et toute la logistique que cela réclame, ses difficultés ne s'arrêtent pas là. Depuis quelques semaines, elle est amoureuse. Mais le jeune couple rencontre déjà des blocages, face à l'incontinence de L. pendant les rapports intimes.

Après plusieurs séances consacrées au rééquilibrage de son système nerveux et urinaire, notamment, les résultats sont déjà perceptibles. L. ne se sonde plus que deux fois dans la journée. Elle n'a d'ailleurs plus besoin de se sonder au travail.

Concernant l'intimité du couple, elle a ressenti un net soulagement, puisqu'elle parvient maintenant à retenir son urine pendant les rapports. Même si une ou deux mictions nocturnes sont nécessaires, elle parvient à se retenir sans même devoir y penser. Ce changement a profondément amélioré sa relation et son estime personnelle, on le comprend aisément.

Outre ses résultats encourageants, L. se sent globalement moins fatiguée. Son moral et son humeur sont au beau fixe. Elle est maintenant une femme amoureuse, consciente de ses limites et réconciliée avec son corps.

Concernant le deuxième cas, il s'agit, cette fois-ci d'un jeune homme de 36 ans que nous appellerons M.

Sa SEP a été diagnostiquée lorsqu'il avait 18 ans.

M. a la forme rémittente de la SEP. Elle se caractérise par des poussées et rémissions partielles ou totales. M. a une démarche peu assurée, car sa jambe droite est très peu mobile. C'est son kinésithérapeute, qui l'a orienté vers moi. La demande de M. est assez claire, il souhaite que je l'aide à améliorer sa libido qu'il sent diminuer. Il est en couple depuis plusieurs années et son



idylle connaît aujourd'hui des difficultés. M. éprouve de plus en plus de difficulté dans l'intimité. Il est en perte de confiance et en colère contre lui-même. Au cours de l'anamnèse M. m'explique ne pas avoir de troubles urinaires. Cela étant, je note que les mictions sont fréquentes. Je conviens avec lui d'un accompagnement émotionnel adapté et commence mon protocole réflexologique axé sur les systèmes nerveux, génital, urinaire, notamment.

Après plusieurs semaines, M. m'explique avoir une meilleure sensibilité et plus de désir. Je note également que son estime et sa confiance sont nettement améliorées.

Aujourd'hui, nous continuons ce suivi à raison d'une séance par mois.

Accompagnement émotionnel et réflexologie : un atout efficace !

Comme nous l'avons déjà indiqué, la diminution du désir sexuel n'est pas toujours directement liée à la maladie à proprement parler, mais en découle.

En effet, la peur d'avoir mal, la peur de la performance ou la mauvaise image de son corps sont des facteurs qui ne peuvent être négligés dans la prise en charge du trouble sexuel. Le facteur psycho-émotionnel est donc un élément fondamental à traiter.

L'accompagnement émotionnel en réflexologie permet un suivi complet du trouble sexuel dans le cas de maladie telle que la SEP. Comme nous l'avons présenté dans les deux exemples précédemment, l'aspect psycho-émotionnel de ce trouble occupe une place importante. Entre la colère contre ce corps qui vous lâche, la peur d'avoir mal, l'humiliation de certaines situations, l'inquiétude face à l'évolution de la maladie, la perte de confiance en soi et l'estime de soi qui s'effrite peu à peu, la charge émotionnelle est immense.

Lors de mes séances, j'ai accompagné ces personnes en appliquant les principes de l'énergétique chinoise, selon lesquels les émotions principales (colère, joie, peur, inquiétude, tristesse) ont une expression énergétique qui siège dans nos organes. Ces émotions peuvent donc aggraver la symptomatologie physique des personnes tout en ayant un retentissement psycho-émotionnel.

En travaillant précisément chaque émotion, la personne en souffrance se sent comprise et réellement prise en charge dans sa difficulté très intime. Dans ce domaine, le suivi réflexologique selon les concepts de l'énergétique chinoise est réellement un atout efficace.

Nathalie Thouly
Réflexologue RNCP
www.nathalie-thouly.com
reflexequilibre@yahoo.fr
@nathalie.thouly

(Sources : www.passeportsante.net, www.ligue-sclerose.fr, handirect.fr, revue Le courrier de la SEP, n°142, février 2015.)





ICEPS CONFERENCE 2019 28 - 30 Mars 2019 Faculté de Médecine, Montpellier

L'ICEPS CONFERENCE, LE CONGRES SCIENTIFIQUE ET LE SALON DES INM.

La science et la recherche interventionnelle font des interventions non médicamenteuses (INM) des solutions incontournables pour prévenir, soigner ou guérir des problèmes de santé. En prévention, elles diminuent les risques de maladie et améliorent durablement les comportements de santé. En soin, elles atténuent des symptômes, renforcent l'état de santé et améliorent la qualité de vie. En thérapie, elles complètent les traitements biologiques. Des études montrent qu'elles réduisent des dépenses de soins non programmés et le reste à charge pour les patients.

Fondées sur la science, elles se différencient des médecines parallèles de toute sorte. Elles font partie intégrante des parcours personnalisés de santé. Un congrès international devait rassembler les experts de plusieurs disciplines scientifiques, c'est l'ICEPS créé en 2011.

Ce congrès permet de :

- faire connaître les INM validées par la science,
- partager les preuves d'efficacité, d'innocuité et de coûts/efficacité de chaque INM,
- discuter des méthodes d'évaluation,
- mieux comprendre leurs mécanismes d'action,
- favoriser l'amélioration des pratiques professionnelles
- réfléchir aux formations, aux labélisations et aux financements du futur
- de rencontrer les chercheurs et les praticiens spécialistes du secteur des INM

Le jeudi 28 mars 2019 a été consacré à des conférences plénières et des posters en français et en anglais sur les méthodes d'évaluation des INM. Le vendredi 29 mars 2019 a été dédié à la présentation des résultats d'études évaluant des INM par des communications orales et des posters en français et en anglais. Le samedi 30 mars 2019 a proposé des tables rondes et des ateliers professionnels sur les bonnes pratiques cliniques et scientifiques dans le secteur des INM.

Trois conférences ouvertes au public ont été proposées les jeudi 28 mars et vendredi 29 mars 2019 de 18h à 20h.

Plus d'infos : www.iceps2019.fr

Ci-après, présentation de deux interventions d'Elisabeth Breton.

Apport de la réflexologie dans le degré d'exposition au burnout et dans l'amélioration de la symptomatologie du burnout

Apport de la réflexologie dans le degré d'exposition au burnout et dans l'amélioration de la symptomatologie du burnout

Responsable(s) : Centre de formation Elisabeth Breton,
Email: bretonlisa@wanadoo.fr
Dr Alain Jacquet, Pharmacology, CHU 33000 Bordeaux,
France, Email: docteur.alain.jacquet@wanadoo.fr
Etude pluricentrique, en "ouvert", au cabinet des réflexologues.

INTRODUCTION

Le burnout, dans sa version "fatigue professionnelle", se caractérise par un état de "mal être" profond avec des incidences psychologiques le plus souvent importantes mais aussi des incidences physiques multiples et variées, expliquant la symptomatologie très polymorphe et très diversifiée que présentent les sujets impactés par le burnout. Le stress en est toujours à l'origine. Les techniques réflexes ont des effets calmants sur le système nerveux. Celui-ci est parmi les premiers systèmes organiques à être exposé aux conséquences néfastes du stress.

METHODE

- Protocole « Relaxation de l'axe du stress via les plexus neuro-réflexes plantaires ».
- Évaluation de la réflexologie sur le degré d'exposition au burnout (échelle BMS-10 Inclusion : mini = 4/10)
- Évaluation de l'apport de la réflexologie sur l'amélioration de la symptomatologie du burnout étudiée sous trois axes : épuisement professionnel, dépersonnalisation, accomplissement des tâches (échelle MBI-HSS).
- 1 contrôle par semaine pendant 6 semaines (J0, J7, J14, J21, J28, J35, J42) 23 sujets (20 femmes et 3 hommes), dont 3 sujets exclus en cours d'essai (cause arrêt de travail ou traitement médical)
- RESULTATS (sur 20 observations terminées)
- Diminution du score de l'échelle BMS-10 (= amélioration)

- Diminution du score de l'épuisement professionnel (= amélioration)
- Diminution du score de la dépersonnalisation (= amélioration)
- Augmentation du score d'accomplissement personnel (= amélioration)

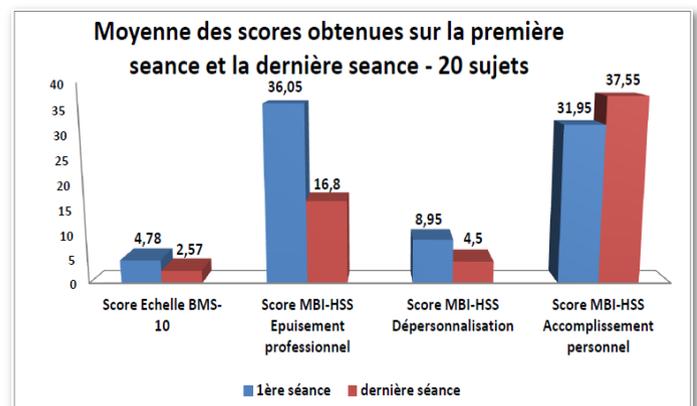
CONCLUSION

L'essai n'étant pas terminé, les analyses statistiques n'ont pas encore été réalisées. On peut néanmoins remarquer une forte diminution du score d'échelle BMS10 (~ 50 %) et une amélioration des items de l'échelle MBI-HSS. On peut raisonnablement penser que la statistique mettra en évidence la significativité de ces variations.

Elisabeth Breton, tél: 06 74 51 73 17

www.reflexobreton.fr

ICEPS 2019 – Nouvelle Faculté de Médecine
MONTPELLIER 28-30 Mars 2019





Responsable(s) :
 Centre de formation Elisabeth Breton
 Email: bretonlisa@wanadoo.fr
 Dr Alain Jacquet, Pharmacologie, CHU 33000 Bordeaux, France,
 Email: docteur.alain.jacquet@wanadoo.fr
 Etude pluricentrique, en "ouvert", au cabinet des réflexologues.

Réglementation :

Cette étude a été soumise au Comité de Protection des Personnes (CPP) de Marseille, aléatoirement désigné par le site officiel "essais cliniques" du Ministère, et a obtenu son aval sous le no ID RCB 2018-A01267-48. Cette voie réglementaire, complexe, semble généralement ignorée par les concepteurs d'essais cliniques concernant des traitements non médicamenteux (TNM). Dommage, car la respecter c'est accroître la fiabilité des TNM aux yeux des autorités, du corps médical et des utilisateurs.

INTRODUCTION

Les troubles fonctionnels intestinaux désignent l'ensemble des manifestations fonctionnelles présumées intestinales à évolution chronique. Leur perception et leur retentissement quotidien restent très variables selon les individus. Même s'ils ne mettent pas en jeu le pronostic vital, les TFI perturbent l'existence des patients.

METHODE

- Evaluation de l'apport de la réflexologie d'après le Score de Francis. Il évalue la douleur et la distension abdominales, la fréquence des selles, ainsi que la perturbation de la vie en général.



Fotolia © AldecaStudio

- Evaluation de l'évolution de symptômes digestifs fréquents non pris en compte par le Score de Francis (gaz, digestion, aérophagie, diarrhée ou constipation)
- Evaluation de la variation des éventuels symptômes NON digestifs mais néanmoins rattachés par les volontaires à leurs TFI (mal au dos, inquiétude, dépression).
- 1 contrôle toutes les 2 semaines pendant 10 semaines (J0, J14, J28, J42, J56, J70).

RESULTATS

Le but de cette étude est de vérifier si la pratique régulière des séances de réflexologie plantaire (Techniques réflexes conjonctive, périostée et dermalgies viscéro-cutanées (contribution ostéopathique à la réflexologie) ® – Méthode Elisabeth Breton) réduit considérablement les symptômes liés aux troubles fonctionnels intestinaux et améliore la qualité de vie des personnes concernées.

Critère de jugement principal : diminution des troubles fonctionnels intestinaux du Score de Francis entre J0 et J70 supérieur à 30%. Une analyse statistique sera réalisée en fin d'essai pour évaluer la significativité statistique de ces variations (sera réalisée par une société de statistiques indépendante spécialisée dans les analyses d'essais cliniques).

Le nombre minimal = 30 sujets. Ce nombre pourra être dépassé pour un maximum de 50 volontaires.

CONCLUSION

Les résultats des observations terminées sont très encourageants mais il est trop tôt pour conclure : étude en cours.

Cette étude nous semble pleinement justifiée car une efficacité démontrée (statistiquement significative) indiquerait que la réflexologie est un apport original et intéressant sur le plan du bien être de ces sujets.

Cette étude répondrait également à la pénurie d'études multicentriques concernant les traitements alternatifs aux médicaments.

S'il était prouvé que le degré de l'intensité des TFI diminue, cette étude se doublerait d'un intérêt social et économique.

Elisabeth Breton, tél: 06 74 51 73 17
www.reflexobreton.fr

ICEPS 2019 – Nouvelle Faculté de Médecine
 MONTPELLIER 28-30 Mars 2019

Association des Réflexologues RNCP - ARRNC



Réflexologues RNCP

Annuaire des Réflexologues professionnels certifiés

L'Association des Réflexologues RNCP (ARRNC) a le plaisir de vous annoncer l'évolution de son site et la création de sa page facebook :

www.reflexologues-rncp.com
www.facebook.com/Arrncp-2316421878602153

Les centres référencés au RNCP et adhérents à l'ARRNC se sont mobilisés pour élaborer une fiche métier de réflexologue certifié RNCP.

Une volonté commune d'homogénéiser l'enseignement de la réflexologie plantaire et palmaire basée sur la théorie zonale de Dr Fitzgerald et Eunice Ingham.

www.reflexologues-rncp.com/wp-content/uploads/2019/04/20190331_Fiche-metier-reflexologie-rncp.pdf

L'Association des Réflexologues RNCP (ARRNC) est une organisation syndicale représentative de la profession des réflexologues certifiés RNCP et adhérents à l'ARRNC.

Si vous possédez un titre RNCP de réflexologue et si nos actions vous intéressent, n'hésitez pas à nous rejoindre.

Ensemble, nous pouvons avancer davantage sur le chemin de la reconnaissance de notre métier.

www.reflexologues-rncp.com/adhesion-association-des-reflexologues-rncp



I – Introduction

Le stress est une réaction d'adaptation physiologique, physique et psychologique du corps. L'état de stress est passager et un retour à la normalité est naturel en laissant le temps au système nerveux périphérique de réguler les glandes sécrétant les hormones du stress.

Si le stress est chronique, le système nerveux est en alerte en permanence. Par

le fait de cette réaction, les systèmes se fatiguent et ne sont plus dans une performance optimum : affaiblissement des systèmes cardio-vasculaire, immunitaire et hormonal.

La chronicité du stress chez un individu peut entraîner des perturbations d'ordre physique, psychologique ou physiologique. C'est la cause initiale de nombreux maux et maladies actuelles.

Les troubles du sommeil, type insomnie, sont assez répandus dans notre société actuelle.

Un professionnel de la gestion du stress est pleinement à sa place pour prendre en charge les personnes souffrant de ces troubles du sommeil. Il peut proposer des outils d'évaluation du stress fréquemment à l'origine de cette perturbation des cycles du sommeil et des techniques de relaxation et de réflexologie.

Le principe de la réflexologie est de recréer un équilibre, homéostasie, des systèmes pour relancer le potentiel vital de l'individu en stimulant les zones, points réflexes correspondant aux parties, organes et glandes du corps. Le praticien est en mesure de proposer un protocole spécifique en réflexologie pour apporter une aide à un retour naturel des cycles du sommeil.

II – Les troubles du sommeil



Les troubles du sommeil sont causés par diverses raisons : stress émotionnel, changement de l'environnement du sommeil ou évènement important de vie. Les causes peuvent également être d'origine plus vastes, repas trop copieux, apport important de caféine, d'alcool, drogues ou prises de médicaments. Des troubles du sommeil sont également observés dans des affections mentales et neurologiques (dépression, migraine chronique, syndrome Gilles de la Tourette, maladie de Parkinson...) et certaines maladies (asthme, RGO).

La personne que je vais suivre, d'après son anamnèse et son historique, souffre d'insomnies chroniques d'origine extrinsèque (à la suite d'un évènement important) : il existe une augmentation du temps d'endormissement, des réveils nocturnes fréquents et des réveils matinaux précoces.

Les individus souffrant d'insomnies sont en sur-stimulation du système nerveux sympathique (trop d'influx nerveux, trop de stimuli, trop de sécrétion d'hormones du stress).

III – Le protocole appliqué

Le protocole réflexologique utilisé selon la méthode d'Elisabeth Breton débutera par des manœuvres de relaxation plantaire afin d'apporter une détente physique, musculo-squelettique, et cérébrale en vue de générer une meilleure réceptivité aux stimula-

tions sur les zones et les points réflexes correspondant aux parties du corps, organes et glandes « à traiter ».

Des stimulations sur le système neuroendocrinien vont être exercées pour libérer de la mélatonine, l'hormone du sommeil synthétisée la nuit.

Les zones réflexes correspondant au SN (glande pinéale / épiphyse) et aux organes de la digestion seront excitées afin de réguler la sérotonine, neurotransmetteur présent dans le SN central et dans les plexus intramuraux du tube digestif. Cette hormone avec la mélatonine jouent un rôle majeur des rythmes veille/sommeil.

IV – Présentation du sujet

MJP est une femme de 51 ans. Elle occupe un poste de secrétaire, assistante polyvalente.

Elle a quelques antécédents médicaux : en 2014 elle a une pancréatite aiguë. Elle a souffert d'un kyste de l'ovaire gauche et à la poitrine. Entre mai et septembre 2016, elle n'a pas eu de règles et a été victime d'une forte hémorragie en décembre 2016. Des polypes à l'utérus ont été découverts à cette période, la prise de contraception a été arrêtée. Des analyses avaient démontré uniquement une baisse de fer dans le sang.

Elle ne prend aucun traitement médicamenteux lorsque je la vois lors de la 1ère séance.

Elle a fait appel à un praticien professionnel de la gestion du stress car elle ne sait pas gérer ses états de stress (rougeur par plaquettes sur la poitrine, dans le cou et visage : bouffées de chaleur). Elle se plaint d'avoir très mal au dos, tensions cervicales, trapèzes, épaules et de dormir mal et peu. Elle se trouve également en permanence à fleur de peau et irritable. Son image de soi est difficile, elle enchaîne les régimes et ne parvient pas à maigrir.

Sa mère est décédée quelques années auparavant et son départ a été très difficile à accepter. De plus elle a changé d'employeur, ce trouble de l'insomnie a débuté à cette période compliquée professionnellement. Et aujourd'hui malgré le retour d'une stabilité et d'une sérénité professionnelle et personnelle, les habitudes de sommeil enregistrées par son métabolisme l'empêchent de retrouver des cycles nocturnes réparateurs.

V – Les séances

V 1 – Le cadre

Les séances ont lieu chez elle toujours en début d'après-midi, après la sortie de son travail. Elle est installée dans une pièce à l'éclairage naturellement tamisé où il n'y a pas de passage. Aucun stimuli superficiel n'est présent, pas de musique, pas d'huile odorante.

V 2 – Les observations

Avant de débuter le protocole «Troubles mineurs du sommeil», MJP a reçu 4 séances de relaxation et réflexologie personnalisées selon son état au moment T de la prise en charge et ses besoins exprimés vis-à-vis des douleurs dorsales.

Après avoir effectué quelques séances dans ce mode d'accompagnement, une évidence lui est apparue : le manque de sommeil, les insomnies lui « gâchent la vie », elle appréhende le moment du coucher comme un fléau quotidien.

Elle se couche très tard car elle n'est pas fatiguée et se réveille plusieurs fois par nuit, jusque 5 fois selon les nuits. Lors de ses réveils nocturnes elle éprouve une grande difficulté à se rendormir. Certaines nuits elle ne dort que 3h voire pas du tout. Le réveil matinal est éprouvant car difficile, à cause du sommeil non réparateur, elle se sent plus fatiguée qu'au moment du coucher et se voit épuisée dans la journée. De ce fait, ses journées de travail lui paraissent interminables et certains de ses collègues lui sont insupportables.

Elle désire retrouver un sommeil plus réparateur, être naturellement fatiguée en fin de journée et non subir une fatigue nerveuse.

Après les 4 soins personnalisés reçus avec un intervalle de 4 semaines entre chaque séance, elle arrive déjà à percevoir des changements : elle s'énerve moins, prend les choses, les événements avec plus de légèreté et les tâches à réaliser dans son travail l'agacent beaucoup moins.

Le protocole « Troubles du sommeil » s'effectue sur 5 semaines, 1 séance protocolaire par semaine, avec une autoévaluation de son niveau de stress-tension avant et après chaque soin et le tableau STAY-I à remplir à la 1ère et 5ème séance. Un bilan de son état et de son évolution est aussi fait à chaque séance.

1ère séance

Lors de la séance MJP ressent des douleurs sur les bords externes et internes du pied travaillés en technique réflexe périosté. A la fin du soin MJP est très fatiguée et a une envie irrésistible de dormir immédiatement. Elle se sent bien, détendue, calme.

2ème séance

Le bilan de la semaine passée, avant de débiter le soin protocolaire, indique que MJP a très bien dormi la première nuit après la séance de réflexologie. Les nuits suivantes de la semaine ont été difficiles, toujours causées par ses endormissements très longs et ses nuits courtes avec des réveils nocturnes fréquents. Le relâchement cérébral fût compliqué lors de cette séance. Elle ne trouve pas qu'elle ait profité des bienfaits du moment car elle a énormément pensé à son quotidien et à son angoisse de passer encore des nuits tumultueuses.

3ème séance

Pendant la semaine écoulée, la personne a été moins tourmentée par des pensées négatives. Elle éprouve moins de problèmes à s'endormir et n'appréhende plus l'heure du coucher comme un supplice.

Cette semaine MJP a effectué deux examens médicaux (programmés avant le début du protocole de réflexologie : échographie des ovaires et un IRM du dos) qui ont révélés un kyste à l'ovaire droit (5x3cm) et une dégradation du soma (corps vertébral qui est antérieur. C'est un élément statique sustentateur, il est massif pour permettre de supporter une grande partie du poids.)

Elle débute un traitement pour diminuer la taille du kyste – LURETAN – progestatif de synthèse. Celui sera pris en continu sur une période de 2 mois et un contrôle est prévu à la fin du traitement. Malgré les résultats de ces examens, MJP est positive, elle prend les choses du bon côté et va avancer au jour le jour par rapport à ces problèmes médicaux.

La séance du jour lui a permis de se détendre complètement, elle a senti des prémices d'endormissement sur la table de soin. Des tensions étaient détectables sur le fascia des pieds et ont été dissipées dès la 1ère manœuvre de relaxation.

4ème séance

La semaine a été éprouvante émotionnellement car sa famille a appris une mauvaise nouvelle.

Les cycles du sommeil commencent à être plus réparateurs. L'endormissement se fait de plus en plus rapidement. Il y a encore quelques réveils nocturnes mais c'est moins contraignant car le sujet se rendort rapidement. Elle n'a plus de tensions musculaires au niveau des trapèzes.

Pendant la séance, le sujet s'est endormi. Elle arrive à « lâcher prise » et ne penser à rien, juste profiter de l'instant de détente reçu. Elle se dit reposée après le soin.

5ème séance

Après 5 semaines de soin réflexologique, MJP a les traits du visage moins tirés. Elle est plus reposée physiquement, elle est plus

sereine et a un discernement plus juste sur les événements de son quotidien.

Son sommeil est plus profond donc plus réparateur. Mais les cycles du sommeil de la semaine ont été plus courts que les précédents. Le traitement en cours « Luretan » a pour effet indésirable de provoquer des insomnies.

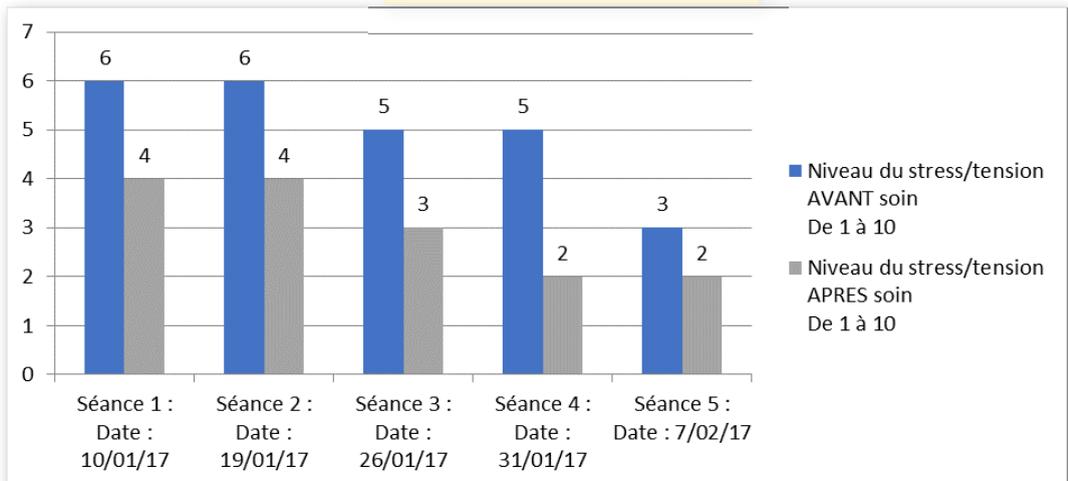
Un suivi de ce protocole est conseillé toutes les 3 semaines afin de consolider les informations des zones excitées pour retrouver un équilibre naturel des cycles veille/sommeil.

3 semaines après la fin des séances protocolaires dans le cadre de l'étude des bienfaits de la réflexologie dans les troubles du sommeil, MJP dort de mieux en mieux. Elle s'endort facilement et passe de plus en plus de nuits complètes sans réveil nocturne. Lors du coucher, les pensées envahissantes connues auparavant se dissipent de jour en jour. Elle reste malgré tout parfois un peu fatiguée le matin.

La régularité des soins protocolaires permet, 6 semaines après, de profiter d'un sommeil sans interruption et plus réparateur. Un changement des habitudes se met en place naturellement et sans contraintes (elle se couche lorsqu'elle est fatiguée.). De plus, le dernier examen gynécologique ne révèle plus de trace de kyste sur l'ovaire droit, donc le traitement est arrêté sur certaines périodes du cycle menstruel.

VI – Le suivi d'évaluation

VI 1 – Autoévaluation du stress



VI 2 – Evaluation STAY – I

Comparer les tableaux des 1ère et 5ème séances, page suivante, avant et après les séances de réflexologie.

VI 3 – Constat

En prenant en compte les observations des séances sur les 5 semaines, on constate que le sujet est passé par des phases plus ou moins faciles à gérer mais que la finalité est positive par rapport au protocole mis en place. Effectivement MJP a retrouvé des cycles veille / sommeil plus réguliers.

Au vu du tableau d'autoévaluation, il est possible d'observer très nettement que les niveaux de stress et tension ont diminué au fur et à mesure des séances. Il est tout autant mesurable de voir que son niveau de stress avant séance est plus faible de semaine en semaine, c'est-à-dire que la personne vit son quotidien avec beaucoup moins de tensions.

La répétition des soins renforce l'axe de récompense et diminue les sécrétions des hormones du stress qui, ainsi, ne génèrent plus une sur-stimulation du système nerveux, ce qui est essentiel dans les cycles veille / sommeil et les autres systèmes du corps.

De plus les tableaux STAY – I montrent bien significativement un état de plus en plus clair dans le choix des réponses. A la première séance la différence entre avant et après soin était déjà remarquable dans son positionnement par rapport aux questions. Et lors de la 5ème séance, les réponses de l'évaluation d'avant soin correspon-

daient à celles d'après soin de la 1ère fois ce qui démontre un renforcement de son jugement d'appréciation. Les résultats à la fin de la séance prouvent que des soins reçus avec régularité permettent de retrouver un équilibre psychologique et ainsi avoir un meilleur discernement sur les actions demandées.

STAI Forme Y-A ETAT	1ère séance Avant réflexologie			
	Non	Plutôt non	plutôt oui	Oui
Initiales : MDP Sexe : F Age : 51				
1. Je me sens calme		X		
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté			X	
3. Je me sens tendu(e), crispé(e)		X		
4. Je me sens surmené(e)		X		
5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau		X		
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)				X
7. L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment			X	
8. Je me sens content(e)			X	
9. Je me sens effrayé(e)	X			
10. Je me sens à mon aise			X	
11. Je sens que j'ai confiance en moi		X		
12. Je me sens nerveux (nerveuse), irritable			X	
13. J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	X			
14. Je me sens indécis(e)				X
15. Je suis décontracté(e), détendu(e)		X		
16. Je suis satisfait(e)			X	
17. Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)			X	
18. Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), déroulé(e)	X			
19. Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)			X	
20. Je me sens de bonne humeur, aimable			X	

STAI Forme Y-A ETAT	1ère séance Après réflexologie			
	Non	Plutôt non	plutôt oui	Oui
Initiales : MDP Sexe : F Age : 51				
1. Je me sens calme				X
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté			X	
3. Je me sens tendu(e), crispé(e)		X		
4. Je me sens surmené(e)	X			
5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau				X
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	X			
7. L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	X			
8. Je me sens content(e)			X	
9. Je me sens effrayé(e)	X			
10. Je me sens à mon aise				X
11. Je sens que j'ai confiance en moi			X	
12. Je me sens nerveux (nerveuse), irritable	X			
13. J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	X			
14. Je me sens indécis(e)	X			
15. Je suis décontracté(e), détendu(e)				X
16. Je suis satisfait(e)				X
17. Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)	X			
18. Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), déroulé(e)	X			
19. Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)			X	
20. Je me sens de bonne humeur, aimable				X

STAI Forme Y-A ETAT	5ème séance Avant réflexologie			
	Non	Plutôt non	plutôt oui	Oui
Initiales : MDP Sexe : F Age : 51				
1. Je me sens calme			X	
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté			X	
3. Je me sens tendu(e), crispé(e)	X			
4. Je me sens surmené(e)	X			
5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau			X	
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)			X	
7. L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment			X	
8. Je me sens content(e)				X
9. Je me sens effrayé(e)	X			
10. Je me sens à mon aise				X
11. Je sens que j'ai confiance en moi				X
12. Je me sens nerveux (nerveuse), irritable	X			
13. J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	X			
14. Je me sens indécis(e)	X			
15. Je suis décontracté(e), détendu(e)			X	
16. Je suis satisfait(e)			X	
17. Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)			X	
18. Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), déroulé(e)	X			
19. Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)			X	
20. Je me sens de bonne humeur, aimable				X

STAI Forme Y-A ETAT	5ème séance Après réflexologie			
	Non	Plutôt non	plutôt oui	Oui
Initiales : MDP Sexe : F Age : 51				
1. Je me sens calme				X
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté				X
3. Je me sens tendu(e), crispé(e)	X			
4. Je me sens surmené(e)	X			
5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau				X
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	X			
7. L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	X			
8. Je me sens content(e)				X
9. Je me sens effrayé(e)	X			
10. Je me sens à mon aise				X
11. Je sens que j'ai confiance en moi				X
12. Je me sens nerveux (nerveuse), irritable	X			
13. J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	X			
14. Je me sens indécis(e)	X			
15. Je suis décontracté(e), détendu(e)				X
16. Je suis satisfait(e)				X
17. Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)	X			
18. Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), déroulé(e)	X			
19. Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)			X	
20. Je me sens de bonne humeur, aimable				X

NB : Les observations et les réactions relevées sont valables pour le sujet de l'étude et selon la méthode Elisabeth Breton et ne sont pas généralisées pour toutes les approches en réflexologie.

VII – Conclusion

Cette étude dans le cadre de troubles du sommeil démontre les bienfaits des stimulations réflexologiques.

La personne dont le cas a fait l'objet de cette étude souffre de troubles du sommeil : insomnies ; c'est un trouble dit fonctionnel dû au stress. Un protocole spécifique lui a été proposé afin de lui permettre de retrouver des cycles veille – sommeil plus « normaux ». Une base de 5 séances sur le même travail indique relativement bien une évolution positive des symptômes, diminution des tensions, retour des cycles du sommeil plus long et réparateur.

En conclusion, dans ce cas, on peut dire qu'une régularité et une répétition des séances de réflexologie permettent une diminution des désagréments engendrés par le stress et une amélioration de la qualité de vie en diminuant l'axe de vigilance (axe du stress) et en développant l'axe de récompense.

Il est ainsi possible de penser que l'action menée pour ce trouble peut être mise en place pour atténuer d'autres troubles fonctionnels en pratiquant des protocoles spécifiques selon l'origine physiologique du ou des systèmes liés au fonctionnement des symptômes.

La faiblesse de cette étude observationnelle est le sujet unique. Il serait alors intéressant de regrouper les études en réflexologie selon la méthode E.Breton sur les troubles du sommeil afin de faire une synthèse des résultats obtenus et ainsi mettre en avant la force avec différents sujets receveurs du même protocole.

Alexandra Lemerrier
Relaxologue titre RNCP
Relaxologue - Professionnelle de la gestion du stress
07 69 14 06 14
mail : lesmainsdelareflexo@gmail.com
<https://www.lesmainsdelareflexologie.fr>

47 rue de Paris, 57100 Thionville
11 rue des Tilleuls, 54960 Mercy le Bas



Alexandra Lemerrier

RELAXOLOGUE, RÉFLEXOLOGUE.
Professionnelle de la gestion du stress

Définition : l'asthme est une maladie inflammatoire chronique des voies respiratoires.

Les poumons réalisent les échanges gazeux entre le corps humain et l'air ambiant. Ces échanges se font au niveau des alvéoles, où le sang est alors enrichi en oxygène et appauvri en dioxyde de carbone. Lors de la respiration, l'air circule à l'intérieur du poumon par les bronches, les bronchioles jusqu'aux alvéoles. Chez une personne asthmatique, la paroi interne de ces conduits (la muqueuse bronchique) est irritée et épaissie. Cette inflammation permanente rend les bronches sujettes à des réactions excessives en présence de facteurs déclenchants. Au cours de la crise d'asthme le passage de l'air dans les bronches devient difficile, les muscles autour de celles-ci se contractent, une hyper sécrétion de mucus se produit et l'oedème entraîne une obstruction des voies aériennes.

L'asthme est une maladie fréquente, qui touche environ 4 millions de personnes en France, soit 6,7% de la population montant à 9% chez l'enfant. Il est responsable chaque année de près de 60 000 hospitalisations et presque 1 000 décès. Il peut survenir à tout âge, mais 70% des diagnostics sont posés avant l'âge de 7 ans.

Symptômes

L'asthme se manifeste par crises, caractérisées par des épisodes de gêne respiratoire plus ou moins intenses : essoufflements, respiration sifflante, toux sèche persistante, sensation d'oppression dans la poitrine etc. Ces crises peuvent durer de plusieurs minutes à quelques heures. La fréquence et l'intensité des crises d'asthme varient d'un individu à l'autre. Entre deux crises, la respiration redevient à peu près normale.

Déclencheurs

L'asthme est une maladie multifactorielle qui nécessite à la fois un facteur prédisposant, souvent d'origine génétique, et une exposition à un facteur favorisante. Mais une personne présentant ce seul facteur prédisposant génétique ne sera pas automatiquement asthmatique. C'est la combinaison d'une prédisposition génétique associée à une exposition à des facteurs favorisants qui entraîne une inflammation permanente des bronches à l'origine des manifestations de l'asthme.

Les facteurs déclenchant des crises d'asthme sont multiples: allergiques (poils d'animaux, pollens, acariens), infectieux, dus à des polluants, avec les changements météorologiques, et en raison de facteurs émotifs (stress émotionnel). La constriction des voies respiratoires peut être aggravée par les efforts physiques, le froid ou le chaud.

Voir schémas ci-contre >>>

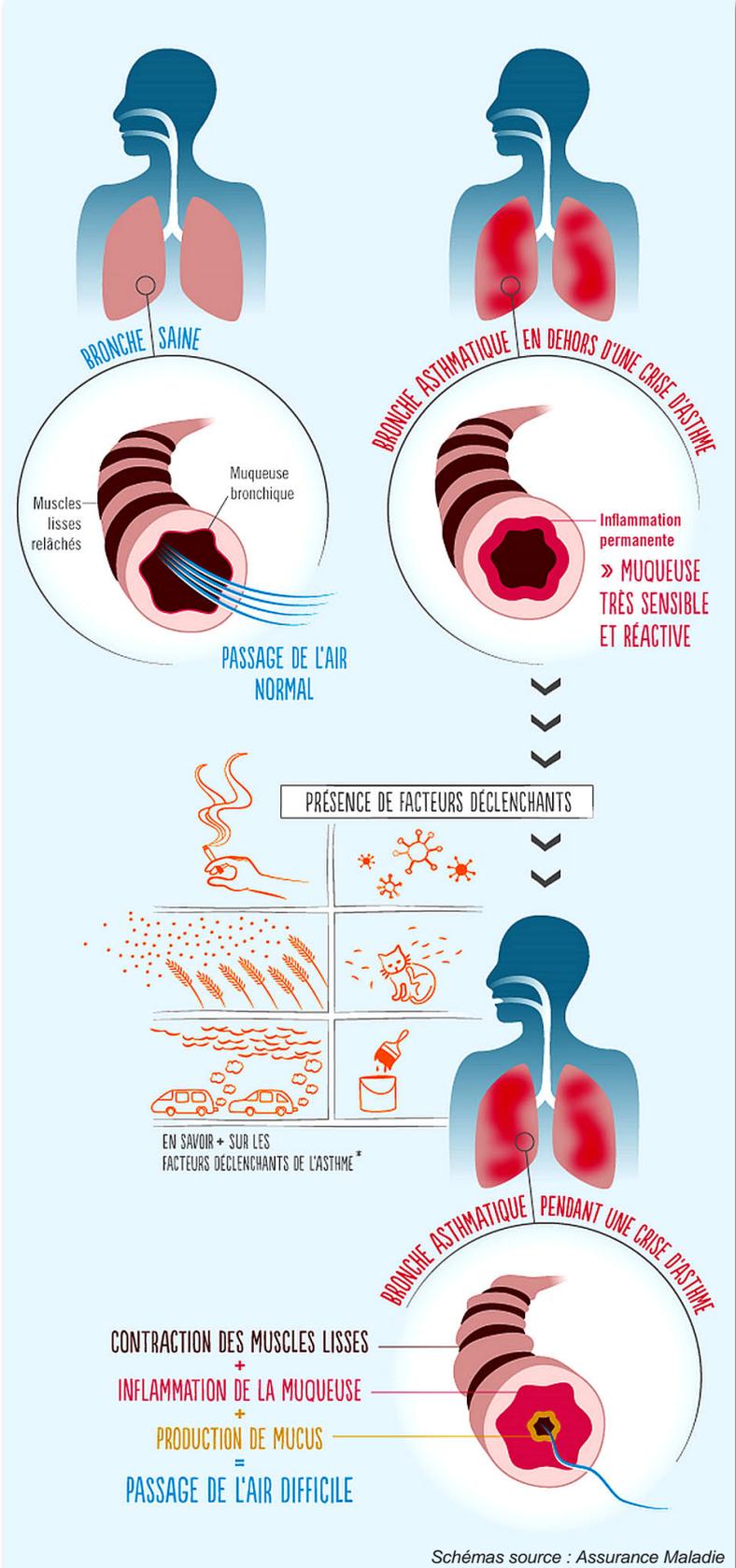


Traitement de l'asthme par la médecine allopathique

Un traitement de fond est généralement prescrit pour contrôler l'asthme et avoir une qualité de vie satisfaisante. Souvent à base de corticoïdes, il agit sur l'inflammation des bronches et limite ainsi la fréquence et la gravité des crises. Le traitement de crise aiguë ou traitement de secours repose sur l'emploi d'aérosols-doseurs à base de corticoïdes ou autres bronchodilatateurs. Ces inhalations permettent de dilater les bronches dès l'apparition des premiers symptômes et d'éviter d'aller jusqu'à l'hospitalisation.

Traitement de l'asthme par la réflexologie plantaire énergétique

La réflexologie plantaire donne de très bons résultats. Elle permet de nettoyer les mucus et de diminuer les inflammations. Ainsi on espère les crises et on diminue leur intensité. En agissant sur certains facteurs allergiques déclenchants, on peut même en supprimer les causes. La réflexologie sera d'autant plus efficace que l'on aura pu traiter la personne dès l'apparition de la maladie et en particulier cela est très net chez l'enfant.



Schémas source : Assurance Maladie

Un exemple d'application de la Réflexologie Plantaire :

Monsieur D., 58 ans, travaille au service maintenance informatique d'un groupe important. Son asthme a débuté il y a près de 20 ans mais il n'a pas pu relier cette survenance à un événement particulier. Son père avait des problèmes pulmonaires bronchitiques. En dehors de son asthme, il a des mucus épais au niveau des sinus et doit utiliser un nébulisateur à base de corticoïdes quand ceux-ci sont trop bouchés. Il me dit ne pas avoir d'allergie respiratoire et par ailleurs se porte bien. C'est un homme calme mais émotif. Il est légèrement en surpoids (environ 10 kilos). Son asthme est aggravé par l'effort, le froid, les hautes pressions et les fumées de feu de cheminée. Il prend des cours de danse, mais ne peut guère faire de sport et peine à monter un escalier. Il prend un traitement de fond à bases de corticoïdes et d'anti-inflammatoires plus en cas de crise aigue un bronchodilatateur puissant.

1ère séance

Monsieur D. a des pieds « en béton ». Ses chevilles sont totalement rigides, ses métatarses sont si serrés qu'il est presque impossible de les mobiliser. Sa cage thoracique est comme bloquée. Zones locales : dans un premier temps je travaille sur la détente musculaire des deux principaux muscles respiratoires : le diaphragme et les scalènes, puis sur les muscles interosseux du thorax. Je détends également les muscles du haut du dos qui sont très contractés. Je lui conseille quelques exercices respiratoires journaliers afin d'augmenter sa capacité respiratoire et lui demande de perdre du poids en consultant un diététicien. Je vérifie ensuite les sinus au niveau des orteils qui sont congestionnés et rouges. Zones énergétiques : en médecine chinoise, le poumon et le colon, principaux organes de l'élément Métal, sont des émonctoires responsables des voies respiratoires. C'est donc la zone que je vérifie en premier. Les tissus sont durs et tendus, à peine pénétrables et sa peau est très sèche (Yang dans le METAL). Je travaille jusqu'à ressentir un peu plus de souplesse. La relation rein/poumon est essentielle en MTC : le poumon capte non seulement l'oxygène de l'air mais aussi le Qi (énergie vitale) et le fait descendre dans le rein qui le met en réserve. Si le rein est trop faible, la relation est déséquilibrée et le poumon souffre. Les corticoïdes dépriment encore plus le rein aggravant ce déséquilibre. Je vérifie donc, ensuite, les organes de l'élément EAU, le rein et la vessie, les organes génitaux ainsi que les surrénales pour leur action broncho-dilatatrice. Ces zones sont douloureuses et les tissus très déprimés (Yin dans l'EAU). Leur travail prolongé atténue les douleurs et revivifie les tissus. Je travaille aussi le système lymphatique surtout au niveau des ganglions de la sphère ORL et les organes lymphoïdes, afin d'évacuer les mucus en excès et de booster les défenses immunitaires pour éviter les sinusites.

2ème séance un mois après la 1ère

J'aurais voulu le voir au bout de 15 jours mais son emploi du temps ne l'a pas permis. Cela dit ce n'était pas plus mal car il s'était mis au régime, avait perdu 4 kilos et avait continué ses exercices respira-

toires. Avec son chien il allait marcher plus souvent et plus longtemps sur un terrain plat.

J'ai trouvé ses pieds légèrement moins compacts, mais lui ne voyait pas trop d'amélioration si ce n'est moins de congestion des sinus et une moindre utilisation de son nébulisateur nasal. J'ai repris mon travail comme la fois précédente en insistant sur les émonctoires et le lymphatique pour l'aider dans sa perte de poids.

3ème séance

J'ai revu Monsieur D. 3 semaines après, son teint était plus rose et il allait en vélo à son bureau chaque jour. Le chemin était plat et le printemps arrivant il se sentait motivé. Son poids continuait à descendre. Un léger acouphène bourdonnant est apparu dans son oreille droite. C'est le signe d'une faiblesse du rein que nous avons déjà détecté à la 1ère séance (Yin dans l'EAU).

La détente musculaire a été beaucoup plus facile et les douleurs dans les zones locales avaient presque disparu. Le METAL était plus souple et Monsieur D. a eu une toux grasse durant la séance. Le nettoyage des mucus se faisait bien. Au niveau de l'EAU, la zone de la vessie était normalisée, mais celles des reins et des surrénales restaient faibles. J'ai repris un long travail du lymphatique pour évacuer les déchets.

4ème séance

Le printemps est là et les pollens volent dans l'air. Monsieur D. me dit qu'il est légèrement incommodé mais moins que les autres années. Il me précise qu'il n'a pas eu cet hiver de rhumes à répétition comme les autres années.

L'acouphène est toujours là, mais il respire de mieux en mieux surtout dans les escaliers de son bureau s'il fait attention à démarrer son ascension doucement.

Séances suivantes

Monsieur D. vient me voir une fois par mois depuis un peu plus d'un an et respire de mieux en mieux. Il continue son traitement de fond, mais n'a plus besoin de son broncho-dilatateur de crise. Son poids

est stabilisé. Il continue le vélo pour aller au bureau et le week-end fait de la marche nordique. Maintenant nous attaquons sa prostate car comme beaucoup de Messieurs de son âge son adénome prostatique perturbe un peu son sommeil. On reste dans le déséquilibre Eau., puisqu'en MTC les organes génitaux dépendent de l'énergie EAU.



Catherine HAMELLE
Réflexologue
auteure du livre «Premiers pas vers la médecine chinoise»

Enquête sur la pratique de la Réflexologie en France

Ce grand sondage s'adresse à toutes les personnes utilisant les techniques de réflexologie et aux acteurs de la réflexologie (centres de formation, fédérations, syndicats...) de tous courants, approches et méthodologies.

Aujourd'hui en France, la pratique de la réflexologie se développe dans le cadre de la relation d'aide à la personne. Cette technique jusqu'alors utilisée comme pratique d'appoint, se professionnalise en devenant un métier.

Cette enquête va nous permettre de disposer d'une image de la profession de réflexologue sur le territoire français (métropole et outre-mer). Nous disposerons de données de qualité et fiables, en effectuant un recueil le plus représentatif de toutes vos réponses et informations. Il sera analysé et donnera lieu à un compte-rendu effectué par des professionnels et des statisticiens.

Véritable base de données, les résultats statistiques seront destinés aux demandes et besoins des organisations institutionnelles, des plateformes et centres d'information et d'orientation, Pôle Emploi,

Chambres de Commerce et d'Industrie, Chambre des Métiers et de l'Artisanat, Centre de Gestion, INSEE, ONISEP, CIDJ, Editeurs publics diffusant de l'information sur les formations et les métiers, UNAPL, CNPL...

Afin d'être le plus représentatif de notre profession, nous sollicitons votre participation. Les réponses, quant à elles, resteront à l'usage exclusif du Syndicat Professionnel des Réflexologues, dans le respect de la confidentialité.

Cette enquête est anonyme et vous prendra environ 10 minutes.

Toute l'équipe du SPR vous remercie pour le temps que vous voudrez bien y accorder.



lien du sondage : <https://fr.surveymonkey.com/r/sondageSPR>

Pourquoi une envie de reconversion professionnelle ?

Souvent décidée à la suite d'un événement déclencheur ou d'une remise en question personnelle, la reconversion professionnelle est d'abord un travail d'introspection, une expérience de conversion de soi. L'occasion de faire le point sur la personne que l'on est et celle que l'on veut devenir ou ne plus être.



Aujourd'hui, la quête d'une autre vision du travail ou la recherche d'un emploi plus épanouissant ou gratifiant n'est plus une démarche aussi marginale que par le passé.

Regardez autour de vous !

Les tentatives de reconversion se multiplient et la reconversion professionnelle volontaire prend de plus en plus de place dans l'espace social.

Pourtant, beaucoup ont encore une vision simpliste de la reconversion professionnelle et cela minimise leur chance de réussite.

La reconversion, c'est quoi ?

La reconversion ne se résume pas à un changement d'orientation professionnelle, elle est une bifurcation de sa propre vie. Elle est une expérience intime d'une « conversation avec soi » ou « conversion de soi ». Souvent, le fruit d'une gestation et d'un accouchement difficile et long de son **SOI** renouvelé. Processus long au cours duquel l'individu devient acteur de sa biographie et opère un tournant dans sa trajectoire pour **SE** réaliser et développer « sa vocation ».



Mais la reconversion professionnelle, c'est aussi, l'occasion séduisante d'être autonome, indépendant, « libre ». Se mettre à son compte, cette liberté entrepreneuriale qui s'accompagne de nombreuses responsabilités, devient parfois presque la solution face à la difficulté pour trouver un emploi, mais aussi à l'envie de changer de rythme de vie ou de trouver du sens dans son travail. Il s'agit là des raisons principales qui peuvent pousser un salarié ou un demandeur d'emploi à démarrer une nouvelle activité.

Pourquoi cet engouement ?

Les métiers du Bien-être attirent, de ce fait, de plus en plus, et en l'occurrence certains métiers comme Sophrologue, Naturopathe ou Réflexologue.

L'aspect bien-être, douceur - dans un monde professionnel de plus

en plus rude - et l'apprentissage des techniques qui semblent accessibles à tous, sont indéniablement l'explication à cet engouement.

Ce flux est également alimenté par les bilans de compétences qui détectent en vous certaines qualités sociales et orientent à tour de bras sur ces métiers émergents, sans pousser plus avant leur analyse. Il arrive, fort heureusement, que le projet de reconversion soit, pour certains, réellement mûri depuis longtemps, mais, pour d'autres, les choses sont plus nuancées. Les raisons invoquées sont alors souvent : « j'aime les techniques de bien-être » ou « j'aime la réflexologie ou toucher les pieds » - mais cela ne suffit pas pour en faire un métier-(commentaires souvent entendus ou écrits lors de la recherche de renseignements ou de formations).

Le choix d'orientation ?

Choisir de s'orienter vers les métiers du Bien-être comme la réflexologie et la relation d'aide, c'est prendre très tôt conscience que c'est une véritable profession qui exige une posture responsable. Il ne serait pas professionnel de choisir ces métiers comme alibi ou prétexte pour faire « sa propre thérapie ».

Dans certains cas, ce manque de réflexion sur Soi, ce défaut de construction de projet professionnel sont à l'origine des échecs à l'installation et à la pérennisation de l'activité.



Les métiers du Bien-être quels qu'ils soient sont émergents. Ils suscitent une grande curiosité et attirent de nombreuses personnes en quête d'épanouissement au niveau professionnel. Or, comme dans tous métiers émergents, les choses se compliquent très vite, notamment lorsqu'il s'agit de produire des revenus suffisants pour vivre de son activité.

Certaines formations proposent un réel cursus avec un module spécifique balayant sur 5 à 6 jours la posture entrepreneuriale, alors que d'autres n'y consacrent que 2 heures.

Toutefois, les statistiques indiquent clairement que la situation est compliquée pour un grand nombre d'entrepreneurs, qui abandonnent leur projet au bout de quelques mois ou vivent en grande précarité. D'autres limitent les dégâts, car le/la conjoint(e) assume les charges du foyer ou parce qu'ils poursuivent leur métier de salarié.

Que se passe-t-il dans les faits, indépendamment du type d'activité, du type de produits ou des services proposés ?

Certains Syndicats Professionnels, Fédérations ou autres structures d'accompagnement, suivent, depuis quelque temps ces Professionnels d'un nouveau genre, qu'ils soient en démarches, des professionnels installés, non-installés ou tout juste sortis de formation. Ces entretiens, ces rencontres ont permis de prendre conscience de la situation de nombreux entrepreneurs qui se lancent dans l'aventure sans savoir dans quoi ils s'engagent.

Un logiciel pour une meilleure efficacité

Comme beaucoup d'autres réflexologues, j'ai commencé ma pratique en m'appuyant sur mes notes manuelles. Mais j'ai très vite ressenti le besoin de mieux m'organiser, et voilà maintenant plusieurs semaines que je me suis lancée avec le dernier logiciel proposé par DL1 : **ReflexoExpert**.



Certains auront, sans doute, des difficultés à me croire, pensant que l'informatique est souvent chronophage. Et surtout, que lorsque l'on est en rendez-vous, il nous est plus facile de noter rapidement à la main les bilans de séances. Je peux vous dire un secret ? J'étais comme vous, il y a encore peu de temps. Confondant vitesse et précipitation, je voulais gagner du temps et me simplifier la prise de notes. Car au fil de la journée, mes notes se faisaient parfois moins précises et surtout moins lisibles. Abusant d'abréviations, en fin de journée mes notes ressemblaient plus à des hiéroglyphes qu'à des notes exploitables entre deux rendez-vous à plusieurs semaines d'intervalle.

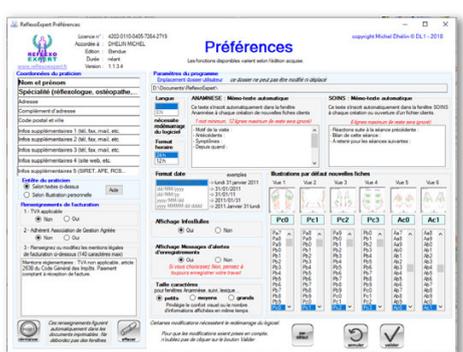
Lorsque j'ai opté pour un logiciel spécifique au métier de réflexologue, c'était pour gagner du temps. Mais voilà, après mes séances, je ne renseignais jamais la fiche complètement. Difficile d'imaginer que je sois la seule dans ce cas, non ? Indiquer les zones réflexes traitées, alors que j'étais encore face à la personne...hum trop compliqué, vraiment. Je me suis donc interrogée sur la pertinence d'une telle acquisition. Puis en y réfléchissant, je me suis dit que si d'autres logiciels informatiques m'étaient fort utiles, pourquoi cet outil de travail qui avait été conçu spécialement pour notre spécialité ne le serait-il pas et j'ai revu mon approche du sujet. En effet, la problématique venait surtout du fait que je n'avais pas pris suffisamment de temps pour m'approprier l'outil. Et, oui j'ai confondu vitesse et précipitation !

Un logiciel qui répond à vos besoins

ReflexoExpert est très intuitif et conçu pour être utilisé par des non-informaticiens. Cependant, comme il regorge de ressources, pressée de les découvrir je cliquais un peu partout et dans le désordre. Il m'a simplement suffi d'ouvrir la fiche-client fournie à titre d'exemple pour découvrir sa praticité. Puis j'ai réalisé moi-même une fiche «client test» pour ajuster les paramétrages en fonction de ma pratique. Ainsi, j'ai pu rapidement utiliser et apprécier ce logiciel en situation réelle et de façon très efficace. J'ai aussi pris connaissance de la notice fournie avec le logiciel, comprenant de nombreuses copies d'écran. Elle m'a fait découvrir des fonctions très intéressantes pour mon métier que je ne soupçonnais même pas.

Un logiciel qui sait s'adapter

Pour qu'un outil soit performant professionnellement, il faut qu'il corresponde à sa pratique et à sa propre logique de travail. C'est une évidence, mais il faut en l'occurrence poser cette évidence pour mettre en lumière les avantages du logiciel ReflexoExpert, qui est un logiciel très ajustable. J'ai repris mes notes et configuré Reflexo_Expert, grâce au panneau «PREFERENCES», pour qu'il soit le plus proche possible de mes habitudes de



travail, notamment les encadrés ANAMNESE et SOINS. J'ai modifié et personnalisé leurs mémo-textes. En effet, ces pavés apparaissent automatiquement à l'ouverture de chaque nouvelle séance pour rappeler les éléments essentiels à mémoriser dans la fiche client.

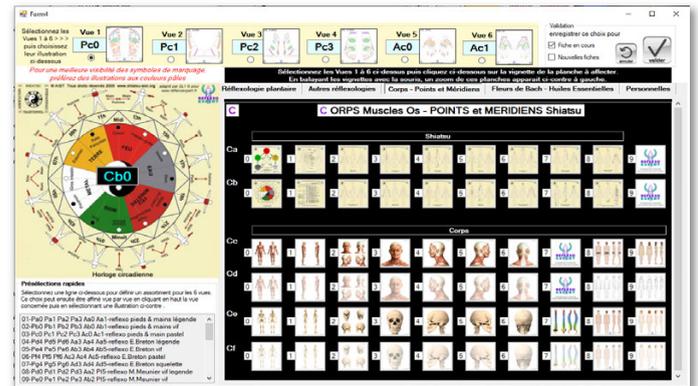
Gain de temps numéro UN.

Le paramétrage des informations professionnelles permet également d'imprimer des factures ou des notes personnalisées avec notre propre logo et nos coordonnées. Le rendu est très pro !

Après chaque séance, lorsque l'on a ouvert la fiche client, les coordonnées du client apparaissent automatiquement sur la facture ou la note personnalisée à éditer. Là encore le rendu est très professionnel et surtout bien lisible. **Gain de temps numéro DEUX !**

Grand choix de cartes réflexes et personnalisation

Ce logiciel offre également un choix intéressant de planches de réflexologie (plantaire, palmaire, faciale, crânienne, etc.) mais aussi pour d'autres spécialités non médicamenteuses. Personnellement, toujours dans l'idée d'optimiser mon temps, j'ai d'abord sélectionné, comme choix par défaut, les planches de réflexologie plantaire avec lesquelles j'ai l'habitude de travailler. Ensuite, selon les personnes qui viennent en consultation, j'ajoute à



leur fiche et seulement à la leur, la ou les planches qui me semblent être plus utiles, en réflexologie palmaire par exemple. Cette possibilité me permet d'adapter plus finement la fiche client au suivi que je mets en place pour la personne.

Bilan réflexologique

Le bilan réflexologique se fait tout naturellement au cours de la discussion d'accueil. La prise de note est facilitée par le fait que les paramètres par défaut correspondent à la logique de questionnement que j'utilise pour faire le point sur les antécédents, évaluer les troubles, leurs intensités et établir précisément le motif de consultation.

Lorsque j'invite la personne à se déchausser et à s'installer confortablement, je profite de ces quelques minutes pour finaliser le choix de mon protocole sur le logiciel, en fonction du motif de consultation et des troubles mentionnés lors de la discussion.

Après la séance...et la suivante !

Pendant que la personne se relève, se chausse et s'assoie à nouveau au bureau face à moi, j'identifie sur les différentes planches les zones travaillées et le type de déséquilibre. J'indique également dans la zone SOINS la problématique du jour, mes choix de soins : je complète éventuellement les informations initialement indiquées en fonction des tissus perturbés et des zones causales identifiées. Je précise enfin ce qu'il me faudra vérifier lors de la prochaine séance.

suite page suivante >>>

J'ai testé pour vous : ReflexoExpert - de Nathalie Thouly (suite)

Alors que je prévois avec la personne le prochain RDV, j'établis la facture et/ou la note personnalisée, simplement en cliquant sur quelques boutons : mes prestations les plus courantes étant mémorisées, la facture se fait presque toute seule très rapidement. Lorsque la personne revient en consultation, il me suffit de jeter un coup d'œil sur sa fiche pour savoir où nous en étions et quelle était la problématique. Ma ligne de travail est globalement tracée, il me reste à l'adapter en fonction du ressenti du jour précisé par la personne. **Gain de temps numéro TROIS.**

Création et enregistrement de mes protocoles

Comme beaucoup d'entre vous certainement, au fil des années, il m'est arrivé de créer des protocoles par type de trouble. Le fait de pouvoir intégrer mes propres protocoles au logiciel et de les rattacher au client concerné est très appréciable (certains

protocoles sur les troubles dus au stress sont d'ailleurs fournis avec le logiciel à titre d'exemple). **Gain de temps numéro QUATRE.**

Il y aurait encore beaucoup à dire sur les avantages que je trouve désormais à utiliser cet outil, qui comprend de nombreuses ressources complémentaires utiles à notre pratique, mais ça serait trop long, je vous laisse découvrir par vous-même !

Commencez par visionner la vidéo de présentation : www.reflexoexpert.fr/video1.php et reportez-vous au bref descriptif du logiciel paru dans le numéro précédent de La Lettre du Réflexologue (téléchargeable sur le site www.reflexologue.info). C'est un bon début !

Nathalie THOULY
Réflexologue RNCP
Formatrice

ReflexoExpert : du nouveau pour vos séances - Michel Dhélin

Quoi de neuf dans la dernière version du logiciel ReflexoExpert ?

Depuis sa sortie, ReflexoExpert a déjà bénéficié de plusieurs évolutions, la plupart suggérées par ses utilisateurs, que nous remercions au passage. On ne peut pas toujours y intégrer ce qui est demandé, afin de préserver sa facilité d'utilisation, mais lorsque les idées sont bonnes et susceptibles de satisfaire le plus grand nombre de praticiens, nous n'hésitons pas.

C'est ainsi que l'une des dernières suggestions de deux réflexologues vient d'être suivie d'effet : un lecteur de musique est désormais intégré au logiciel qui est maintenant fourni avec des fichiers de musique de relaxation, à diffuser durant vos séances.

Nous remercions nos deux réflexologues pour cette bonne idée.



C'est donc 76 morceaux de musique d'ambiance et de relaxation, d'une durée variant de quelques minutes à une heure, que nos compositeurs ont accepté de partager.

Ces morceaux sont libres de droits, l'attestation signée de leurs compositeurs est remise avec les fichiers mp3 pour chaque licence du logiciel.

Nous remercions les deux compositeurs dont vous trouverez les liens de leurs sites de



téléchargement et la présentation de leurs musiques dans l'onglet «Music» de ReflexoExpert. Ainsi, vous pourrez rajouter les morceaux supplémentaires que vous souhaitez.

Nous avons profité de cette mise à jour pour réorganiser la bibliothèque qui comprend de plus en plus de planches pour toutes les spécialités : réflexologie plantaire, palmaire, faciale, crânienne, auriculothérapie, dien chan, shiatsu méridiens et points d'acupuncture, ostéopathie, fleurs de Bach, huiles essentielles, etc.

Ainsi, vous pouvez choisir encore plus rapidement et facilement les illustrations adaptées à un suivi

professionnel de votre client. Mais n'oublions pas que ReflexoExpert, c'est avant tout un outil de suivi et de gestion permettant d'offrir des soins encore plus adaptés aux besoins de vos clients, grâce à la mémorisation de ce qui concerne la personne :

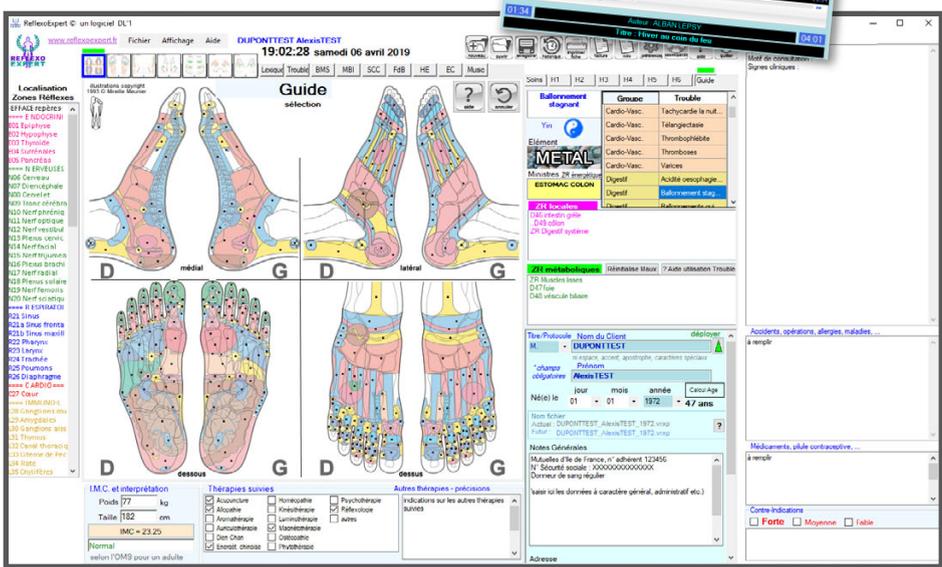
- coordonnées du client, soins apportés lors de chaque séance, antécédents, contre-indications, bilan réflexologique, etc.,
- 6 planches détaillées par client, adaptées à votre pratique, avec marquages sur les zones concernées par symboles (46 symboles en tout, légende personnalisable). Ce principe permet une grande rapidité dans la saisie de ce qu'il faut mémoriser, mais aussi lors de la lecture : vous êtes renseigné d'un seul coup d'oeil.

Les nombreuses fonctions complémentaires à utiliser selon les besoins :

- lexique des zones réflexes plantaires
- 3 tests de mesure du stress et du burnout,
- le guide des fleurs de Bach et son questionnaire,
- le guide des huiles essentielles avec une liste de plus de 340 troubles indiquant les huiles essentielles recommandées pour chacun ainsi que leurs caractéristiques et précautions d'emploi,
- des tableaux sur l'énergétique chinoise avec la liste des troubles par éléments indiquant leur tendance Yin ou Yang,
- l'édition de factures ou de notes,
- l'édition de documents récapitulatifs
- un outil «training» pour les débutants, facilitant la mémorisation des zones réflexes plantaires,
- le guide des troubles affichant pour plus de 200, les zones réflexes (locales ou métaboliques) à prioriser pour chacun
- la possibilité de construire ses protocoles (une dizaine de protocoles sur les troubles dus au stress sont fournis avec le logiciel) et bien d'autres choses à découvrir.

Vous trouverez un descriptif plus complet sur le site www.reflexoexpert.fr

Si vous possédez déjà ReflexoExpert, vous pouvez télécharger gratuitement sa mise à jour.



27 ET 28 SEPTEMBRE 2019 à Metz



Depuis 2015, le GETCOP développe une expertise d'évaluation des thérapies complémentaires dont la place sociétale et dans les soins est devenue incontournable.

Pour permettre un positionnement plus transparent et contribuer à la validation possible des pratiques, cette troisième manifestation regroupera les professionnels de santé de toutes disciplines cliniques et de la recherche, mais aussi des praticiens confrontés à une demande toujours pressante du public.

Le choix du thème « les troubles du sommeil » est une préoccupation universelle. C'est pourquoi nous proposons cette approche clinique qui touche un plus grand nombre. Il ne s'agit pas habituellement d'une pathologie au sens strict, mais le « handicap » et les répercussions de ce mal être ont des réponses tellement diversifiées et souvent non validées. A mi-chemin entre le soin et la qualité de vie, le GETCOP se devait d'aborder cette question fondamentale.



Après une revue de la physiologie et des troubles du sommeil, les impacts en santé publique, tout comme les idées fausses souvent véhiculées par la tradition, la place des principales thérapies complémentaires est proposée (corps-esprit, médita-

tion, phyto-aromathérapie, nutrition, interventions physiques, acupuncture... jusqu'aux objets connectés).

Toutes les présentations iront dans le même sens méthodologique en énonçant les concepts, les bases et les principes, en présentant des expériences et des pratiques, en réalisant un état des lieux des évaluations déjà disponibles. Ainsi, une synthèse de l'apport des thérapies complémentaires sera proposée, en respectant les fondements scientifiques et sociologiques de toute évaluation avec l'aide du groupe méthodologique du GETCOP.

Il y aura aussi la possibilité d'une expression directe par la présentation d'observations ou d'expériences singulières sous forme de posters, complétant ainsi la base de réflexion de la table ronde finale du comité d'évaluation, incluant aussi les usagers.

Les interventions bénéficieront d'une diffusion grâce à la revue HEGEL.

Cette vision inédite d'un « véritable fléau sociétal » que représentent les troubles du sommeil, offre une ouverture nouvelle, et en parfaite complémentarité aux soins et aux démarches de bien-être.

Pr Jacques Kopferschmitt
Président du Comité scientifique

plus d'infos : www.getcop.org

1ère Journée : 27 septembre 2019

10h00 : Introduction Pr François Paille (Nancy) et Pr Bruno Falissard (Paris)

Présentation du congrès : Pr Jacques Kopferschmitt (Strasbourg)

Matinée : Les fondements

10h30 Le sommeil et sa physiologie Dr Sandrine Launois (CEREVES-Paris)

11h00 Rythme circadiens Dr Etienne Challet CNRS (Strasbourg)

11h30 Qu'attendre d'une exploration du sommeil et les objets connectés Pr Hervé Vespignani (CEREVES-Nancy)

12h00 : Position et questions des usagers

Pause déjeuner - Visite des posters

Après-midi : place des thérapies complémentaires

14h00 Thérapies cognitivo-comportementales : Pr Patricia Tassi (Strasbourg)

14h30 Hypnose Ericksonienne : Dr Patrick Bellet (Vaison-la-Romaine)

15h00 Méditation pleine conscience : Dr Jean-Gérard Bloch (Strasbourg)

15h30 Médecine anthroposophique : Dr Robert Kempenich (Strasbourg)

16h00 PAUSE

16h30 Phyto aromathérapie : Pr Jacques Fleurentin (Metz)

17h00 Crénothérapie : Dr Camille Gravelier, Pr Gisèle Kanny (Nancy)

17h30 Homéopathie : Dr Antoine Demonceaux (Reims)

18h00 Conférence : Sommeil et l'acupuncture Pr Patrice Bourgin (Strasbourg)

2ème Journée : 28 septembre 2019

Matinée : place des thérapies complémentaires

9h00 Les interventions nutritionnelles métaboliques et naturopathie Mr G Scudeller (Rennes)

Les interventions physiques :

9h30 Ostéopathie : Dr Alain Wurtz (Strasbourg)

10h00 Réflexothérapies : Mme Elisabeth Breton (Guyancourt)

10h30 PAUSE

10h30 Sophrologie : Dr Natalia Caycedo (Barcelone), Mr Patrick Fiorletta (Nancy)

11h00 Nidra Yoga, ou Yoga du sommeil: Mme Hélène Weishard (Nancy)

11h30 Médecine chinoise : Pr Eric Marié (Montpellier)

Visite Posters

Après midi : place des thérapies complémentaires

14h00 Le réseau Morphée Dr Sylvie Royant Parola (Garches)

14h30 Table ronde, Controverse, validation et perspectives animée par le Pr Nathalie Thilly (Nancy), Mme Diane Louise Lassonde (Genève) et Pr Grégory Ninot (Montpellier)

16h00 Conférence : Le sommeil dans les situations extrêmes ? Dr Michel Tiberge (Toulouse)

Commission Thérapies Manuelles (réflexothérapies) du GETCOP

La commission thérapies manuelles (réflexothérapies) a pour objectif d'évaluer les techniques réflexes dans le but d'analyser la qualité de leurs bases scientifiques et leur réelle efficacité thérapeutique.

Spécialisations techniques des membres de la commission :

Réflexothérapies

- Dr Philippe MALAFOSSE
- Auriculothérapie – Réflexologie auriculaire
- Dr Claire-Marie RANGON, MD PhD
- Dr Yves ROUXVILLE
- Dr Raphaël NOGIER

Réflexologie Thérapie Totale Faure Alderson

- Dr Martine FAURE ALDERSON - Emeline DESCAMPS

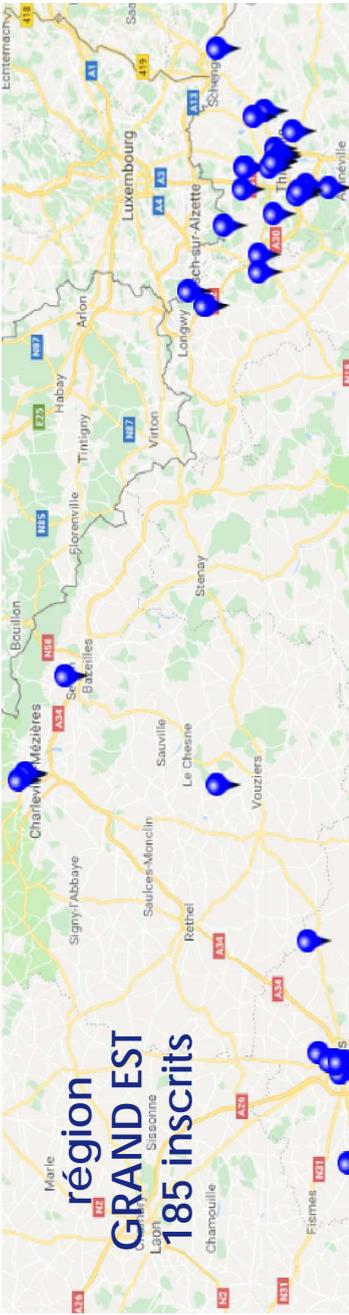
Réflexothérapie Faciale Dien Chan
- Christine BRETIN

Réflexologie, homéostasie et stress... L'équilibre par le SNA
- Nadine JEDREY et Sergio MESA

Techniques réflexes issues de l'ostéopathie (techniques réflexes conjonctives, périostées et dermalgies viscéro-cutanées)
- Elisabeth BRETON

Responsables : E. BRETON, CY. PELSUY

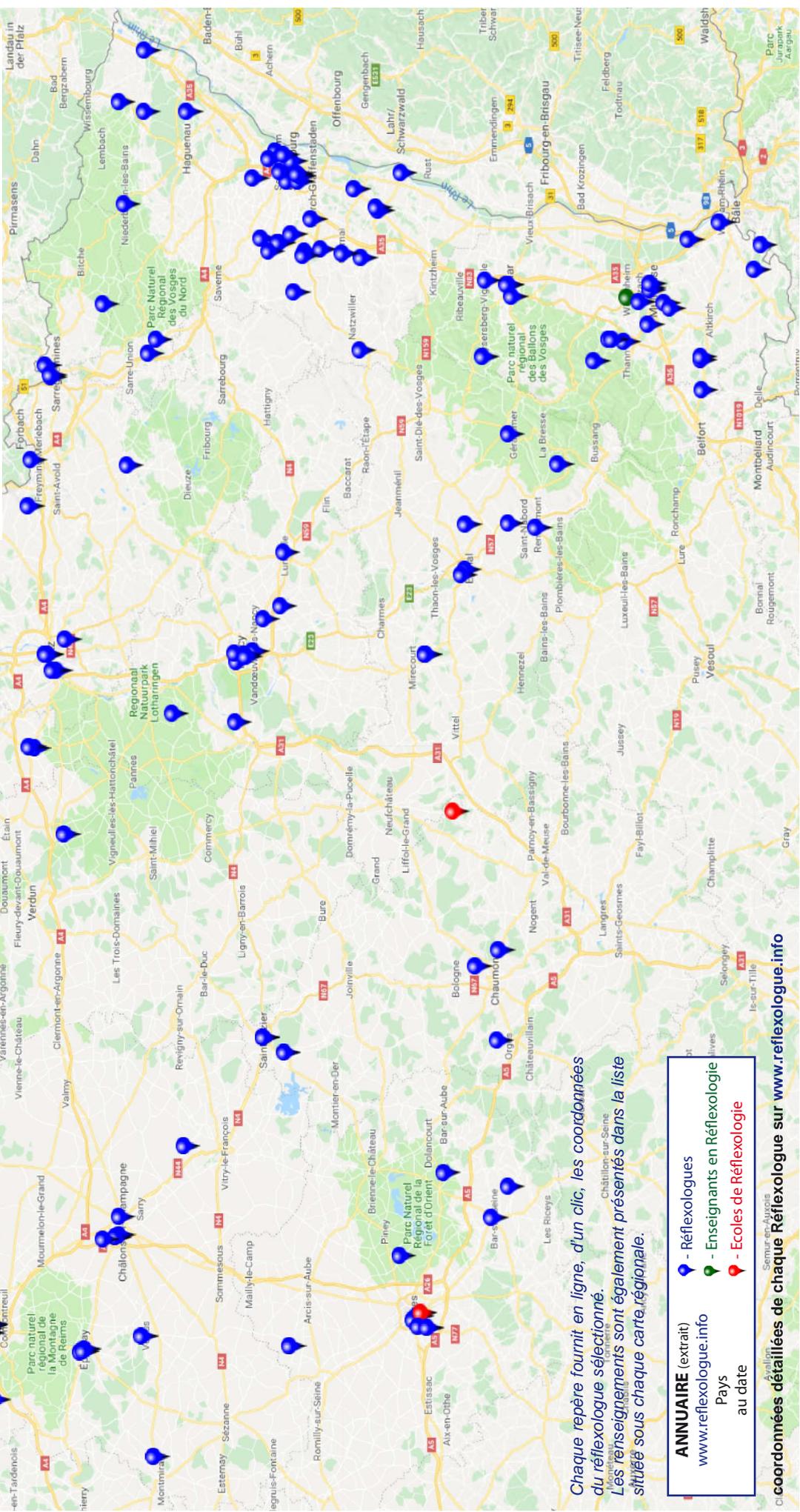
www.getcop.org/presentation/commissions/reflexotherapies



région GRAND EST
185 inscrits

www.reflexologue.info, c'est :
4179 réflexologues, enseignants et écoles dont
3263 en France,
679 en Suisse,
80 en Belgique,
66 au Canada,
46 au Luxembourg,
40 en DomTom
+ divers pays

Chaque repère fournit en ligne, d'un clic, les coordonnées de la réflexologie sélectionnée.
Les renseignements sont également présentés dans la liste située sous les cartes régionales.



Chaque repère fournit en ligne, d'un clic, les coordonnées de la réflexologie sélectionnée.
Les renseignements sont également présentés dans la liste située sous chaque carte régionale.

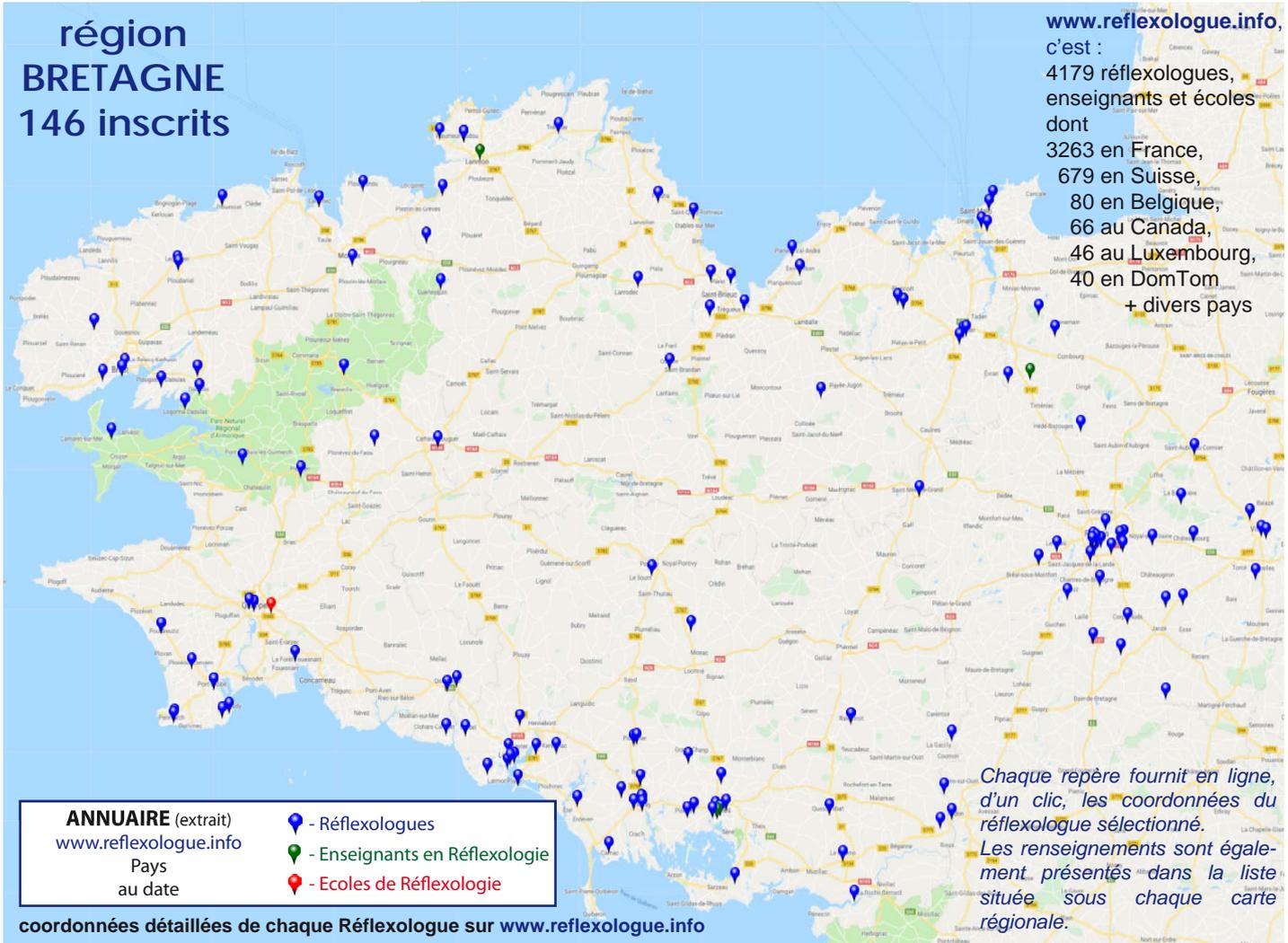
ANNUAIRE (extrait)
www.reflexologue.info
Pays
au date

- Réflexologues
- Enseignants en Réflexologie
- Ecoles de Réflexologie

coordonnées détaillées de chaque Réflexologue sur www.reflexologue.info

région
BRETAGNE
146 inscrits

www.reflexologue.info,
c'est :
4179 réflexologues,
enseignants et écoles
dont
3263 en France,
679 en Suisse,
80 en Belgique,
66 au Canada,
46 au Luxembourg,
40 en DomTom
+ divers pays



ANNUAIRE (extrait)
www.reflexologue.info
Pays
au date

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

coordonnées détaillées de chaque Réflexologue sur www.reflexologue.info

Chaque repère fournit en ligne,
d'un clic, les coordonnées du
réflexologue sélectionné.
Les renseignements sont égale-
ment présentés dans la liste
située sous chaque carte
régionale.

Infos sur « *La Lettre du Réflexologue* »

La Lettre du Réflexologue est réalisée par une équipe de bénévoles qui se renouvelle à chaque numéro. Elle est totalement indépendante des Fédérations, Syndicats, Ecoles ou autres organismes. Elle est destinée à tous les Réflexologues, de toutes formations et adhérents ou non à un organisme. Tous les Réflexologues, enseignants, écoles et fédérations peuvent y participer.

Comité de rédaction et correcteurs de ce numéro

(ordre alphabétique)

Breton Elisabeth
Brochard Roselyne
Dhélin Catherine
Dhélin Michel
Gueilhers Laure
Hamelte Catherine
Lemerrier Alexandra
Meunier Mireille
Thouly Nathalie

Conception

DL'1 Dhélin Michel

contact mail

laletturedureflexologue@dl1.fr

contact courrier

DL1 - DHELIN Catherine & Michel
La Lettre du Réflexologue
215 rue du 11 novembre 1918
LE BOIS D'OINGT
69620 VAL D'OINGT

Placez un lien sur votre site vers www.reflexologue.info

La Lettre du Réflexologue autorise, sur les sites dédiés à la Réflexologie ou aux pratiques non médicamenteuses, l'affichage de liens pointant vers la page de téléchargements gratuits : <http://www.reflexologue.info/publications.html> et vers la page d'accueil du site : www.reflexologue.info

Droits d'Auteur - Propriété intellectuelle

Les articles et les illustrations sont publiés sous la responsabilité de leurs auteurs ou des personnes les ayant fournis.
Leur reproduction est interdite sauf autorisation de leur auteur.

Crédit photos

Auteurs des articles ou mentions sur les images

Responsabilité

Les articles sont publiés sous la seule responsabilité de leurs auteurs.

Avertissement

La réflexologie ne dispense pas d'une consultation médicale. Ne jamais interrompre un traitement sans avis de votre médecin. 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).

Diffusion, téléchargement

La Lettre du Réflexologue est téléchargeable gratuitement sur www.reflexologue.info, page «publications».

téléchargement gratuit de tous les numéros
sur www.reflexologue.info