

## Edito

Cher (e) Reflexologue,

Le métier de Réflexologue attire de plus en plus de vocations. En effet, nous comptabilisons en cette fin d'année dans notre annuaire [www.reflexologue.info](http://www.reflexologue.info), pas moins de **3837 praticiens pour les pays francophones** (809 de plus qu'en janvier dernier), dont **2953 rien que pour la France** (il y avait 2161 inscrits en janvier).

Aussi, nous ne résistons pas à la tentation de vous présenter ce mois-ci, la carte Auvergne-Rhône Alpes (après l'Île de France parue dans le numéro précédent) ainsi que la Suisse, en dernières pages.

C'est donc particulièrement confiants quant au nombre de lecteurs, que nous publions ce nouveau numéro qui, grâce à leurs auteurs, continue à vous proposer des articles de qualité.

Nous les remercions chaleureusement pour ce partage et invitons celles et ceux souhaitant nous rejoindre à nous envoyer leurs textes (voir en avant-dernière page).

Nous vous souhaitons une bonne lecture.

Michel Dhélin et le comité de rédaction

## Sommaire

- p 1 - Edito, sommaire  
- Journées du GETCOP
- p 2 - Réflexologie et Séniors
- p 9 - Les pérégrinations d'une infirmière réflexologue
- p 11 - A la poursuite des tissus plantaires
- p 12 - ReflexoVISU : pour un suivi performant et pratique
- p 14 - L'actualité du SPR  
- Petites Annonces entre professionnels
- p 15 - Le Grand Annuaire : carte Suisse  
- Infos «La Lettre du Réflexologue»
- p 16 - Le Grand Annuaire : carte Auvergne-Rhône Alpes

## Les Journées du GETCOP - Groupe d'Evaluation des Thérapies Complémentaires Personnalisées

### Introduction

La réflexologie et la réflexothérapie sont des méthodes non conventionnelles, c'est-à-dire non officiellement reconnues dans le champ scientifique mais qui sont maintenant largement utilisées par la population pour améliorer sa santé et sa qualité de vie.

### Réflexologies ou réflexothérapies ?

La distinction entre les réflexothérapies et les réflexologies est nécessaire afin de clarifier le cadre et les champs d'intervention des professionnels concernés. Cette distinction ne se limite pas seulement à la question de savoir qui prodigue les interventions (professionnel de santé ou non), mais elle porte aussi sur la formation, le vocabulaire et les terminologies utilisées, les techniques et leurs indications selon qu'elles sont à visée thérapeutique ou non.

**Les réflexothérapies** s'inscrivent dans le champ des **thérapies complémentaires** venant en appui des traitements conventionnels lorsque ceux-ci donnent des résultats insuffisants sur certaines dimensions de la maladie. Les méthodes sont nombreuses : *auriculothérapie, réflexothérapie occipito-podale, reflex therapy totale, techniques réflexes conjonctives, périostées et dermalgies viscéro-cutanées, points de Chapman-points réflexes neurolymphatiques, trigger points, points knap, réflexoendonasale et sympathicothérapie, foyers dentaires réflexes et projections*

*dentaires, Su Jok Thérapie, Réflexothérapie faciale-Dien'Chan, Techniques réflexes de normalisation du tissu conjonctif, Zones de Head-dermatomes...*

**Les réflexologies** s'inscrivent dans le **développement personnel et le bien-être de la personne**. Là encore, les méthodes sont nombreuses : *massage des zones réflexes plantaire, palmaire, faciale, crânienne, Méthode Ingham, réflexologie issue de l'énergétique chinoise, réflexologie amérindienne, réflexologie sud-africaine, réflexologie plantaire indienne, Nuad Thao ou réflexologie thaï, réflexologie tibétaine, réflexologie émotionnelle du corps, iridologie, aromaréflexologie, arkaréflexologie, Dien'Chan, réflexologie énergétique sensitive, réflexologie métamorphique...*

Ces journées concernent les réflexothérapies et, comme leur nom l'indique, leur champ d'intervention est l'amélioration de la condition de personnes présentant une maladie ou des symptômes et pas seulement le bien être des personnes non malades.

Professeur Paille, Elisabeth Breton - GETCOP

(voir suite dans le prochain numéro)

Le **GETCOP** (Groupe d'Evaluation des Thérapies Complémentaires Personnalisées) est une association loi de 1901 créée pour promouvoir l'évaluation des thérapies complémentaires, pour aider à leur reconnaissance et à leur positionnement par rapport aux thérapies conventionnelles et pour diffuser des informations fiables sur ces méthodes auprès du grand public et des professionnels de santé.

Il a organisé son 1er congrès international les 27 et 28 mai 2016 à Nancy.

Il a prévu d'organiser en 2018 des journées thématiques :

- Les 1ères Journées du GETCOP sur les **réflexothérapies** se tiendront les **2 et 3 mars 2018 à Nancy**

- Les 2èmes Journées du GETCOP sur l'**hypnose** sont prévues les **12 & 13 octobre 2018 à Nancy**.

Ces journées sont ouvertes aux professionnels et acteurs de santé, aux personnes pratiquant ces méthodes et, de façon générale, à toutes les personnes intéressées par ces thématiques.

Leur objet est :

- de présenter les concepts, les bases et les principes de ces méthodes
  - De présenter des expériences et des pratiques
  - De faire un état des lieux des évaluations déjà disponibles
  - De discuter des méthodes scientifiques qui peuvent être proposées pour mieux en évaluer l'efficacité et les effets indésirables
  - De discuter de leurs indications et des perspectives d'intégration avec les thérapies conventionnelles.
- Tous ces aspects seront abordés par des professionnels, praticiens et experts des différents champs concernés. En ce qui concerne l'évaluation, des experts de ce domaine assureront la modération des sessions. A la fin des journées, ils feront part de leurs réflexions et propositions quant aux méthodes qui pourront être promues pour améliorer l'évaluation de ces pratiques.

Nous espérons le plus vif intérêt des professionnels et du grand public à participer à ces manifestations préparées avec le plus grand soin en particulier dans le choix d'intervenants de grande qualité.

**Informations et inscriptions :**

[www.journeesgetcop2018-reflexotherapie.com](http://www.journeesgetcop2018-reflexotherapie.com)



*La réflexologie est une pratique de pression manuelle à la fois énergétique et relaxante mais aussi complémentaire au traitement allopathique.  
C'est effectivement une approche de bien-être à la fois non invasive et non médicamenteuse qui s'adapte parfaitement à une démarche de qualité de soin dans la prise en charge des séniors que ce soit à domicile ou en EHPAD - (Etablissements d'Hébergement pour Personnes Agées Dépendantes).*

## Introduction

Actuellement, les plus de 65 ans représentent 19% de la population soit 12 270 036 de séniors sur 65 513 242 individus (source Insee au 01/01/16).

**C'est donc une population- largement croissante en France depuis ces soixante dernières années.**

De plus, l'espérance de vie actuellement chez les hommes est de 78,1 ans contre 84,8 ans chez la femme (source Insee 2011).

Par ailleurs, les structures d'accueil des séniors (maisons de retraite principalement) sont saturées bien que des projets de résidences pour séniors voient le jour.

Ainsi, la plupart des personnes âgées, faute de places disponibles dans ces structures médicalisées ou limitées financièrement, sont amenées à se prendre en charge en restant chez elles.

Dans les années à venir, et face à une société dont la population est de plus en plus vieillissante, le réflexologue jouera un rôle à la fois

social et d'accompagnant non médicamenteux favorisant la prévention et l'amélioration de qualité de vie des personnes âgées bien souvent isolées et en perte d'autonomie.

Le réflexologue interviendra alors comme le « tisseur » de liens entre ces personnes résidant en Ehpad ou à leur domicile et le monde extérieur.

Le réflexologue sera ainsi amené à aider, à écouter, à accompagner la personne âgée qui est souvent en situation de détresse morale ou en demande de soutien.

Afin de mieux cerner les attentes et besoins des personnes âgées ainsi que le rôle du réflexologue auprès de ce public, analysons les paramètres suivants :

- 1) La population des séniors et la prise en charge au niveau de structures conventionnelles médicalisées.
- 2) Les intérêts et apports de la réflexologie; une technique naturelle efficace et complémentaire aux traitements allopathiques et génératrice de liens sociaux.

## Partie 1 : les personnes âgées

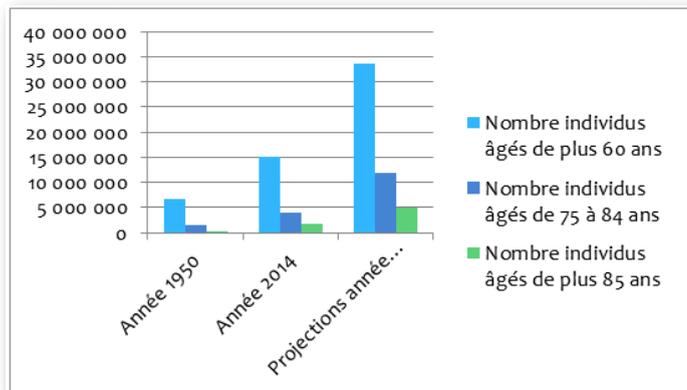
*La population des séniors et la prise en charge au niveau des soins dans les Ehpad*

### La France et les séniors : les constats

Source : Article LA PRISE EN CHARGE DES SENIORS EN EHPAD jeudi 18 juin 2015, par Bruno Benque  
<http://www.cadredesante.com/spip/profession/profession-cadre/article/la-prise-en-charge-des-seniors-en-ehpad>

**La France est une population vieillissante avec une espérance de vie élevée**

Le graphique ci-après illustre l'évolution de la population française



des séniors entre 1950 et 2014 ainsi que les projections en 2060. Ainsi depuis soixante ans, la population française des séniors de plus de 60 ans est passée de 6,7 millions à 15 millions, représentant aujourd'hui près d'une personne sur deux.

Par ailleurs, selon une projection de l'Insee, à l'horizon 2060, la population des plus de 60 ans représentera près de 33,6 millions de personnes, dont 12 millions pour les plus de 75 ans et 5 millions pour les plus de 85 ans.

La proportion de centenaires est quant à elle de 17 000 personnes, soit quinze fois plus qu'en 1970.

**Cette mutation démographique s'explique notamment par l'amélioration des conditions de vie et l'évolution de la médecine.**

**Mais de nouvelles pathologies lourdes liées à la vieillesse apparaissent, la maladie d'Alzheimer notamment entraînant une dépendance quotidienne.**

Face à ce constat, un plan Alzheimer a été lancé. Les EHPAD sont donc le fer de lance de ce dispositif.

**Les Ehpad : une nécessité pour les personnes âgées dépendantes mentalement et physiquement**

**Les EHPAD, premières structures d'hébergements communautaires en France.**

L'âge moyen du résident est de 84 ans alors qu'en 1990, celui-ci était de 80 ans.

**Plus les séniors ont un âge avancé, plus leur prise en charge augmente.**

**Les dégénérescences rattachées aux grands âges réduisent également irrévocablement l'autonomie des séniors.** En effet, pour faire face à la perte progressive des capacités physiques et mentales des séniors, les établissements disposent d'unités Alzheimer et de professionnels de santé spécifiquement formés.

À la différence des maisons de retraite, les EHPAD accueillent des résidents valides, semi-valides ou présentant une dépendance lourde. Des unités spécifiques viennent alors compléter la prise en charge du locataire.

**Ce mode d'hébergement est de plus en plus plébiscité par les familles car il permet aux résidents de conserver un lien social et donc d'éviter l'isolement des séniors souvent livrés à eux-mêmes à leurs domiciles.**



## Des activités sont donc proposées pour favoriser les stimuli intellectuels et physiques.

Avec les évolutions démographiques à venir et l'allongement de l'espérance de vie, ces structures sont amenées à développer leur capacité d'accueil.

## Capacités d'accueil limitées en Ehpad : manque de moyens matériels

Le marché de l'EHPAD en France est lié à la gestion de la dépendance.

Aujourd'hui, il existe un réel décalage entre le nombre de lits disponibles et la demande de placement toujours exponentielle.

En effet, l'offre actuelle représente près de 577 953 lits, soit 16 lits pour 100 personnes âgées de 80 ans et plus.

Pour conserver la capacité d'accueil dans les prochaines années, il sera nécessaire de créer plus de 541 000 lits en EHPAD d'ici l'horizon 2040.

## Or, d'après les projections de l'Insee, la part des seniors dans les années à venir devrait alors exploser.

Les capacités d'accueil vont devoir connaître une progression plus importante pour répondre à la future demande.

## Actuellement, aucune région française ne propose une capacité d'accueil suffisante en EHPAD.

Chaque année, nous observons l'ouverture de près de 5 000 nouveaux lits en France alors que les EHPAD accueillent annuellement plus de 9 000 nouvelles personnes, selon la DREES.

La dépendance constitue un enjeu majeur.

À l'horizon 2060, d'après les projections de l'Insee, le nombre de personnes âgées dépendantes devrait atteindre 2,3 millions.

## Vieillesse

### la douleur et ses effets secondaires observés dans le cadre de traitements conventionnels chez les séniors

### Le vieillissement : phénomène physiologique, progressif et irréversible impactant la psyché

Source : Article d'Elisabeth Breton, Formatrice, Relaxologue-Réflexologue  
<http://www.psycho-bien-etre.be/bien-etre/reflexologie/les-bienfaits-de-la-reflexologie-palmarie-chez-les-personnes-agees>

Le vieillissement normal des tissus de l'organisme, la sénescence, est un phénomène physiologique, progressif et irréversible, lié à l'interaction de nombreux éléments. Avec l'âge, la part active de chaque organe diminue. Ce phénomène s'observe dès 25 ans dans les muscles ou le cœur, mais s'accélère après 50 ans.

Si le 3ème âge correspond à une longue période marquée par une vie active et indépendante, le 4ème âge commence avec la perte d'autonomie physique et/ou psychique, nécessitant une aide quotidienne ou un placement en institution.

L'anxiété, les troubles de la mémoire, de l'humeur ou du comportement accompagnent la dégradation des fonctions intellectuelles du très grand âge.

Dans une société où prime la performance, les personnes âgées ont du mal à trouver leur place. Pour preuve la fréquence des dépressions et des suicides, qui ne cesse de progresser une fois passé le cap de la retraite. Mal connu, le mal être des seniors est pourtant une réalité.

On estime de 11 à 30%, la prévalence de la dépression chez les personnes de plus de 65 ans. La dépression peut prendre des formes particulières à cet âge (somatisation, agressivité, le sentiment d'incapacité, le renoncement...).

La première cause spécifique de la dépression chez les personnes âgées est certainement l'isolement. Viennent ensuite la maladie, les deuils successifs, et notamment, la perte du conjoint et l'entrée en maison de retraite.

### Types de douleurs et pathologies observées en gériatrie

Il existe différents types de douleurs chez les séniors :

- celles induites par les soins
- physiques
- psychiques

Source : 8 pathologies en moyenne pour les résidents d'Ehpad - le 20 octobre 2014  
<http://www.maisons-de-retraite.fr/Actualites/Actualites-generales/Huit-pathologies-en-moyenne-pour-les-residents-d-Ehpad>

Plus de la moitié des résidents souffrent d'hypertension et de démence.

En 2013, les résidents présentaient en moyenne huit pathologies :

- hypertension artérielle (59 %),
- démence (55 %),

Selon une étude de l'Insee, 5 % des plus de 60 ans seraient touchés par la maladie d'Alzheimer.

En 2014, cela représente alors plus de 900 000 personnes en France.

D'après les projections de l'Insee, à l'horizon 2020, une personne de plus de 60 ans sur 4 sera touchée par cette pathologie :

- troubles du comportement (48 %),
- syndrome abdominal (44 %),
- état dépressif (38 %),
- dénutrition (27 %),
- insuffisance cardiaque (21 %),
- diabète (15 %)

La CNSA note que si la part de certaines pathologies augmente, « cela ne signifie pas nécessairement que plus de résidents en souffrent. Certaines sont mieux diagnostiquées et mieux prises en compte ». C'est le cas notamment des Pôles d'activités et de soins adaptés (Pasa) et des Unités d'hébergement renforcé (UHR) dans les Ehpad, qui conduisent « les médecins à mieux identifier les troubles psychiatriques et comportementaux ».

Autre exemple, celui de la dénutrition. Mal dépistée jusqu'en 2009, elle tend à être mieux prise en compte à la suite des recommandations de la Haute Autorité de santé (HAS).

### Les traitements allopathiques et leurs limites : sur-médication et effets iatrogènes

« Maltraitance légale des personnes âgées » d'Alexandre Imbert rédigé le 07 avril 2014 à 13h35

Source : <http://www.alternativesante.fr/vieillesse/maltraitance-legale-des-personnes-agees>



Les personnes âgées souffrant de poly-pathologie et poly-algie sont par conséquent poly-médicamentées.

Une personne âgée en maison de retraite prend, en moyenne, huit médicaments par jour.

La Haute Autorité de Santé (HAS) reconnaît que le système médical pousse les personnes âgées à prendre beaucoup trop de psychotropes.

Une personne âgée qui est assommée de psychotropes est plus vulnérable, car la confusion ou l'abrutissement peuvent entraîner des chutes et des fractures.

Au début de l'année 2012, une étude, publiée par l'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (AFSSAPS), révèle que les recommandations concernant la prescription de médicaments, surtout les benzodiazépines (tranquillisants mineurs), sont régulièrement dépassées. Le professeur Claude Jeandel, gériatre au CHU de Montpellier, souligne que "la iatrogénie, c'est-à-dire la prise de médicaments incompatibles entre eux, est le résultat de prescriptions inadaptées et entraîne 20 % des hospitalisations des plus de 75 ans".

## Partie 2 : la réflexologie

*La Réflexologie : complément efficace pour le bien-être mais aussi lien social utile au mieux-être des séniors*

### La Réflexologie- une pratique naturelle et complémentaire au traitement allopathique pour les séniors

La réflexologie semble être un outil efficace de la relaxation et du bien-être pour les séniors.

Rappelons que la réflexologie plantaire est une technique naturelle et manuelle, non invasive, qui libère les facultés d'autorégulation du corps ; c'est ce qui définit l'homéostasie.

Le traitement réflexologique consiste donc à masser d'une manière particulière des zones spécifiques sur les pieds afin de déclencher à distance une réaction de rééquilibrage sur des organes, une partie précise du corps ou une fonction de l'organisme. Elle permet aussi d'instaurer un climat social et affectif avec les personnes âgées.

La réflexologie ne permet pas de préciser de quelle manière l'organe est atteint ni quelle est la maladie, le cas échéant. La réflexologie n'a donc pas de valeur diagnostique sur le plan médical. En revanche, elle aide à régulariser les dysfonctionnements et se révèle un excellent outil complémentaire des thérapies médicales modernes.

#### Objectifs de la réflexologie

##### 1) Soulager les douleurs, courbatures et symptômes des affections chroniques

La réflexologie permet le relâchement tissulaire et articulaire, calme les tensions musculaires, apporte un confort physique et apaise l'état émotionnel grâce aux réseaux du système neuro-réflexes.

Les personnes âgées ont souvent des mains et des bras crispés, serrés, repliés.

Elles souffrent de trouble musculo-squelettique et articulaire et d'une mauvaise vascularisation.

Leurs membres sont souvent froids et tremblants.

Ces tensions vont se répercutées sur le reste du corps engendrant d'autres manifestations désagréables.

Ce mal-être physique va susciter ou accentuer un mal-être psychique.

Et inversement, l'état psychique (l'angoisse, l'anxiété) chez les personnes âgées va influencer la sensibilité du système nerveux et accentuer la perception de la douleur.

##### 2) Redonner confiance pour diminuer la peur, le stress et l'anxiété ; La réflexologie a une action calmante et apaisante.

En favorisant le sentiment de bien-être, le système immunitaire se renforce.

##### 3) Eviter la surmédicalisation.

##### 4) Améliorer la qualité de vie en accompagnant la personne âgée souffrante.

#### Intérêts

Sources : Offices de retraités, maisons de retraite, accueil de jour - <http://www.reflexo-nantes.com/maison-de-retraite-et-reflexologie>

##### - Approche non invasive

Le toucher est un sens essentiel à la survie et au développement des êtres vivants.

Les réflexologies **plantaire et palmaire** proposent un toucher spécifique qui sort du cadre du soin et procure **détente et sécurité**.

Le toucher est doux et enveloppant, il n'est pas douloureux.

C'est une parenthèse, un moyen d'améliorer la vie au quotidien, de se réconcilier avec un corps malade ou affaibli.

La réflexologie est également un vecteur émotionnel fort qui préserve l'intimité.

##### - Facile à mettre en œuvre

Peu contraignante, cette technique **s'adapte aux contraintes de l'institution.**

Les séances s'effectuent dans la chambre, la personne peut être assise, allongée dans un lit ou semi-allongée dans un transat.

- **Cette technique touche un large public** : de la personne valide à la personne âgée très dépendante.

La réflexologie à destination des personnes âgées est un soin de confort et n'est pas à visée thérapeutique.

Elle ne vient donc pas interférer avec le travail des équipes soignantes de l'établissement.

#### Les effets bénéfiques de la réflexologie sur l'organisme

- Soulagement des douleurs dorsales, arthrite, arthrose, ...
- Améliore la qualité du sommeil (Insomnie)
- Facilite le transit intestinal (Constipation, ballonnement, digestion difficile)
- Apaisement du système nerveux (stress, nervosité, état dépressif)
- Activation de la circulation sanguine et lymphatique
- Recul des infections urinaires chroniques

Source : <http://www.annemarmagne.com/pages/articles/reflexologie-plantaire-et-personnes-agees.html>

Les personnes âgées souffrent, pour la plupart, de douleurs quotidiennes : leur corps ne fonctionne plus comme avant, plus aussi facilement, plus aussi rapidement.

**Les douleurs sont physiques, mais ces personnes souffrent aussi au fond d'elles-mêmes de voir leur condition physique se dégrader progressivement.**

**Elles souffrent dans leur corps mais aussi dans leur cœur...**

Certains soins prodigués par les kinésithérapeutes deviennent douloureux, difficiles, voire impossibles à recevoir.

La réflexologie plantaire est une alternative beaucoup plus douce, ne demandant pas de mouvements, de déplacements spécifiques.

Elle offre la possibilité de **maintenir ce contact, ce toucher, cette communication non verbale** si importante permettant aux personnes âgées d'avoir encore conscience de leur corps.

La réflexologie aide à réduire les douleurs, les symptômes physiques, tout en relaxant considérablement. Elle aide également à gérer chaque situation difficile (changement d'habitude, de lieu de résidence, perte d'un proche...).

**Elle aide à réduire le stress, les angoisses et les tensions nerveuses.**

Elle améliore la qualité du sommeil. Elle libère l'énergie à travers l'organisme et aide à rééquilibrer les fonctions physiologiques.

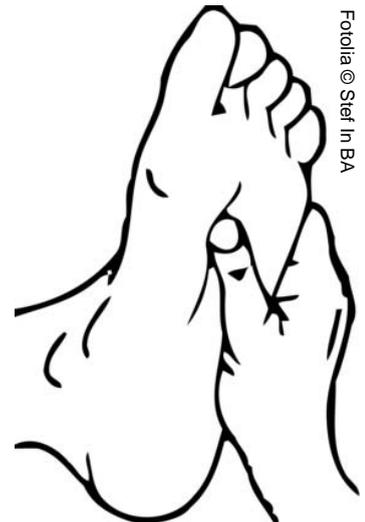
**Elle favorise la prise de conscience du corps et des sensations tout en renforçant l'énergie vitale.**

La réflexologie est une technique douce faite de mouvements de "reptation", de "pression-rotation", de lissage et d'effleurements.

Ce **toucher doux et agréable** procure un état de relaxation profonde du consultant et permet d'agir sur le système nerveux central et autonome favorisant ainsi le processus d'auto-guérison de l'organisme.

**En proposant une approche du corps différente, la réflexologie réconcilie les personnes âgées avec leur corps vieillissant de manière plus sereine.**

**Une seule contre-indication à cette pratique : la phlébite déclarée.**



Fotoia © Stef In BA

## Efficacité de la réflexologie démontrée par des études scientifiques

### Etude numéro 1

**La réflexologie a un effet hémodynamique immédiat sur des sujets sains : essai clinique randomisé contrôlé en double aveugle.** Source : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23059433>

- Royaume-Uni - © 2012
- 16 volontaires sains

Les réflexologues affirment que des pressions sur des points spécifiques des pieds augmentent l'approvisionnement en sang des organes internes. Cette étude a mesuré les changements dans les paramètres cardiovasculaires chez les sujets recevant de la réflexologie sur des zones des pieds qu'ils pensent correspondre au cœur (intervention) par rapport à d'autres zones qui n'y correspondent pas (contrôle).

#### METHODE

16 bénévoles sains, ne connaissant pas la réflexologie, ont bénéficié d'un traitement de réflexologie active et de contrôle dans le cadre d'un essai randomisé en double aveugle.

#### PRINCIPALES MESURES DE RESULTAT

Mesure continue de certains paramètres cardiovasculaires «Beat-to-beat», évaluation de l'état d'anxiété.

#### RESULTATS

L'indice cardiaque a diminué de façon significative dans le groupe d'intervention pendant le traitement du pied gauche (LFT) (moyenne de référence 2,6, écart-type 0,75, IC à 95% ± 0,38 vs LFT moyen 2,45, écart-type 0,68; 0,035, effet oméga carré (w2) = 0,002; w = 0,045).

### Etude numéro 2

Effet de la réflexologie sur les symptômes dépressifs chez les femmes atteintes de vessie hyperactive (incontinence urinaire).

Source : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27501212>

- Turquie - 2016

#### Résumé

Cette étude a pour but de déterminer les effets de la réflexologie plantaire sur le niveau de dépression chez les femmes atteintes d'hyperactivité de la vessie.

Les conclusions de cette analyse ont démontré que la réflexologie, dans le cadre du traitement de troubles de vessie hyperactive, génère à la fois un soulagement urinaire et une amélioration des symptômes de dépression.

Enfin, la réflexologie a un effet positif sur la qualité de vie.

### Etude numéro 3

**L'effet de la réflexologie appliquée aux patients en hémodialyse avec fatigue, douleurs et crampes.**

Source : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23730858>

- Turquie – © 2013
- 40 patients (20 réflexologies – 20 contrôles)
- Dans 2 centres d'hémodialyse
- 3 séances hebdomadaires de 30 minutes pendant 1 semaine, après les dialyses.

La recherche a été menée pour évaluer l'effet de la réflexologie des pieds sur la fatigue, la douleur et les crampes chez les patients hémodialysés. L'échantillon comprenait 80 patients au total, 40 patients d'intervention et 40 témoins, recevant un traitement dans les unités d'hémodialyse de deux établissements. Les données ont été recueillies à l'aide d'un questionnaire, de l'échelle de fatigue de Piper et d'une échelle visuelle analogique pour mesurer la sévérité des crampes et de la douleur. Le groupe d'intervention a reçu un traitement de réflexologie pendant 1 semaine dans trois séances après l'hémodialyse, chaque séance dure environ 30 min. Des tests paramétriques et non paramétriques ont été utilisés dans l'analyse des données. Il a été déterminé que la réflexologie réduisait les scores de la sous-échelle de la fatigue et de l'échelle totale ainsi que les scores moyens de la douleur et de la crampe dans le groupe d'intervention. Les résultats de la recherche ont révélé que la sévérité de la fatigue, de la douleur et de la crampe diminuait chez les patients recevant de la réflexologie.

## Les thérapies naturelles encouragées par le corps médical au sein des EHPAD

Thérapies non médicamenteuses : mythe ou réalité? Dr Alfred SAILLON – Dr André MACHERY

Source <http://www.almage.com/therapies-non-medicamenteuses-mythe-ou-realite/>

Face à la maladie d'Alzheimer et aux troubles apparentés, pour combattre ou retarder leurs effets, plusieurs approches thérapeutiques sont possibles.

Comme souvent dans ce domaine, les mots ont leur importance.

Qu'appelle-t-on « thérapies non médicamenteuses » ? Selon le rapport 2011 de la Haute Autorité de la Santé, il s'agit des thérapeutiques nécessitant une participation active du patient en interaction ou non avec un professionnel de santé.

### On peut classer ces thérapies en 3 groupes :

- les règles hygiéno-diététiques, qui regroupent les régimes diététiques, les activités physiques et sportives, les modifications des comportements alimentaires ou l'hygiène corporelle ;
- les traitements psychologiques, avec leurs différentes variantes ;
- enfin les thérapeutiques physiques où l'on retrouve la kinésithérapie, ergothérapie, etc.

Rappelons que pour être efficaces, les thérapies médicamenteuses et non médicamenteuses doivent être complémentaires.

Il ne faut pas favoriser, par principe, la substitution des prescriptions médicamenteuses par celles des thérapeutiques non médicamenteuses.

En gériatrie, l'application de ces thérapeutiques est d'autant plus importante qu'on avance en âge.

En effet, avec l'âge les poly-pathologies, les prescriptions multiples, donc le risque dit « iatrogénique » (effets néfastes pouvant être provoqués par un traitement médical) et les interférences médicamenteuses, prennent de l'importance.

Pour la maladie d'Alzheimer et les troubles apparentés, l'approche non médicamenteuse offre de multiples interventions possibles : langage, orthophonie, stimulations cognitives ou sensorielles, activité motrice, prévention (hydratation, transit, chutes...).

Une prise en charge globale doit associer plusieurs types de ces interventions.

### Une efficacité reconnue

Face à la maladie, l'approche non médicamenteuse ouvre un large champ des possibles pour apporter du bien-être, réduire l'apathie, prévenir les troubles du comportement et la dépression, maintenir et développer la sociabilité, lutter contre la dénutrition, limiter le risque de chutes, retarder la grabatisation, etc.

Malgré ces avantages, on constate des freins à la prescription de ces thérapies complémentaires.

Il y a plusieurs raisons.

En premier lieu, le rôle symbolique que revêt pour le médecin comme pour le patient la rédaction de l'ordonnance médicamenteuse. Ensuite, nous manquons de données d'évaluation de ces thérapeutiques non médicamenteuses, du fait notamment qu'une majorité de ces études sont financées par les laboratoires pharmaceutiques.

Et pourtant, force est de reconnaître en psychogériatrie dans le domaine d'Alzheimer, de nombreuses études scientifiques d'évaluation des thérapeutiques non médicamenteuses vs placebo relèvent leur efficacité, seules ou associées à des psychotropes.

### Des protocoles adaptés en EHPAD

Les EHPAD, et plus particulièrement les centres Alzheimer, ont mis en place des protocoles adaptés qui intègrent les thérapeutiques non médicamenteuses : les équipes de soin y sont formées, le maintien du lien social est un axe majeur de la prise en charge globale des personnes dépendantes, et l'animation intervient comme outil thérapeutique.

Cette approche, lancée il y a une trentaine d'années, a largement montré ses fruits

## Rôle social de la réflexologie et ses applications auprès des séniors

### Rôle du réflexologue : un tisseur de liens sociaux

Les deux principaux ennemis de la personne âgée sont la solitude et l'ennui.

Pour lutter contre ces deux fléaux, il est important de maintenir les liens familiaux, sociaux et affectifs : rendre visite, donner le sentiment aux séniors qu'ils ont leur place dans la société en les

solicitant. Il faut également les inciter à s'intéresser au monde qui les entoure, trouver et établir un moyen de communication. Le réflexologue peut jouer un rôle important auprès des personnes âgées.

En leur procurant des soins relaxants par la réflexologie palmaire ou plantaire, il leur apporte, tout d'abord, une présence, un soutien social, puis un soulagement, une sensation d'un mieux-être, un apaisement.

Source : Article d'Elisabeth Breton, Formatrice, Relaxologue-Réflexologue <http://www.psycho-bien-etre.be/bien-etre/reflexologie/les-bienfaits-de-la-reflexologie-palmaire-chez-les-personnes-agees>

### La réflexologie vue par le personnel soignant en Ehpad

- Offre de soin non médicamenteuse pour soulager la douleur des résidents; éviter la surmédicalisation.
- Outre les effets de détente et de bien-être, ce soin permet de renforcer les liens sociaux (proximité/convivialité) avec le réflexologue - un confident - une personne autre que le personnel soignant.
- Evaluation de la douleur et suivi par le réflexologue

### Témoignages des séniors autour de la réflexologie

Témoignages de personnes âgées résidant en Ehpad ou à leur domicile, sur leurs ressentis physiques, mentaux et émotionnels, suite aux séances de réflexologie.

Voir en bas de page le témoignage de Jean né le 19/06/1936 recevant à domicile des soins en réflexologie plantaire.

### Exemples de Concrétisation de projets de réflexologie dans le cadre des Ehpad

#### - Exemple 1 - La réflexologie plantaire, c'est le pied !

Publié le 25 octobre 2015 par reflexologie-reliance <http://www.reflexologie-reliance.fr/wordpress/la-reflexologie-plantaire-cest-le-pied/>  
Source : Géroscopie.fr, pour les décideurs en gérontologie. Dans le n° 10 - Juin 2011 La réflexologie plantaire, c'est le pied ! Par Marie-Suzel Inzé

#### A l'EHPAD Korian La Mounardière, le jeudi, c'est réflexologie.

Une médecine douce idéale pour détendre, soigner certaines pathologies et accompagner la fin de vie.

Mon ressenti des séances de réflexologie plantaires effectuées bénévolement par M<sup>me</sup> Stéphanie Cerna en mars et avril 2016 par Jean Fichou, son voisin 443 rue V. Hugo. RIV 1/2

1. En détail : Les points touchés douloureux sous un pied sont en général atténués rapidement par les effets de répétition joints à une respiration forcée. Au fur et à mesure de l'atténuation de la douleur, on ressent un soulagement qui se transforme en bien-être jusqu'à disparition, et aux massages et frottements finaux.

Après un temps de séance, des picotements sont ressentis au-dessus des doigts de chaque main avec sensation de froid à ses extrémités. Ils sont vite évacués par une friction depuis la racine des doigts vers leur extrémité.

2. En général : Améliorations apportées par la réflexologie :

Suite à un accident de voiture en 1979, mes douleurs latentes à l'épaule gauche ont entièrement disparues. De même des douleurs au poignet gauche dues à sa flexion, lors du violent appui sur le volant que j'ai brisé de la R16, ont aussi disparues. Les petites douleurs dorsales consécutives au bêchage du jardin, ont disparues en 48 heures (Récent)

Quant à mon genou gauche entylósé depuis 1945 suite à une "artrite suppurée" et 3 semaines, la jambe plantée, les douleurs physiques engendrées par un effort ou une marche, sont très atténuées. Suite subséquent l'effet "barométrique" où quelques jours avant un changement de temps (tempête) je ressent des pics de douleurs passagères derrière ce genou gauche.

Il semble aussi que les détente musculaires engendrées par les massages sous le pied gauche aient augmenté l'angle de pliage de ce genou entylósé à l'époque, et maintenant au-delà de 90°.

« Elle est attendue par les résidents », « Elle nous est précieuse pour les fins de vie », « Les familles sont contentes ». Qui s'exprime ? Et de qui parle-t-on ? Levons vite le mystère.

Le cœur du sujet est Françoise Roybon, réflexologue, qui intervient à l'EHPAD Korian La Mounardière à Saint-Priest-en-Jarez (Loire), pour des séances de relaxation et de réflexologie plantaire (massage du pied).

Et les citations émanent de la directrice de l'établissement, Dominique Pibarot, et du médecin-coordonnateur, Régine Durand...

#### Depuis dix-huit mois, le processus est réglé.

En arrivant chaque jeudi après-midi, Françoise Roybon fait le point avec le médecin-coordonnateur ou l'infirmière-chef. » Nous évaluons ensemble les résidents et décidons de ceux à qui la relaxation ou la réflexologie plantaire vont faire du bien, résume Régine Durand. Il peut s'agir de troubles du comportement, de mal-être ou de problèmes de santé : constipation, problèmes de circulation,...

» Ensuite commence l'atelier de sophrologie-relaxation. La réflexologue accompagne alors un groupe de résidents désorientés (4 ou 5) en salle Snoezelen. Automassages du visage et des mains, réappropriation de l'image corporelle, travail de respiration, le tout sur fond de musique douce.

» Après quelques séances, certaines résidentes me reconnaissent, elles reconnaissent la salle, s'exclame la réflexologue. Quand il y a une nouvelle venue dans le groupe, elles lui expliquent. Ce sont des moments extraordinaires !

C'est ensuite l'heure des séances individuelles de réflexologie plantaire. Pour les résidents ayant des troubles psychologiques, il s'agit de lâcher prise, de se détendre. De l'avis des soignants, l'objectif est atteint.

#### Chez d'autres résidents, l'enjeu sera de contrer un problème physique précis.

Le pied est la représentation du corps et il raconte le vécu de la personne, poursuit la réflexologue.

La réflexologie plantaire donne accès à tous les organes et peut traiter plus de 70 pathologies.

« Une panacée ? Non. C'est une médecine douce, qui apporte confort et bien-être et vient en complément d'un traitement médical classique », souligne Régine Durand.

Médecine douce mais bien intégrée dans le suivi médical. Ainsi Françoise Roybon a créé des fiches de suivi pour le dossier du résident.

Autre effet bénéfique sur les reins ou la vessie et l'urètre : 2/2  
même en absorbant un bol complet de soupe de légumes en sauce, je ne ressente plus le besoin de me lever pour uriner la nuit, ce qui me permet de faire une bonne nuit en direct.

Côté sommeil, je n'ai pas de problème d'endormissement ni de réveils nocturnes ce qui fait que, outre l'amélioration précédente mon sommeil demeure profond et régulier.

A noter après une séance de réflexologie, un besoin d'uriner avec un jet puissant et l'impression d'une "vidange" profonde et complète ! Je dois rendre hommage à Stéphanie qui simplifie à fond dans ses séances de 1h30 à 2 heures chacune, et pour ses explications pertinentes sur chacun des points sensibles, voire douloureux, qu'elle met en évidence, et les fait disparaître en douceur, par des massages très appropriés en reptation et friction jusqu'au soulagement et sensation de bien-être de son patient.

Fait à Rives le 12 avril 2016

*J. Fichou*

**La réflexologie, c'est aussi la fin de vie.** « Certaines résidentes m'ont demandé de les accompagner jusqu'au bout, confie la réflexologue. Elles ont quitté ce monde en douceur... et j'ai pu discuter et reconforter les familles. »

## - Exemple 2 - L'Ehpad des Mignottes dans l'Yonne a passé une convention avec une réflexologue

Source : [http://www.lyonne.fr/yonne/actualite/pays/centre-yonne/2016/05/25/lehpada-passe-une-convention-avec-une-reflexologue\\_11927946.html](http://www.lyonne.fr/yonne/actualite/pays/centre-yonne/2016/05/25/lehpada-passe-une-convention-avec-une-reflexologue_11927946.html)

Les résidents des Mignottes peuvent bénéficier, depuis quelques mois, de séances de réflexologie plantaire.

### Objectif : soulager les douleurs et éviter la surmédicalisation.

«Ce n'est pas une fée. Elle ne guérit pas, mais elle soulage drôlement ! » Janine Pestel, résidente de l'Ehpad des Mignottes, profite avec bonheur de sa séance de réflexologie plantaire. La sixième déjà. « Et si je pouvais, j'en ferais plus souvent ! », assure la vieille dame, confortablement étendue dans son fauteuil.

« **Le pied donne accès à tout le corps** »

Depuis quelques mois, Caroline Thomy, professionnelle installée à Appoigny, propose ses services à l'Ehpad. Elle a passé une convention avec l'établissement, qui bénéficie de tarifs préférentiels.

La réflexologue intervient actuellement auprès d'une dizaine de résidents, ceux qui le souhaitent. « Nous voulions apporter une offre de soins non médicamenteuse pour soulager nos résidents », explique Pascal Bourgeois, cadre de santé dans l'établissement. « Le pied possède plus de 7.000 terminaisons nerveuses et donne ainsi accès à tout le corps. La réflexologie permet de relâcher les tensions, atténuer les douleurs », assure Caroline Thomy.

D'après Janine Pestel, les résultats sont bluffants. « Il faut y croire, et avoir confiance. Dès la deuxième séance, ça m'a fait beaucoup de bien. Une fois je me suis même endormie ! »

Au-delà des bénéfices physiques, les séances permettent d'offrir aux personnes âgées un moment agréable : « C'est un moment où on s'occupe de la personne et où elle peut parler à quelqu'un d'autre qu'à un soignant », souligne Pascal Bourgeois. Le cadre de santé apprécie également « l'évaluation de la douleur et le suivi » effectués par la réflexologue.

## Conclusion

Force est de constater que la population des personnes âgées expose ces dernières années.

Par ailleurs, le vieillissement est un processus biologique, tout aussi inéluctable qu'inégal et différencié induisant à terme une perte d'autonomie physique et/ou psychique.

Ces personnes âgées et dépendantes nécessiteront alors un placement en institution si la capacité d'accueil le permet ou devront dans le cas contraire solliciter une aide quotidienne à domicile.

Dès lors, la gestion de la dépendance des personnes âgées et l'accompagnement de fin de vie a été érigée au rang de priorité nationale par de nombreux politiques.

Ainsi, la société dans sa politique actuelle d'intégration des séniors doit poursuivre des efforts d'amélioration de qualité de vie en leur facilitant l'accès et l'offre aux soins.

De plus, elle doit enrichir davantage ces prestations de soins par l'application systématique de thérapies non médicamenteuses complémentaires et compatibles aux traitements allopathiques.

Cette démarche permettrait ainsi de diminuer le risque iatrogénique et les interférences médicamenteuses assez importants pour les personnes âgées souvent surmédicalisées lorsqu'elles sont atteintes de poly-pathologies.

Empiriquement et scientifiquement, l'efficacité des thérapies alternatives est reconnue aussi bien dans l'accompagnement des personnes âgées pour leur mieux-être que dans le soulagement de leur douleur.

En effet, la réflexologie appliquée sur les séniors, favorise le sentiment de bien-être en dénouant toutes les tensions physiques et émotionnelles

Le système immunitaire est optimisé par la stimulation de toutes les fonctions vitales sur les zones réflexes.

La réflexologie est donc un formidable outil dans la prise en charge



des personnes âgées et ce, en agissant à titre préventif et régulateur dans les troubles dits fonctionnels mais peut aussi apporter du confort pour les maladies plus graves.

Outre, les apports de relaxation et de bien-être que procure sa discipline, le réflexologue, peut jouer dans notre société un rôle important auprès des personnes âgées à domicile ou en institution médicalisée.

Il leur apporte effectivement, une présence tout d'abord, un soutien social en les sortant de leur isolement et de l'ennui, puis un soulagement, une sensation d'un mieux-être et enfin un apaisement.

Enfin, au niveau des maisons de retraite médicalisées, le réflexologue permet d'une part au personnel soignant souvent débordé de souffler un peu et d'autre part de véhiculer dans ces lieux de vie une image dynamique, positive innovante dans le choix de l'offre des soins proposés aux résidents.

## Références des articles utilisés

Article LA PRISE EN CHARGE DES SENIORS EN EHPAD jeudi 18 juin 2015, par Bruno Benque. <http://www.cadredesante.com/spip/profession/profession-cadre/article/la-prise-en-charge-des-seniors-en-ehpad>

Article d'Elisabeth Breton, Formatrice, Relaxologue-Réflexologue <http://www.psycho-bien-etre.be/bien-etre/reflexologie/les-bienfaits-de-la-reflexologie-palmaire-chez-les-personnes-agees>

8 pathologies en moyenne pour les résidents d'Ehpad - le 20 octobre 2014 <http://www.maisons-de-retraite.fr/Actualites/Actualites-generales/Huit-pathologies-en-moyenne-pour-les-residents-d-Ehpad>

Maltraitance légale des personnes âgées d'Alexandre Imbert rédigé le 07 avril 2014 à 13h35. <http://www.alternativesante.fr/vieillesse/maltraitance-legale-des-personnes-agees>

Offices de retraités, maisons de retraite, accueil de jour - <http://www.reflexo-nantes.com/maison-de-retraite-et-reflexologie, et http://www.annemarmagne.com/pages/articles/reflexologie-plantaire-et-personnes-agees.html>

16- La réflexologie a un effet hémodynamique immédiat sur des sujets sains : essai clinique randomisé contrôlé en double aveugle. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23059433>

20- Effet de la réflexologie sur les symptômes dépressifs chez les femmes atteintes de vessie hyperactive (incontinence urinaire). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27501212>

10- L'effet de la réflexologie appliquée aux patients en hémodialyse avec fatigue, douleurs et crampes. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23730858>

Thérapies non médicamenteuses : mythe ou réalité? Dr Alfred SAILLON – Dr André MACHERY <http://www.almage.com/therapies-non-medicamenteuses-mythe-ou-realite/>

La réflexologie plantaire, c'est le pied ! Publié le 25 octobre 2015 par reflexologie-reliance. <http://www.reflexologie-reliance.fr/wordpress/la-reflexologie-plantaire-cest-le-pied/>

L'Ehpad des Mignottes dans l'Yonne a passé une convention avec une réflexologue [http://www.lyonne.fr/yonne/actualite/pays/centre-yonne/2016/05/25/lehpada-passe-une-convention-avec-une-reflexologue\\_11927946.html](http://www.lyonne.fr/yonne/actualite/pays/centre-yonne/2016/05/25/lehpada-passe-une-convention-avec-une-reflexologue_11927946.html)

## Annexes

Source : <http://www.notretemps.com/sante/medecine-douce/bienfaits-reflexologie-plantaire,i116636>

Par Christine Angiolini modifié le 14 octobre 2016

### Réflexologie plantaire: comment ça marche?



**Insomnie, stress, douleurs articulaires...** La réflexologie plantaire peut soigner tous nos petits maux et rééquilibrer notre organisme !

Pour la réflexologie plantaire, un humain miniaturisé **se dessine sur nos pieds**. Il se projetterait comme s'il y était assis: la tête est située au niveau des orteils, le **basin** et les organes génitaux au niveau du talon. **La réflexologie plantaire consiste à masser les pieds afin d'en stimuler les points réflexes, qui correspondent aux organes et à leurs fonctions.**

Pour comprendre ses fondements, il faut voyager dans le passé. En Chine très exactement. **Il y a 5 000 ans, il était pratiqué différents types de massage du pied.** Puis, au cours du siècle qui précède notre ère, paraît la compilation d'un traité important contenant des passages sur la réflexologie plantaire. **Pour les Chinois, le pied représente la racine de l'être et le miroir de l'âme.** "La médecine chinoise est une thérapeutique énergétique d'observation. Les Chinois se sont aperçus qu'en stimulant certains points, nous obtenions des actions énergétiques bénéfiques sur tout le corps", précise Aline Lecomte, réflexologue dans l'Eure-et-Loir.

#### - La naissance de la réflexologie moderne

Au XXe siècle, les Européens apporteront leur pierre à l'édifice de la réflexologie. À commencer par le Dr Fitzgerald, un Américain à l'origine de la thérapie des zones. Probablement influencé par des cartographies de méridiens d'acupuncture, mais aussi par les découvertes en neurologie, il découvre que la stimulation de certaines zones réflexes du corps apaise les douleurs à distance. **Mais c'est Eunice Ingham** la grande théoricienne de la réflexologie moderne. **Au XXe siècle, cette kinésithérapeute reprend et complète les travaux du Dr Fitzgerald.** Elle crée ainsi la première cartographie des zones réflexes plantaires, sur laquelle s'appuient les réflexologues d'aujourd'hui: ces zones sont différentes des points d'acupuncture chinois, présents le long des méridiens et dans lesquels circule le qi, l'énergie vitale. "Les deux systèmes de la réflexologie occidentale et de l'énergétique chinoise sont voués à se rejoindre pour se compléter", écrit d'ailleurs Elske Miles dans "Le Guide des réflexologies" (Albin Michel).

#### - Les pieds reliés aux organes

**Le recours à la réflexologie plantaire permet de rester en bonne santé.** Une séance est ainsi conseillée à chaque changement de saison. "La voûte plantaire est un deuxième cœur, souligne Mireille Meunier, réflexologue et auteure de **'Manuel approfondi de réflexologie plantaire'** (Trédaniel). Aussi sa stimulation améliore la circulation sanguine et lymphatique." **Cette technique soulage de nombreux maux :** "Notre corps met tout en œuvre pour maintenir son équilibre interne, souligne Mireille Meunier. Lorsqu'il n'y parvient plus, il apparaît un déséquilibre énergétique qui favorise la survenue de certains troubles. La réflexologie relance alors les fonctions d'auto guérison du corps."

**Ses indications sont multiples: troubles hormonaux, digestifs, ostéo-articulaires, gynécologiques, cutanés, urinaires...** Pour Mireille Meunier, la réflexologie s'avère très efficace sur les troubles fonctionnels (troubles digestifs, mal de dos, maux de tête, fatigue, insomnie, stress...). Selon elle, elle agit sur le système neuro-végétatif, c'est-à-dire de commande autonome du corps (respiration, digestion...).

**Mais il y a des contre-indications à cette thérapie manuelle, comme les phlébites.** De plus, certains points réflexes ne doivent pas être stimulés en cas de pathologie cardiaque, d'épilepsie ou encore chez la femme enceinte. D'où la nécessité de faire appel à un professionnel dûment formé. **Prudence, aussi, si vous pratiquez un automassage.**

#### - Le déroulement d'une séance

**Les séances diffèrent selon la formation des réflexologues.** Bon nombre d'entre eux sont formés à la réflexologie occidentale et à l'énergétique chinoise. Après un entretien avec le réflexologue qui vous demande la motivation de votre consultation, ce dernier masse vos pieds, afin de passer en revue tous les organes et fonctions de l'organisme. **Il existe différentes techniques de stimulation** (effleurements, mouvements circulaires...), la plus spécifique étant la reptation, un toucher réflexe.

**Le praticien agit non seulement sur la zone réflexe mais aussi à distance, pour remonter à l'origine du trouble.** Il est guidé par la qualité des tissus massés. "Une zone gonflée, granuleuse et/ou douloureuse correspond à une accumulation de toxines", ajoute Aline Lecomte. Il va donc s'attarder sur la zone pour la libérer. Une seule séance suffit parfois à apaiser une douleur. Mais plus les troubles sont anciens, plus le nombre de séances sera important.

#### - Où trouver un praticien ?

Adressez-vous à un réflexologue formé par une école reconnue. En effet, en France, le seul titre officiel existant à ce jour n'est pas celui d'une reconnaissance thérapeutique mais d'une **reconnaissance professionnelle de Réflexologue** du CNCP - Commission Nationale de la Certification Professionnelle (organisme placé sous le contrôle du Ministère du Travail, voir <http://www.cncp.gouv.fr> et <http://www.cncp.gouv.fr/repertoire>).

#### Annuaire consultables en ligne :

- Fédération française des réflexologues ([reflexologues.fr](http://reflexologues.fr))
- Fédération francophone des praticiens et enseignants en réflexologie ([ffper.org](http://ffper.org))
- Syndicat professionnel des réflexologues ([syndicat-reflexologues.com](http://syndicat-reflexologues.com))
- Annuaire des écoles RNCP [www.reflexologues-rncp.com](http://www.reflexologues-rncp.com)
- Le Grand Annuaire [www.reflexologie.info](http://www.reflexologie.info) recense environ 4000 réflexologues toutes fédérations et toutes formations confondues, ainsi que les écoles et les enseignants.

- Enfin, vous trouverez aussi sur le site de certaines écoles la liste des réflexologues issus de leurs formations.

Le prix d'une séance oscille entre 50 et 60€.



## La falaise de Presles

Il n'y a pas si longtemps, une amie infirmière réflexologue s'étonnait de mon enracinement sur le sommet de la falaise de Presles, dans une ancienne ferme du Vercors, isolée de tout voisinage et immergée dans une nature grandiose.



La falaise de Presles

*« Peux-tu m'expliquer, me dit-elle, par quelle magie tu as réussi à retomber sur tes pieds avec la réflexologie ? »*

La magie est peut-être le bon mot et je dois beaucoup à mes pieds, fidèles serviteurs, toujours prêts et en forme dans mes déplacements. Mon cheminement pour arriver dans le Vercors n'a rien d'une autoroute et rien n'a été prémédité. J'ai suivi une sente aux multiples virages comme celles que j'aime prendre quand je veux gravir une montagne.

Et, comme une évidence, c'est sur ce chemin sinueux que j'ai rencontré Bernard, guide de haute montagne.

## Revenons au début de l'histoire

D'origine suisse j'ai suivi une école d'infirmières en soins généraux à Lausanne. Mon diplôme en poche, j'ai travaillé essentiellement dans des services d'urgence, seuls endroits où je me sentais à l'aise et cohérente avec les soins que l'on pratiquait. Dans les services de médecine et de chirurgie je me posais trop de questions sur la façon de soigner. La focalisation sur l'organe malade au point parfois d'en oublier la personne qui « héberge » cet organe allait trop souvent à l'encontre de mon idéal de soins. Aux urgences, c'est plus simple. C'est urgent, on agit, pas trop le temps de se poser la question du pourquoi et du comment de la maladie ou de l'accident.

Après 5 ans passés aux urgences, j'ai consacré 2 ans à la médecine humanitaire de guerre avec la Croix Rouge Internationale au Sud-Soudan et au Liban. Une expérience riche que je ne regrette pas, mais je suis rentrée à Genève un peu cabossée par un écartèlement quotidien entre le meilleur et le pire que l'être humain est capable d'engendrer.

## Au Sud Soudan

J'avais besoin d'une trêve avec la souffrance. J'ai alors entamé des études en Histoire de l'Art, en arabe (mon passage au Liban y était pour quelque chose) et aux Beaux-Arts. Puis, pour financer mes études (au bout d'une année mes poches étaient retournées), je me suis mise à mon compte comme infirmière. Je faisais des remplacements au pied levé dans des institutions hospitalières et en soins à domicile. C'est ainsi que j'ai connu le Centre de Santé pour les Migrants à Genève. Un coup de cœur. J'y ai travaillé durant 12 ans à temps partiel de manière à poursuivre mes études et à travailler dans mon atelier où j'avais développé une activité artistique utilisant le métal rouillé comme matière et le thème de la métamorphose comme fil conducteur.

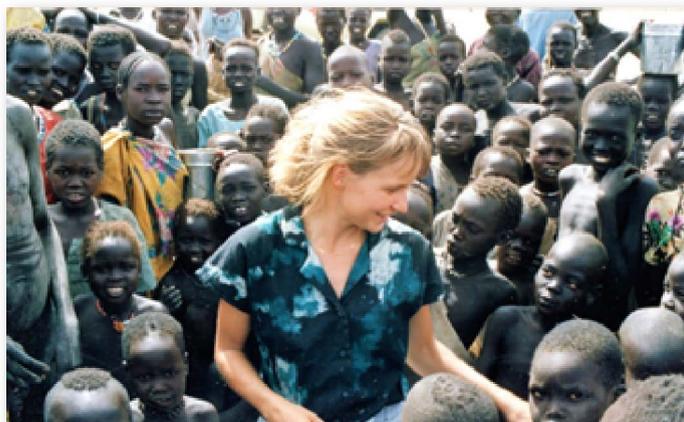
La population migrante en souffrance psychologique et physique pose un réel défi à notre médecine occidentale. La barrière de la langue, le choc culturel avec le pays d'accueil, les traumatismes de la guerre ainsi que ceux liés à la migration sont des éléments qui rendent complexes le diagnostic et une prise en soins. En tant qu'infirmière dans différents centres d'accueil, mon défi était de trouver une approche qui ne soit pas intrusive. Une approche qui permette rapidement un lien de confiance. Pour le premier entretien nous disposions de traducteurs mais pour la suite il fallait parfois se débrouiller sans leur secours. Très souvent l'équipe soignante (infirmières, médecins, assistants sociaux, sage-femme, psychiatres, etc.) éprouvait du désarroi face à leurs plaintes multiformes qui ne correspondaient pas à nos schémas médicaux

occidentaux. Et le défi était de les soulager sans tomber dans le piège d'une sur-médication en antalgiques et en somnifères.

Sans être formée, cela faisait longtemps que je m'intéressais à la réflexologie. Je connaissais une infirmière qui la pratiquait dans un centre destiné à l'accueil de personnes vivant clandestinement et n'ayant aucun accès aux soins. Par l'expérience de sa pratique, j'ai très vite été convaincue que la réflexologie pouvait amener une réponse efficace dans la prise en soins de mes patients migrants. Et à ma bonne surprise, l'Hôpital Universitaire de Genève, qui était mon employeur à l'époque, a bien voulu me financer une formation en réflexologie, destinée aux infirmières.

J'ai pu donc très vite mettre en pratique mes nouvelles connaissances. La réflexologie s'est révélée très intéressante comme thérapie de soutien pour les personnes souffrant d'un syndrome post traumatique. Parmi les migrants dont je m'occupais, certains d'entre eux avaient été torturés et violés. Le simple toucher par une autre personne était souvent perçu comme un danger et réveillait des crises de panique. Avec un traducteur à la première séance, je leur expliquais que j'allais uniquement leur toucher les pieds et les chevilles. Cette règle limitant le toucher corporel à la seule zone des pieds m'a permis de prendre en soins les personnes les plus traumatisées. Sur de nombreux cas j'obtenais de très bons résultats sur la qualité du sommeil, la détente, le lâcher prise émotionnel (presque tous ont pleuré abondamment pendant une ou plusieurs séances), les problèmes de constipation, les douleurs « fantômes » suite aux traumatismes endurés. J'ai trouvé cette approche particulièrement intéressante, car pour libérer les tensions liées à des vécus parfois insoutenables, voir inracontables, on n'avait pas besoin de passer par la parole et revivre le traumatisme. L'élimination et le rééquilibrage pouvait se faire avec une grande pudeur tout en garantissant la dignité. En tant que soignante, je me sentais aussi au bon endroit, à la bonne distance, sans intrusion. Je leur proposais de l'aide sur le seuil de leur maison, sans entrer. Ma position de soignante n'était pas dominante, j'étais à leurs pieds.

Je travaillais avec des équipes pluridisciplinaires composées de médecins, infirmières, sages-femmes, assistants sociaux. Ce fut vraiment une très belle période professionnelle ; j'ai eu beaucoup de chance de connaître cela. Plus tard, les cordons de la bourse se sont resserrés, et la prise en soin des migrants n'a plus été possible avec cette qualité.



**Ma rencontre avec Bernard**, indélogeable de sa falaise-citadelle dans le Vercors, a eu comme conséquence mon déménagement rapide. Avant cela, j'aimais dire à mon entourage que j'avais une âme de nomade et que je ne me fixerais jamais nulle part définitivement. En une année à peine, j'avais trouvé un compagnon, j'étais tombée enceinte, et nous avions fait l'acquisition d'une vieille ferme à rénover. Un vrai virage.

Adieu l'infirmière, adieu la réflexologie, adieu la langue arabe, adieu la vie d'artiste, adieu les musées et les galeries, adieu mes chers migrants. Bonjour la nature, bonjour mon enfant, bonjour la brouette, les mortiers, les dalles à couler, la peinture, la terre crue, la pioche, râteau, bref, bonjour ma nouvelle vie. Je me suis dit tout cela dans un bel enthousiasme pensant vraiment avoir tourné une page.

## Entre Ciel et Pierres

Eh bien non. Nous avons construit un gîte, des chambres d'hôtes, une salle multi activités, des cabanes, une salle d'escalade. Nous avons développé des séjours escalade. ENTRE CIEL ET PIERRES ([www.entrecieletpierres.com](http://www.entrecieletpierres.com)) était né.

Toute cette activité nous a permis de rencontrer beaucoup de monde. C'est ainsi que nous avons fait la connaissance d'un médecin cancérologue, passionnée d'escalade.



Balade encordée avec «Passage en Vercors»

Elle avait en tête de créer une association pour monter des séjours réparateurs pour des personnes en fin de traitement du cancer. Passage en Vercors ([www.passageenvercors.org](http://www.passageenvercors.org)) a vu le jour en 2014. Et c'est par cette porte que la réflexologie a réapparu dans ma vie.

Pendant 2 ans et demi, avec Bernard, nous avons participé à la création et au démarrage. Passage en Vercors propose des séjours de 7 jours pour des personnes qui sont en arrêt de traitement du cancer. L'équipe est pluridisciplinaire : médecin cancérologue, infirmière-réflexologue, guide de montagne, éducateur en sport adapté, sophrologue, masseuse, infirmière formée en art-thérapie etc.

Ces séjours ont pour but d'offrir une transition permettant aux personnes en fin de traitement ou entre deux traitements de reprendre possession de leur corps et de retrouver de la confiance physique et psychologique.

Réflexologie en chambre dans le cadre de Passage en Vercors  
En tant que réflexologue, je propose deux séances de 30 minutes à chaque participant à deux jours d'intervalle. J'interviens dans les chambres en installant les personnes sur leur lit. Ainsi, à la fin de la séance, elles peuvent continuer de se reposer (...ou de dormir) et



Réflexologie en chambre dans le cadre de Passage en Vercors

profiter pleinement de l'effet relaxant de la réflexologie. Depuis peu, grâce aux cours que j'ai suivis avec Mireille Meunier, j'applique l'énergétique chinoise à ma pratique. Ces nouvelles connaissances m'ont permis d'affiner encore un peu plus mon approche. En prenant les pouls chinois avant la séance, je peux

évaluer dans un premier temps le niveau d'énergie de chacun et adapter mon massage de manière à ce qu'il soit équilibrant, relaxant et, si possible, avec un minimum de réactions post massage. J'évite de travailler trop intensément car souvent le niveau d'énergie est bas. Mon objectif n'est donc pas thérapeutique, car je ne vois ces personnes que sur deux séances de 30 minutes. Je cherche surtout à leur apporter du bien-être, de la relaxation, et à leur faire découvrir la réflexologie. Mais dans bien des cas, j'ai pu tout de même soulager certaines douleurs du moment, régler une constipation, traiter un mal de tête et parfois remonter un peu l'énergie.

Parmi la soixantaine de personnes que j'ai déjà massées dans le cadre de ces séjours, toutes ont été très réceptives et ont apprécié ce moment de bien-être. Plusieurs d'entre elles m'ont confié qu'elles souhaitaient se renseigner pour trouver un ou une réflexologue une fois rentrées à la maison.

Cette reprise d'activité en réflexologie avec Passage en Vercors a généré à ma grande surprise beaucoup de questions de la part de



mes autres hôtes (touristes de passage, sportifs, entourage, professionnels de la montagne). Et très souvent, on me demande une séance, juste pour découvrir, se relaxer ou régler un problème de douleur liée à une pratique sportive. N'ayant absolument pas anticipé cette nouvelle activité dans mon travail d'hébergeuse, j'ai dû improviser des solutions pour satisfaire tout le monde quand le groupe est important. Je leur propose alors une activité de groupe sur 1h30 environ. Je commence par un rapide exposé sur les principes de la réflexologie puis j'enchaîne par une séance découverte de l'automassage. Cela a été chaque fois un très joli moment de partage et pour eux et pour moi.

En 2018, on m'a proposé aussi d'animer des ateliers « trousse de secours » pour de futurs accompagnateurs en montagne. Dans mon programme, j'ai prévu de leur proposer une découverte de la réflexologie avec un atelier en automassage. Selon ma conception, nos dix doigts font partie de la trousse de secours et peuvent facilement venir à bout d'un mal de tête, d'une constipation, d'une contracture musculaire même si on n'est pas un réflexologue chevronné. Je suis convaincue que cela suscitera quelques vocations (guide de haute montagne réflexologue ? accompagnateur en montagne réflexologue ?) et permettra de faire connaître cette merveilleuse pratique dans le monde du sport et de la montagne.

Voilà certainement les germes de nouveaux projets à monter. Je pense que cela peut inspirer d'autres réflexologues qui parfois éprouvent un sentiment d'isolement à pratiquer uniquement en cabinet. Il suffit de trouver un lieu d'hébergement, un ou plusieurs partenaires (éventuellement monter une petite association) et d'inventer des séjours : réflexologie et sport, réflexologie et randonnée, réflexologie-aromathérapie-randonnée, réflexologie et conseils et pratiques culinaires, séjours jeûne et réflexologie, séjours de partage de pratiques entre réflexologues, etc. Le champ est vaste, la demande est là.

[www.entrecieletpierres.com](http://www.entrecieletpierres.com)

[www.passageenvercors.org](http://www.passageenvercors.org)

J'aime partir à la découverte des tissus plantaires. Il faut dire que ma curiosité est toujours récompensée quand une personne vient me voir et qu'elle m'offre ainsi un nouveau terrain d'exploration : ses pieds ....

Ce fût particulièrement le cas un jour du mois de mai 2015, lorsqu'une jeune femme (Mlle C) prend un rendez vous pour une perte de poids. (5-6 kilos). Sa prise de poids, pensait-elle, serait due à la prise d'un traitement pour l'endométriose. Et me voilà, partie...

## 1ère séance

La première séance dévoile des tissus plantaires noués, congestionnés sur les zones réflexes de l'estomac et du pancréas mais sans douleur contrairement aux zones de la vessie et surtout du rein qui présentaient des tissus tendus et douloureux au toucher. Je suis tentée d'aller dénouer les zones de l'estomac et du pancréas qui me semblent plus liées au symptôme, mais celles-ci en ont décidé autrement : les tissus ne veulent rien savoir, ne lâchent pas ; mes pouces partent donc explorer les zones de la vessie et du rein. Et là, une douleur vive, électrique fit immédiatement réagir Mlle C. J'alterne le travail sur la zone du rein avec des mouvements de détente et Mlle C. finit par ne ressentir qu'un léger pincement. (J'appris qu'elle avait souffert récemment d'infections urinaires soignées avec des antibiotiques.) Les zones de l'estomac et du pancréas restent toujours sourdes et je décide donc d'arrêter le travail pour cette fois-ci. Nous convenons d'un prochain rendez-vous 3 semaines plus tard.



Je reçois un mail une semaine plus tard de Mlle C, visiblement très inquiète ; immédiatement après la séance, elle ressentit une fatigue qui dura 3 jours accompagnée de maux de tête avec la sensation de tête lourde. Je lui explique qu'il s'agit très probablement de réactions d'éliminations qui sont de bon augure pour la suite (les maux de tête sur les tempes peuvent faire penser à l'élément Terre avec l'Estomac, Rate et Pancréas). Les tissus ne me semblaient pas avoir réagi sous mes pouces et pourtant cette réaction d'élimination semble prouver le contraire:)

Mais, une autre réaction apparut également et ne semblait pas vouloir s'améliorer : baisse de moral, envie de ne rien faire, le sentiment d'être constamment énervée. Elle ne m'avait rien mentionné de tel lors de la séance .... mais à la question : «avez vous déjà connu ce symptôme » sa réponse fut immédiate « Oh oui » . Elle avait souffert de dépression quelques années auparavant qu'elle pensait avoir soignée par magnétisme. Tiens, serait-ce une réaction de restructuration !?

## 2ème séance

Nous décidons donc d'avancer le rendez vous et de nous revoir quelques jours plus tard. Je me précipite sur les zones vessie et rein et Mlle C s'étonne : « je n'ai plus mal ». Je valide son ressenti car les zones sont fluides. Je file donc rapidement vers les zones digestives : estomac, foie et rate toujours nouées. Mlle C finit par me confier avoir souffert de boulimie et avoir toujours tendance encore aujourd'hui à se « ruer » sur la nourriture quand elle se ne sent pas bien. Et là, je perçois des tissus qui s'assouplissent, se détendent.

Quelle sensation !! Le transit se trouva déréglé avec des selles molles durant quelques jours.

## Séances suivantes

Après la quatrième séance, elle ne ressent plus la nécessité de grignoter et commence à perdre du poids (3kg en 15 jours).

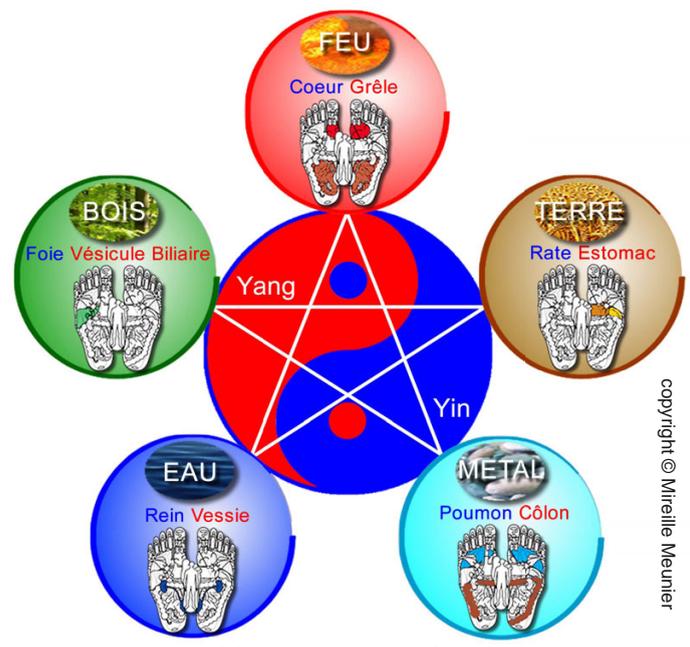
C'est avec un magnifique sourire qu'elle confie : mon entourage me trouve beaucoup plus souriante et le ménage peut attendre !!!

## Energétique chinoise

L'énergétique chinoise me permet de comprendre ce cas. Nous sommes composés des cinq éléments : Eau, Bois, Feu, Terre et Métal avec une dominance plus prononcée d'un ou de deux éléments. Et à chaque élément correspondent deux organes qui maintiennent l'équilibre ; le rein et la vessie pour l'Eau, le foie et la vésicule biliaire pour le Bois, le cœur et l'intestin grêle pour le Feu, l'estomac et la Rate/Pancréas pour la Terre et enfin le poumon et le colon pour le Métal. Des correspondances physiologiques caractérisent également chaque élément.

## Conclusion

Pour Mlle C., les zones réflexes qui ont réagi en premier sont celles de la vessie et surtout du rein (élément Eau). Les infections urinaires caractérisent cet élément. Les zones de l'estomac et de la rate (élément Terre) ont, dans un deuxième temps réagi avec une première phase d'élimination ; des maux de tête sur le front, trajet du méridien de l'estomac qui démarre au coin interne de l'oeil et le sentiment de dépression avec l'envie de ne rien faire (peut faire penser aussi à une dépression type « Eau »). Lorsque la Terre est déséquilibrée, les personnes peuvent avoir tendance à se faire du souci, émotion dont souffre Mlle C. qu'elle compense par une dépendance au sucre qui peut facilement expliquer sa boulimie ; d'autres compenseront avec la cigarette. Je lui conseille d'éviter ou mieux de supprimer le sucre blanc mais pour l'aider à tonifier sa rate (qui aime les aliments doux, sucrés), de le remplacer par du rapadura dans les gâteaux, par exemple.



Les cinq éléments selon l'énergétique chinoise

copyright © Mireille Meunier

Pour terminer, je dirais que Mlle C. présente une faiblesse de l'élément Terre qui, déséquilibrée avec le « souci » et la boulimie, commence à affaiblir l'élément Eau.

Une fois de plus, les pieds ne se sont pas trompés : il fallait d'abord rééquilibrer les symptômes les plus récents (infections urinaires – élément Eau) même s'ils ne sont pas les motifs de la consultation avant de rééquilibrer la Terre, cause du trouble.

Depuis elle me consulte 2 ou 3 fois par an pour maintenir cet état. C'est au cours d'une de ces séances, qu'elle m'annonça avoir arrêté la cigarette. « Ah bon, vous fumez !?! lui dis-je spontanément. Une petite voix me répondit : « oui, mais 2 ou 3 cigarettes par jour » Tiens, tiens ... qu'elle belle évolution.

Sandrine Perraud  
 Reflexologue – formation continue école de Mireille Meunier  
 317 chemin sous les vignes - 38260 Marcilloles  
 Tél : 06.52.76.36.29  
[www.lesreflexologies.fr](http://www.lesreflexologies.fr)

**De la fiche de note à l'outil informatique**

Lorsque j'ai créé mon cabinet en techniques de Réflexologie plantaire et Manuelles en 2006, j'ai utilisé différents systèmes de prise de note, afin de recueillir les éléments de consultation du patient/client.

Tous les dossiers étaient sur papier. Ils étaient dans le cabinet bien rangés dans un tiroir, des casiers, l'armoire puis le placard, dans des enveloppes krafts, chemises cartons ou papiers.

J'avais créé alors un dossier, pour chaque patient/client, qui décrit une relation contextuelle avec une prise en charge, à l'interaction d'un suivi personnalisé.

Régulièrement, je faisais le ménage. Je remettais "mon pif" dedans et faisait un point sur les dossiers actifs ou non : découverte, suivi, décès, déménagement, etc.

Méthodologique, j'avais recensé les principaux éléments par un déroulé, sur une trame vierge (Word/Excel), dans laquelle j'inscrivais les annotations, les commentaires, les réflexions, touchant l'histoire du consultant, ainsi que les données médicales importantes à savoir (*contre-indications*) et son objectif (*anamnèse, bilan réflexologique, bilan éducatif ou diagnostic éducatif*).

Des planches vierges de pieds (D - G / profil, dessus, dessous), accompagnaient ce support de suivi, sur lesquelles je dessinais les zones faibles/fortes/douloureuses..., des lignes, des indicateurs et des symboles, ajustant ainsi la séance à chaque nouveau rendez-vous et son évolution.

C'était "chose facile", tant que le cumul de dossier était naturellement gérable. Aujourd'hui, Réflexologue-Relaxologue, la patientèle/clientèle a particulièrement évolué, ainsi que les techniques utilisées ... *and me too*.

Depuis fin 2015, la patientèle/clientèle a continué d'augmenter avec des besoins et des demandes nécessitant un accompagnement différent. La gestion simple des dossiers papiers devenait administrativement "assez lourding" : feuilles volantes, chronologie, documents joints, fiches, notes...

J'ai donc recherché une façon plus pratique et plus adaptée à mes pratiques.

Et pourquoi pas envisager une solution informatisée ?

J'avais besoin d'une application spécifique à ma spécialité. Cette application était un besoin essentiel pour me permettre d'être rapidement opérationnelle.

Une p'tite recherche sur Internet, des démos, les tutos, les Faqs... des logiciels en veux-tu en voilà !

De l'intuitif ou super-programme, *bon y a l'choix*.

*Mais ! Oui y a un mais !*

**Le constat :** tous adaptés aux professions médicales comme médecin, chirurgien, kinésithérapeute, podologue, ostéopathe, ... *eh mais pas Réflexologue*.

Donc mixer papier et logiciel, n'avait aucun intérêt.

Finalement, j'ai choisi, et sans hésiter, de faire l'acquisition du logiciel intuitif de gestion des patients/clients avec mémorisation des soins : **The ReflexoVISU** de la Société DL'1, que j'ai trouvé sur le site [www.reflexovisu.fr](http://www.reflexovisu.fr).



Je le connaissais assez bien pour avoir assisté lors de mes cours, à une démonstration. Très pertinent, j'y retrouvais les cartographies de mon école, lorsque j'étais étudiante, ainsi que les bases de cours

et des documents informatisés. Mais si vous avez suivi des cours dans une autre école, il y a un grand choix, avec des illustrations en provenance de plusieurs écoles différentes, et il est même possible d'intégrer ses propres planches dans le programme.

Dès son achat, dans les 24h, j'ai reçu les codes et clés d'activation du logiciel.

*J'vous vois v'nir !*

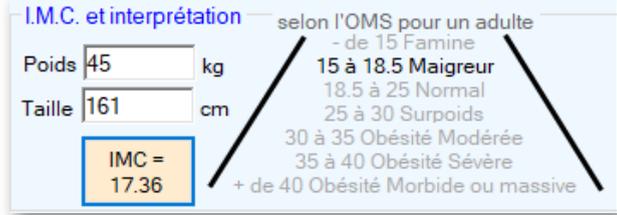
*Pas de panique, l'installation est facile !*

Rassurée avec les explications claires de la notice fournie, vous entrez sereinement dans le préambule logicielistique de ReflexoVISU. Et en cas de besoin, *Super Michel est là aussi pour nous aider*, avec des explications calmes et posées.



Donc c'est avec facilité que j'ai commencé à naviguer avec mes premiers patients/clients et découvrir les fonctionnalités au fur et à mesure.

J'ai commencé à bien me familiariser avec les onglets de la fiche patient, qui m'amène à dérouler le Bilan Réflexologique avec plus de répartition. J'ose même utiliser le calcul automatique IMC.



J'enregistre la séance, le protocole utilisé, le suivi des soins, les réactions, les ressentis, les retours du client. A chaque nouvelle séance, je reprends sa fiche avec une vue d'ensemble (traitements, thérapies, opérations).

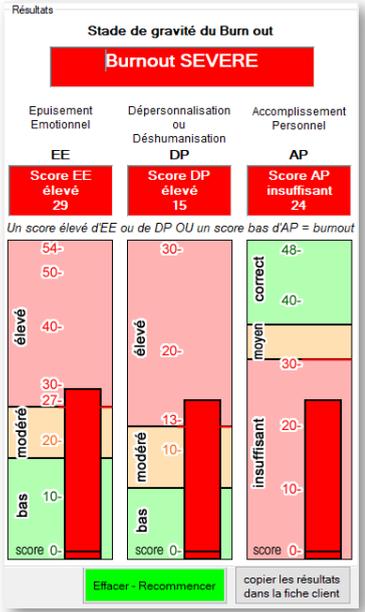
Je continue au fil des mois à apprivoiser les outils complémentaires. Les bilans réflexologiques sont plus complets.

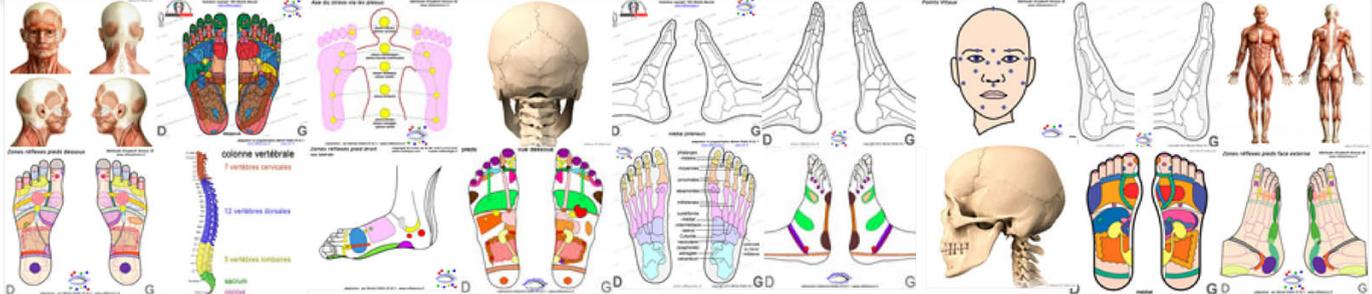
Je mets en place une meilleure investigation sur la vulnérabilité d'un potentiel stress professionnel ou d'épuisement émotionnel ou physique. Depuis j'inclus dans mes prestations "**Bilan à la gestion du stress**", les tests de mesure du stress et du burnout avec calcul automatique des résultats (*avec une mémorisation automatique dans la fiche patient des résultats des tests*).

- L'un est une évaluation de la fatigue professionnelle et/ou personnelle qui sonde les différents degrés d'épuisement physique, mental et émotionnel.

- L'autre, un test d'inventaire de Burn Out: pour établir un bilan d'un éventuel épuisement professionnel. Il permet d'explorer 3 dimensions : l'épuisement émotionnel (comment la personne gère son travail), la déshumanisation (sa capacité à gérer la relation aux autres), son degré d'accomplissement personnel au travail.

Les résultats, sous forme de graphiques, se lisent d'un seul coup d'oeil (*voir copie d'écran, mais sur l'ordi, c'est plus grand et donc plus lisible*).





Et puis, comme les patients/clients apprécient les explications, j'utilise le lexique des systèmes et des sens, les illustrations avec les textes explicatifs. Ce logiciel me permet de créer une interactivité de la séance, en replaçant le patient acteur de sa consultation.

Je découvre doucement les "guide-questionnaire des fleurs de Bach" et "guide des huiles essentielles, interactif avec la liste des troubles". (Formée à la Gemmothérapie j'espère qu'une extension verra le jour ?), je les utilise encore timidement le temps d'acquérir une bonne base de formation. Donc pour ceux qui sont au Top avec ces disciplines, c'est déjà dans la BOX !

Il y aurait encore beaucoup à dire sur ReflexoVisu (sur le grand nombre de planches disponibles pour les différentes réflexologies et spécialités, la facilité pour créer des protocoles, l'impression de planches personnalisées ou historiques des patients/clients), mais bon, je pense avoir dégrossi le sujet suffisamment, vous trouverez le reste sur le site.

2018, sera pour moi la mise en place des éditions des factures avec ReflexoVisu (encore actuellement en mode manuel avec Excel). La facture est remise directement au patient/client, car c'est bien utile pour les remboursements de mutuelles (soins les plus courants inscrits d'un seul clic, totalisation et calcul TVA automatique - si assujetti ou non).

**En résumé**



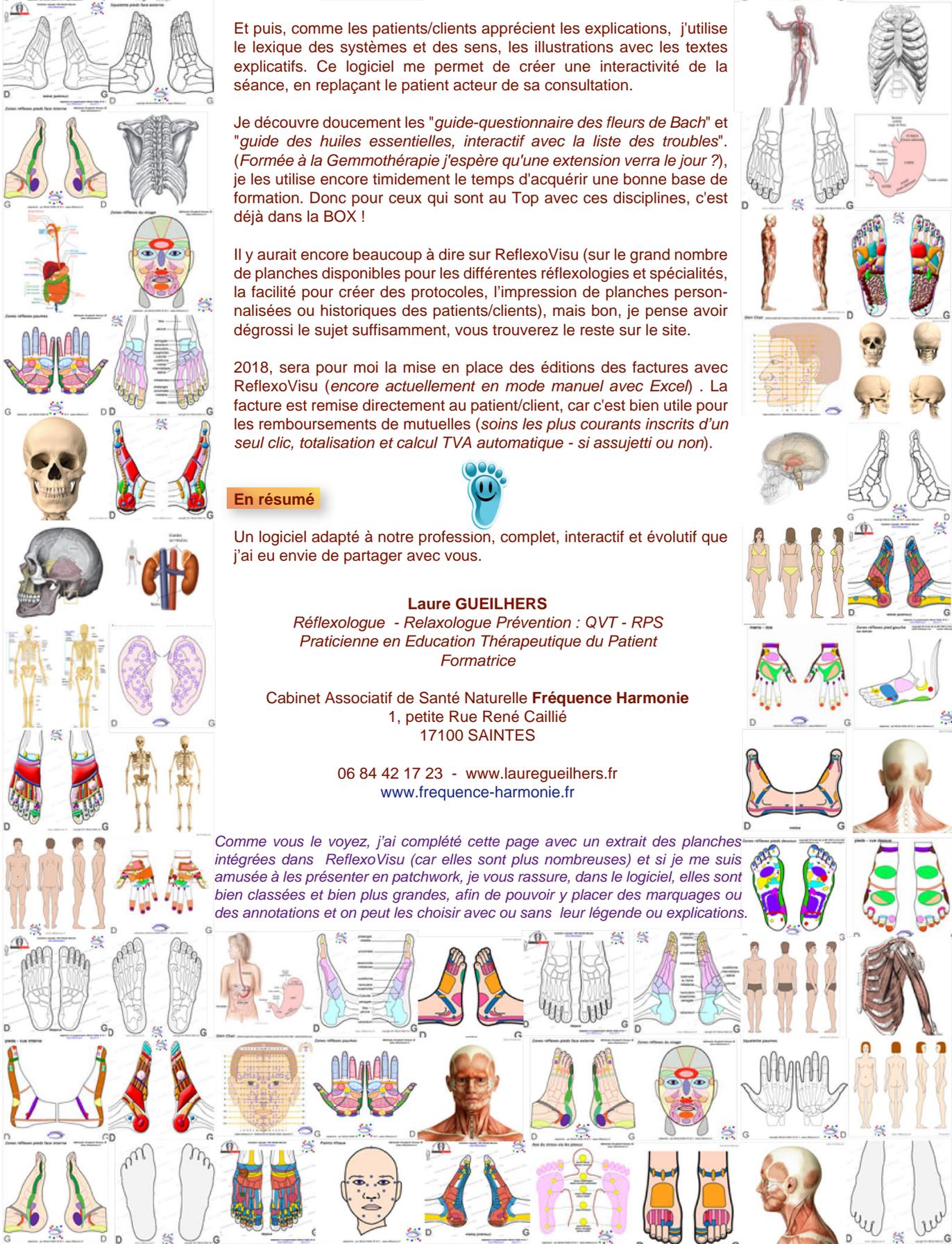
Un logiciel adapté à notre profession, complet, interactif et évolutif que j'ai eu envie de partager avec vous.

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

Cabinet Associatif de Santé Naturelle **Fréquence Harmonie**  
 1, petite Rue René Caillé  
 17100 SAINTES

06 84 42 17 23 - [www.lauregueilhers.fr](http://www.lauregueilhers.fr)  
[www.frequence-harmonie.fr](http://www.frequence-harmonie.fr)

Comme vous le voyez, j'ai complété cette page avec un extrait des planches intégrées dans ReflexoVisu (car elles sont plus nombreuses) et si je me suis amusée à les présenter en patchwork, je vous rassure, dans le logiciel, elles sont bien classées et bien plus grandes, afin de pouvoir y placer des marquages ou des annotations et on peut les choisir avec ou sans leur légende ou explications.



## Réflexologues de la Nouvelle Aquitaine Rencontres du SPR à Saintes

11 rue Fernand Chapsal  
Salle Saintonge n° 5  
17100 SAINTES

**Jeu**di 11 Janvier 2018 de 14h à 18h

**Objectif** : se rencontrer et appréhender ENSEMBLE et sans jugement, l'étendue et la richesse de nos différentes pratiques qui ont pour point commun l'utilisation des techniques réflexes.

Cette journée est organisée sous l'égide du **Syndicat Professionnel des Réflexologues**, pour donner une dynamique à notre profession et échanger sur les enjeux cruciaux qui se profilent à court terme.

<https://syndicat-reflexologues.com>

Des formateurs agréés vous proposeront 2 interventions :

- La posture professionnelle du Réflexologue
- La réglementation dans le cadre de l'exercice de sa profession en cabinet individuel, mutualisé, à son domicile (incendie, formation, accessibilité ...)

Rencontre ouverte à TOUS les Réflexologues, quelle que soit leur école, l'origine des techniques réflexes utilisées ou le mode d'exercice.

- Réflexologues adhérents au SPR : entrée gratuite *sur présentation de sa carte (cotisation à jour)*
- Réflexologues non adhérents au SPR : entrée 15€

Inscription obligatoire sur : <https://www.weezevent.com/reconstrons-nous-reflexologues-de-la-nouvelle-aquitaine>



## Réflexologues Occitanie Rencontres du SPR à Carsan

salle de la mairie  
le village  
30130 CARSAN

**Samedi 20 Janvier 2018 de 14h à 16h**

*Renseignements et inscription :*

Christelle CANALS déléguée régionale - 06 84 85 19 83  
ou Isabelle PUECH - 06 20 60 11 29

*Au plaisir de nous rencontrer*



 **Syndicat  
Professionnel des  
Réflexologues**

## Annonces *entre professionnels de la Réflexologie*

### Recherche praticienne en massage pour Cabinet à VINCENNES

Propose au sein d'un cabinet pluridisciplinaire où exercent sophrologue, ostéopathe, 2 psy, une praticienne en massage. Salle de 11m<sup>2</sup> avec point d'eau et table de massage. Cabinet plein centre de Vincennes établi depuis 5 ans, avec la même équipe, nous travaillons dans un esprit collaboratif et très agréable. Salle disponible 2 jours par semaine, jours à voir avec la praticienne massage qui prendrait la salle début novembre .tarif sur demande.Cabinet en ddc, soigné et cosy.

**contact** : Odile Khalifat  
**email** : [info@sens-etre.com](mailto:info@sens-etre.com)

### 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](mailto:contact@ideareflexo.com) - **site** : [www.ideareflexo.com](http://www.ideareflexo.com)

### Recherche Réflexologue pour Cabinet à LEVALLOIS

**URGENT** - Je recherche un(e)réflexologue motivé, orienté(e) santé dans le centre de médecines douces à Levallois.

Forte notoriété du centre car centre de yoga, acupuncture, méditation, Qi gong, Sophrologie...

La Réflexologie et l'acupression existent déjà mais pour cause de maladie, nous cherchons un remplaçant pour développer la clientèle. Cabinet louable à l'heure pour démarrer.

**contact** : Claire BRUEL 06 98 64 30 30  
**email** : [contact@vitalylevallois.fr](mailto:contact@vitalylevallois.fr) - **site** : [www.vitalylevallois.fr](http://www.vitalylevallois.fr)

### Pour déposer votre annonce

Utilisez la page **contact**  
**du Grand Annuaire des Réflexologues**  
[www.reflexologie.info/contact.php](http://www.reflexologie.info/contact.php).

Vos annonces doivent

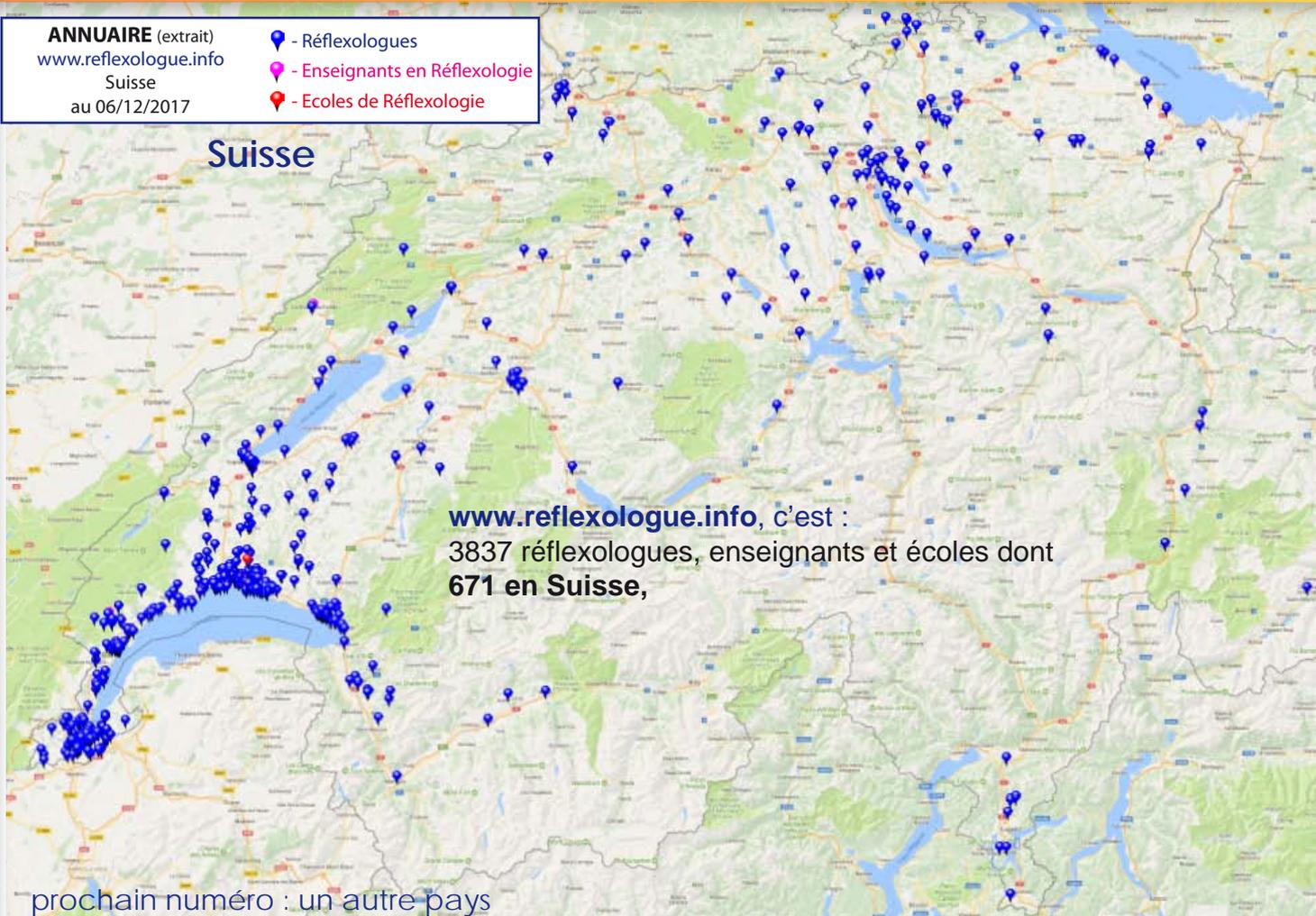
- être en lien avec la pratique professionnelle de la réflexologie
  - susceptibles d'intéresser nos lecteurs
  - ne pas avoir la publicité comme objectif.
- Leur texte doit être bref, clair et comprendre un titre.

*Nous nous réservons le droit de refuser une annonce sans avoir à en justifier les raisons.*

**ANNUAIRE** (extrait)  
[www.reflexologue.info](http://www.reflexologue.info)  
 Suisse  
 au 06/12/2017

- Réflexologues
- Enseignants en Réflexologie
- Ecoles de Réflexologie

**Suisse**



**www.reflexologue.info, c'est :**  
 3837 réflexologues, enseignants et écoles dont  
 671 en Suisse,

prochain numéro : un autre pays

## 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  
 Ferré Stéphanie  
 Gascon Clotilde  
 Gérard Mélanie  
 Gueilhers Laure  
 Meunier Mireille  
 Nardin Gravier Dominique  
 Perraud Sandrine

### Diffusion, téléchargement

La Lettre du Réflexologue n° 7 est diffusée gratuitement par mail à 4300 destinataires.  
 Elle est également téléchargeable gratuitement sur [www.reflexologue.info](http://www.reflexologue.info), page « publications ».

### Conception

DL'1 Dhélin Michel

### contact mail

[lalettredureflexologue@dl1.fr](mailto:lalettredureflexologue@dl1.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

### Placez un lien sur votre site vers [www.reflexologue.info](http://www.reflexologue.info)

La Lettre du Réflexologue autorise, sur les sites dédiés à la Réflexologie ou aux médecines douces, la présentation 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](http://www.reflexologue.info)

### 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

### Responsabilité

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

### 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 réflexologue dans**

**La Lettre du Réflexologue :**

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@dl1.fr](mailto:lalettredureflexologue@dl1.fr) »

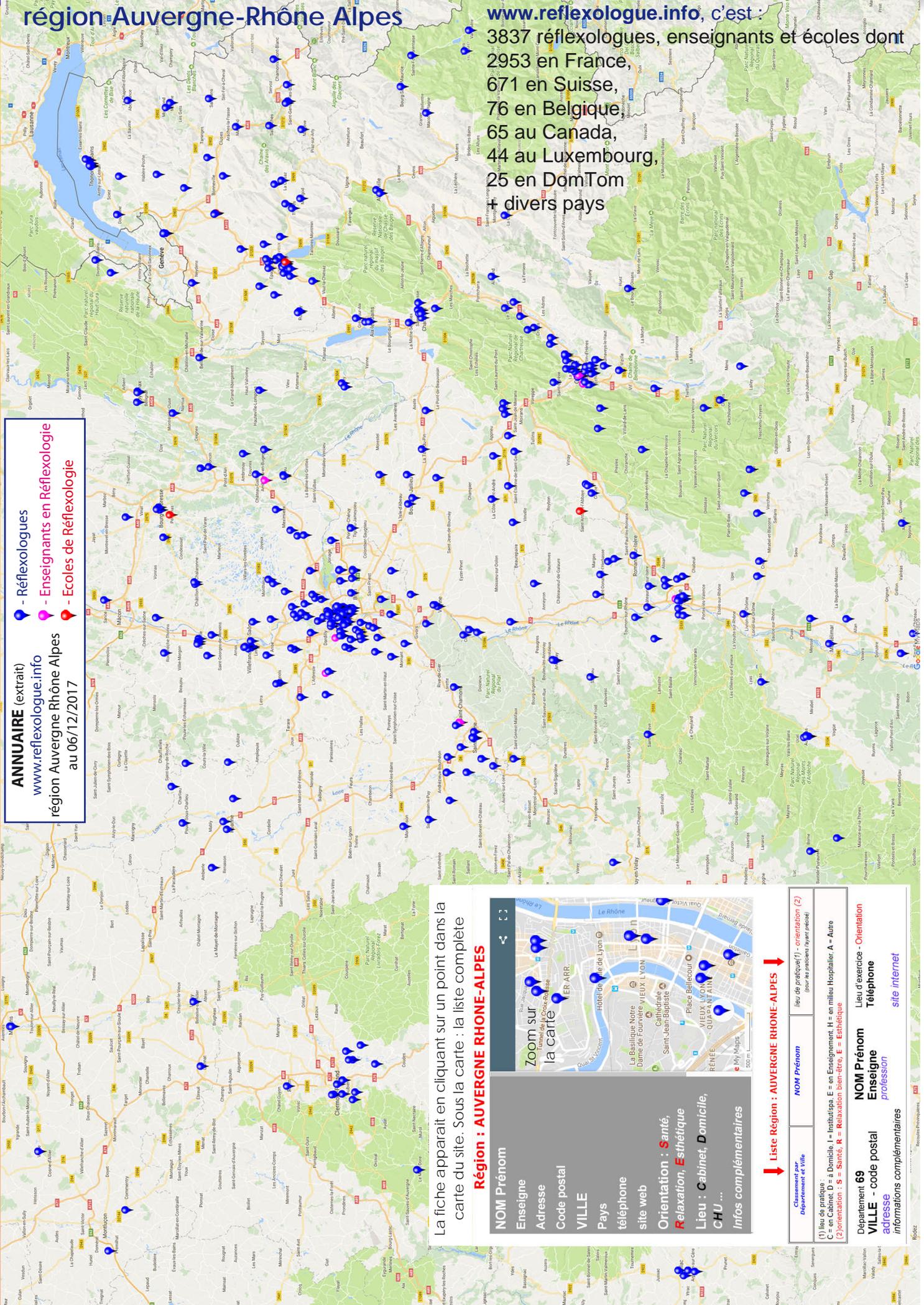
Ne manquez pas votre **prochain numéro le 15 février 2018**  
 téléchargement gratuit de tous les numéros  
 sur [www.reflexologue.info](http://www.reflexologue.info)

# région Auvergne-Rhône Alpes

[www.reflexologue.info](http://www.reflexologue.info), c'est :  
 3837 réflexologues, enseignants et écoles dont  
 2953 en France,  
 671 en Suisse,  
 76 en Belgique,  
 65 au Canada,  
 44 au Luxembourg,  
 25 en DomTom  
 + divers pays

**ANNUAIRE (extrait)**  
[www.reflexologue.info](http://www.reflexologue.info)  
 région Auvergne Rhône Alpes  
 au 06/12/2017

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



La fiche apparaît en cliquant sur un point dans la carte du site. Sous la carte : la liste complète

**Région : AUVERGNE RHONE-ALPES**

NOM Prénom	Classement par Département et Ville	NOM Prénom	Lieu de pratique (*) - orientation (2)
Enseigne			(*) lieu de pratique : C = Centre, D = Dentiste, I = Institutspa, E = en Enseignement, H = en milieu Hospitalier, A = Autre
Adresse			(2) orientation : S = Santé, R = Relaxation bien-être, E = Esthétique
Code postal			
VILLE			
Pays			
numéro de téléphone			
site web			
Orientation : Santé, Relaxation, Esthétique			
Lieu : Cabinet, Domicile, CHU ...			
Infos complémentaires			

➔ Liste Région : AUVERGNE RHONE-ALPES

Département 69  
 VILLE - code postal  
 adresse  
 informations complémentaires

Lieu d'exercice - Orientation  
 Téléphone  
 site internet