

Le **point** Réflexe®

Le réflexe de faire le

10 ORTEILS,

C'est le moment, pour le "Point Réflexe", d'arrêter sa marche. Tout comme les derniers orteils, les cinquièmes, sont difficiles à travailler en nous échappant des doigts, les derniers numéros ont quelque peu trébuché, ralentissant leur sortie.

Le réflexe de faire le point, c'est non seulement travailler les points réflexes plantaires, faire le point sur la santé, mais c'est aussi, en l'occurrence, mettre un point à une période riche d'informations et d'échanges entre l'équipe du "Point Réflexe" et d'autres professionnels.

Ce petit journal a fait son premier pas en septembre 1996 avec la collaboration d'Elodie Magnus, Henri Desmoutis, Betsy Shands et moi-même. Cette équipe a évolué et l'aventure a pu continuer grâce à Catherine Thao, qui fut la trésorière avant de s'investir dans la fondation de la Fédération Française des Réflexologues, à Joelle Gaucher qui a pris le relais, à Evelyne Vogel, secrétaire pendant plusieurs années, avant de transmettre le poste à Paule-Aimée Mazé, à Claudine et Gérard Muller, impliqués dans



10 "POINT RÉFLEXES"...

des traductions et la mise en page, à Michel Rousseau, actif dans la rédaction, à Ronald Grave, responsable de la correction avec Josette Mort, sans oublier le graphiste Laurent Fontes à qui nous devons l'esthétique du journal.

Nous savons que les orteils donnent l'impulsion du prochain pas. Vers où ces dix numéros partagés et élaborés ensemble mèneront l'équipe, chacun de ses membres et le journal ? En ce qui concerne la réflexologie, on peut dire que depuis 1996, elle est en train de sortir de l'anonymat. La Fédération Française des Réflexologues, créée en Avril 1998, a pour objectif d'organiser la profession. Le "Point Réflexe" a-t-il aujourd'hui encore un rôle à jouer...?

Je remercie chaleureusement toutes ces personnes qui se sont dévouées au "Point Réflexe", ainsi qu'à tous les adhérents et élèves qui ont contribué, de près ou de loin, au journal ... avec une reconnaissance toute particulière pour la réflexologie, qui, dans sa simplicité, apporte tant de soulagement et de bien-être.

Lucille Allouin

Le derme

L'eczéma est une dermatite à caractère inflammatoire, peut être la plus fréquente de toutes les dermatoses de type érythémateux vésiculo-desquaméux. Il est doté d'un certain polymorphisme symptomatique dont la vésicule est la lésion élémentaire, caractéristique et vite reconnaissable.

Il existe 2 grands types d'eczéma, un de type constitutionnel, en lien avec une prédisposition individuelle, et un eczéma de contact lié à un agent irritant.

Toutes les études aujourd'hui convergent pour reconnaître l'eczéma comme une maladie allergique.

Les allergènes sont de diverses natures : Ils peuvent être endogènes et provenir d'une altération du métabolisme ou d'une insuffisance digestive, ou être exogènes et, dans ce cas l'allergie est déclenchée par un agent extérieur.

Les symptômes sont quasiment identiques pour ces deux formes, passant par des phases cliniques variées :

- Phase inflammatoire avec un prurit intense (démangeaisons) et ensuite apparition de taches rouges de tailles variables.

- Phase vésiculeuse où apparaissent des petites vésicules superficielles qui, une fois "ouvertes", se caractérisent de la façon suivante :

Phase suintante. La tache eczéma-teuse devient humide et, des vésicules, sort un abondant liquide (sécrétion).

Phase desquamante avec croûtes. On assiste à une abondante desquamation qui forme une croûte de couleur gris jaune.

L'eczéma constitutionnel survient précocement dans l'enfance (eczéma du nouveau-né) ; il se présente sous forme d'un érythème sur le cuir chevelu, avec une tendance à se couvrir d'une croûte grasseuse. Très vite la lésion se propage au niveau des cotés du visage, du

menton et des plis des articulations des membres inférieurs.

Vers l'âge de 4 à 5 ans, cette forme s'atténue et présente des périodes de rémission alternées par des périodes de réactivation.

L'eczéma de contact, très différent de l'eczéma précédent dont les lésions sont symétriques, verra son apparition favorisée par un mauvais état général.

Il est dit "topique" car localisé sur les parties cutanées où agissent les substances irritantes. Celles-ci agissent selon un double mécanisme : une irritation directe avec une sensibilisation qui entraîne des phénomènes allergiques à chaque contact avec la substance d'irritation. Les substances d'irritation en jeu sont diverses. Les plus fréquentes sont cependant le chrome et ses dérivés : certains produits utilisés par les professions du bâtiment, les matières alcalines présentes dans les détergents.

Les autres substances incriminées sont les sulfamides, l'acide para-amino-salicylique. L'aniline anhydride (contenue dans tous les vêtements teints), mais aussi les substances aromatiques des cosmétiques et les teintures pour les cheveux.

Profil du sujet

Je vous présente Nicolas un enfant de 10 ans qui fréquente l'école élémentaire. L'enfant a, depuis deux ans, de l'eczéma qui lui provoque des démangeaisons sur le menton et sous la lèvre inférieure. Il n'arrête pas de se mordre la lèvre, de la mouiller avec la salive. Cette habitude s'est transformée en tic nerveux, car il fait ce geste même quand il n'a pas d'eczéma.

Le pédiatre et le dermatologue ont prescrit une pommade à base de cortisone mais les bénéfices qu'elle procure sont de courte durée.

Bilan Réflexologique

Les pieds ont une consistance molle de couleur rose violacée.

Ils sont beaucoup plus chauds au niveau des zones centrales et plus froids aux extrémités.

A l'exploration, les zones sensibles sont la zone réflexe de l'hypophyse, l'épiphyse et tout le rachis, les yeux, les oreilles, les vestibules, le plexus solaire, les glandes endocrines, le foie, les voies biliaires, l'estomac, le duodénum, l'intestin, l'appendice, les reins, les voies urinaires, la circulation lymphatique, la rate, les dents.

Traitement

Après le bilan, mon protocole thérapeutique consiste en un traitement de douze séances réparties ainsi :

3 séances la première semaine et 2 séances les semaines suivantes d'une durée de 50 mn chacune.

Je m'entretiens avec Nicolas sur ses nombreuses activités de la journée (volley-ball, musique...), ainsi que sur ses mauvaises habitudes alimentaires (sucreries, snacks variés, coca, chips, frites).

Je l'invite à boire davantage, à se limiter à une alimentation plus équilibrée et variée : légumes verts, céréales et fruits loin des repas, au lieu des sucreries habituelles, afin de désintoxiquer l'organisme.

se rebelle

Le traitement a consisté à travailler les zones réflexes :

- de la respiration
- de l'appareil urinaire
- du plexus solaire
- de la tête, des yeux, des oreilles
- de la colonne vertébrale
- de la circulation lymphatique et sanguine
- de la rate
- des glandes endocrines
- de l'appareil digestif
- de l'appareil urinaire

Respiration

Manoeuvre d'extension et de flexion des pieds avec le pouce sur la zone réflexe du plexus solaire et les quatre autres doigts sur la partie opposée (face dorsale), tandis que l'autre main soutient le talon.

Cette manoeuvre arrive en fait au début de chaque séance. Nicolas étant inquiet et très agité, je pratique cette manoeuvre 10 fois sur chaque pied en début de séance. Cette manipulation permet d'apporter une meilleure oxygénation, d'entrer en contact avec la personne et de l'amener à un état de tranquillité et de réceptivité au traitement.

Appareil urinaire

L'appareil urinaire (vessie, uretère et les reins) est très important ; il a la fonction de filtre, d'épuration et d'excrétion.

Ces zones réflexes sont traitées au début de chaque séance, afin que l'organisme soit en état de se libérer des toxines et de toutes les scories.

Plexus solaire

Il se trouve dans l'épigastre, derrière l'estomac en étroit rapport avec le tronc céliaque qui vascularise le foie, l'estomac, la rate et le pancréas.

Du plexus partent les fibres sympathiques de l'estomac, de l'intestin, des glandes surrénales et du pelvis. Il rééquilibre le système neuro-végétatif.

Tête

Pour obtenir un rééquilibrage de la fonction nerveuse et surtout harmoniser son émotivité, toutes les zones sont traitées.

Crâne et colonne vertébrale

Je travaille la base du crâne, d'où partent les nerfs crâniens qui concourent à l'équilibre du système neuro-végétatif, puis la colonne dorsale d'où sont issus les nerfs de l'appareil digestif qui doit être désintoxiqué, et le sacrum pour le système para-sympathique.

Circulation sanguine

Cela permet de faciliter l'afflux normal du sang dans tout le corps.

Circulation lymphatique

Pour favoriser le drainage et le rééquilibrage des liquides dans le corps, pour stimuler les défenses immunitaires.

Rate

Pour la production des lymphocytes et des anticorps et l'élimination des bactéries et des globules usagés.

Glandes endocrines

Pour favoriser le rééquilibrage hormonal et améliorer le système immunitaire.

Appareil digestif

Pour faciliter l'élimination des toxines et l'assimilation des substances nutritives, puisque toutes les maladies de la peau sont imputables à une intoxication de l'organisme.

Appareil urinaire

Pour favoriser l'élimination des toxines mises en circulation par les stimulations réflexologiques, je termine par l'appareil urinaire.

Réaction à la thérapie

Lors des deux premiers traitements, Nicolas se montre très inquiet, il regarde continuellement sa montre, très préoccupé par ses activités.

Je m'efforce essentiellement d'obtenir une détente en travaillant le plexus solaire, mais aussi la tête et la colonne vertébrale. Pendant la séance, je fais le lien entre l'apparition de son eczéma et le début de ses activités, effectuées pour attirer l'attention de ses parents et obtenir leur admiration. C'est alors qu'apparaissent des réactions cutanées d'origine émotionnelle.

A la troisième séance, les symptômes ont réapparu ; je tranquillise Nicolas et sa mère, expliquant que c'est une réaction positive. Je l'invite à communiquer davantage avec son enfant et à le valoriser.

A partir de la quatrième séance, l'amélioration est progressive. Nicolas est plus tranquille. Il poursuit le traitement avec constance jusqu'à la 12ème séance, s'endormant au cours du massage. Nous obtenons l'élimination totale de l'eczéma.

Nous nous mettons d'accord pour nous revoir au début de l'automne pour un autre cycle, à titre préventif, ou plus tôt en cas de rechute.

Lorenzo Pedrola

Traduction de Carla Beucci et de Paule-Aimée Mazé, avec l'aimable autorisation de la revue italienne *Reflessologia Oggi*.



La naturopathie est un ensemble de techniques naturelles permettant de résorber les déséquilibres de notre organisme.

Une vision globale

En naturopathie, il est important de posséder une vision globale de l'être humain, c'est-à-dire reconnaître l'interaction, l'interdépendance qui existe entre le spirituel, le mental et le physique, ce qui nous donne une définition différente de la maladie et de la santé.

Par exemple : nous ne soignons pas une allergie mais un allergique, nous ne soignons pas une maladie mais un malade. Le facteur d'auto-guérison est une notion essentielle en naturopathie. Le thérapeute ne guérit pas, il aide, il donne les moyens au patient de s'auto-guérir.

Nous pouvons résumer la naturopathie en disant qu'elle représente la partie médicale de l'hygiène de vie, qu'elle est un palliatif aux déficiences de l'hygiène vitale : spirituel, mental, physique. Tout déséquilibre entre ces trois entités de base génère ce que l'allopathie appelle « maladie », et que nous considérons comme dysfonctionnement organique.

La réflexologie, comme toutes les sciences basées sur les lois de la nature, répond à ce même principe. Elle



s'intègre parfaitement dans cette vision globaliste ; étant une technique exclusivement manuelle, elle se trouve régie par les mêmes lois. Cette notion d'interdépendance s'applique, non seulement aux entités de base, mais également aux liquides (humeurs), aux organes, aux glandes et à toutes les cellules de notre corps.

Par exemple : nous ne pouvons pas avoir une mauvaise circulation veineuse sans posséder une lymphes surchargée en toxines. Un dérèglement thyroïdien aura une répercussion sur l'équilibre hypophysaire, notre système nerveux et notre fonctionnement organique.

Nos émonctoires, «porte d'évacuation de nos toxines» sont également en interrelation :

- Nos reins sont en relation avec les glandes sudoripares de notre peau.
- Nos poumons sont en relation avec les glandes sébacées de notre peau.

Nous savons tous, qu'avec un raisonnement purement symptomatique, qu'en bloquant une manifestation au niveau de la peau (eczéma), nous pouvons générer, quelques années plus tard, de l'asthme chez un patient.

Nous devons toujours garder à l'esprit (loi de Hering) que la guérison va de l'intérieur vers l'extérieur, et du haut vers le bas, la maladie de l'extérieur vers l'intérieur. On s'oriente de la crise aiguë vers un état chronique et la dégénérescence de notre organisme.

Des équipes de chercheurs américains ont pu démontrer que les vaisseaux sanguins font plus que transporter le sang. Ces derniers jouent un rôle crucial dans les premiers mois de la vie en induisant la formation des organes. Le foie ne peut se développer en l'absence de cellules endothéliales qui tapissent la paroi interne de nos vaisseaux et sécrètent des facteurs de croissance. (Revue "Science et Avenir").

Avec cette perception des choses nous rejoignons la pensée des maîtres chinois qui nous dit :

« le Tout est en tout » ; de ce fait, nous ne pouvons agir sur une partie du tout sans influencer le Tout. Personnellement je pense, qu'en réflexologie, appliquer mécaniquement une technique n'est pas suffisant.

Le devoir d'une école est de nous transmettre la meilleure connaissance technique et théorique possible, mais la technique n'est que le support de l'essentiel, et l'essentiel seul le réflexologue peut le communiquer au patient.

Si nos émotions mal vécues peuvent être mémorisées dans nos tissus, dans nos cellules et induire, à plus ou moins long terme, des troubles organiques, nous pouvons également déprogrammer cela par notre travail manuel en réflexologie, en laissant agir cet amour omniprésent qui devrait nous animer. Pour cela, l'attitude comportementale du réflexologue pendant la séance est primordiale.

Notre séance de réflexologie peut très bien être renforcée par des plantes pouvant favoriser la désintoxication du foie.

Il peut être utile de conseiller des minéraux ou des oligo-éléments, qui ne sont pas seulement des substances de structure, mais aussi des catalyseurs indispensables au bon fonctionnement de notre organisme, en complément des séances de réflexologie.

Ces compléments alimentaires peuvent combler les carences présentes et la réflexologie rétablir le bon fonctionnement métabolique. Le fait que la matière ne soit qu'une densification de l'énergie nous montre la nature relative des phénomènes.

En conclusion : nous percevons très bien le lien indissociable qui existe entre la naturopathie et la réflexologie, ces deux moyens thérapeutiques nous poussent à reconnaître la nature cosmique de l'Être physique.

Louis OTTINA

Naturopathe Réflexologue
Auteur du livre « Homme Global et
Hygiène Vitale »

Une paire d'outils pour soigner différemment

Chacun d'entre nous connaît le principe de la réflexologie plantaire, sur lequel je ne m'étendrai pas ; par contre, peu d'entre nous connaissent la kinésiologie, un outil formidable pour servir la réflexologie.

La kinésiologie, part d'un muscle test, le plus souvent ce sera le deltoïde ; la personne tend le bras à 90° devant elle ou sur le côté, et le kinésologue, par une légère poussée sur l'avant-bras juste au dessus du poignet, évalue la réponse énergétique du muscle testé. Nous ne recherchons pas la force du muscle mais sa tonicité ; le principe premier est que le tonus musculaire s'affaiblit dès qu'une perturbation d'ordre énergétique, émotionnel, chimique ou structurel intervient. Une fois la vérification effectuée, le kinésologue pourra utiliser un vaste champ de possibilités pour conduire sa consultation.

Dans cet ordre d'esprit, il m'est venu l'idée d'allier cette technique de tests à la réflexologie. Ainsi je me suis mise à utiliser la kinésiologie pour trouver quel type d'huile essentielle utiliser en fonction du patient.

Lorsque je ne dispose que de peu de temps, ou en cas d'urgence, j'utilise ce test pour diriger mon traitement en réflexologie en accord avec la personne.

Il sera bon, dans certains cas, afin de s'occuper de la cause du mal-être de la personne, et non du symptôme qui l'amène à nous consulter, de s'orienter vers un rééquilibrage énergétique global.

Cela évite d'avoir à soigner des « patients récidivistes » : je m'explique, il est primordial qu'en tant que thérapeute, nous envisagions notre soin par le grand bout de la lunette ; nous devons considérer la personne qui vient nous voir dans sa globalité, et être à l'écoute de son anamnèse, cela pourra nous apporter de précieux indices sur l'origine même du problème.

Pour ceux qui sont plus orientés vers la médecine chinoise, ils pourront s'appuyer sur la théorie des cinq éléments ; par exemple, la plupart des migraines et céphalées mettent en cause le mouvement énergétique foie-vésicule biliaire, en cas de céphalée occipitale on s'orientera vers le méridien vessie, les symptômes annexes pourront nous permettre de confirmer ce que le test kinésologique aura mis en évidence. Chaque méridien se trouve en relation directe avec un muscle que l'on testera, par exemple le quadriceps est en relation avec le méridien de l'intestin grêle, ou le sus-épineux est en relation avec le méridien conception ; en suivant une certaine logique basée sur les principes même de la médecine chinoise, on saura quel est le méridien responsable du déséquilibre énergétique et on pourra corriger la triade muscle-méridien-organe. Le traitement réflexologique aura ainsi l'avantage d'être plus efficace, il n'agira pas comme un pansement mais facilitera la régulation énergétique de la personne et permettra d'aller plus en profondeur.

Pour ceux pour qui c'est du « chinois », on pourra, grâce à une analyse de la statique en position debout, dans une perspective dynamique, effectuer une série de tests très simples qui permettront d'observer la façon dont la personne aborde le sol avec son pied et s'adapte dans différentes positions ; ainsi nous pourrions voir les réactions d'adaptation ou d'évitement du pied ; le corps s'adapte-t-il ou compense-t-il en évitant de mettre du poids sur la sole plantaire, au niveau de la partie du pied testé ?



Cela nous indiquera les déséquilibres existants au niveau des récepteurs de pression du pied en position debout. Ces tests effectués, nous vérifierons la façon dont les coussinets de pression se trouvant au niveau du pied se conduisent face à un étirement que nous provoquerons de façon statique, dans une optique unipodale. Si le test se révèle faible cela nous indiquera des perturbations dans le fonctionnement des muscles de soutien du corps, les orteils par exemple sont en relation avec les muscles de la nuque et du haut du dos.

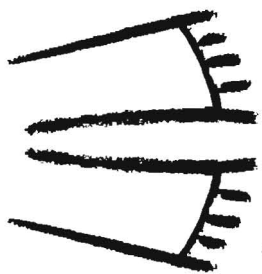
On corrigera les tensions musculaires directement sur les pieds dans les trois dimensions de l'espace.

Si les muscles ou tissus ne sont pas corrigés après deux voir trois corrections, il y aura de fortes présomptions pour que le problème soit d'origine psychique ou émotionnelle.

Il faut savoir que, pour devenir kinésologue, cela nécessite quelques centaines d'heures, et pour savoir effectuer ces tests, quelques heures d'apprentissage et un peu d'entraînement suffisent.

Pour de plus amples informations vous pouvez me joindre au : 01 43 90 75 78.

Joëlle Gaucher
Créatrice de la Réflexo-Kinésiologie
Plantaire (RKP)[®]



"Donne moi tes pieds,
c'est ma main que je te tends"



Quel enrichissement personnel de voir que l'on peut aider les autres et leur apporter autant de bien-être. Etablir un climat de confiance, chercher une certaine complicité sont les résultats de la réflexologie plantaire. Au delà d'une simple technique manuelle, on acquiert beaucoup d'humanité.

Ma philosophie : « Donne moi tes pieds, c'est ma main que je te tends car aider les autres, c'est s'aider soi-même ».

Ce ressenti je l'ai rencontré avec Pierre.

Pierre, 31 ans, a une sclérose en plaque (SEP) depuis 14 ans. C'est une personne nerveuse et stressée. Il suit un traitement depuis 2 ans. A travers la réflexologie plantaire, il recherche un bien-être et souhaite retrouver une certaine sensibilité au niveau de ses pieds.

La SEP est une maladie chronique dégénérative :

- atteinte de la gaine de myéline
= le YIN est atteint
- trouble moteur
= le YANG est atteint

Le pied et la jambe droite de Pierre sont les plus touchés. Il est devenu constipé et a envie d'uriner très souvent.

Durant les premières séances, Pierre est peu communicatif. Il reste très évasif sur sa maladie.

Les zones réflexes douloureuses sont :

- le système urinaire : rein, vessie.
- le système digestif : estomac, foie, grêle, colon ascendant et transverse.
- 3ème, 4ème, 5ème lombaires ; les extrémités, les surrénales, le nerf sciatique.

Le pied droit de Pierre est très sensible et reste très tendu. J'ai même des difficultés à travailler. Au fur et à mesure des séances, Pierre se sent moins stressé et moins fatigué. Il est également moins constipé.

Lors de la 3ème et 4ème séance, Pierre commence à me parler un peu plus de sa maladie. Il devient très ouvert et me dévoile le parcours de la SEP dans sa vie. Les zones réflexes de la vessie et des surrénales restent très sensibles mais ses pieds sont plus souples. Pierre a plus d'énergie. Au niveau digestif et urinaire il y a une nette amélioration. Physiquement il se sent dans une phase ascendante.

Les séances suivantes, seule la zone réflexe de la vessie reste sensible. Il ressent de l'activité dans ses pieds ainsi qu'un fourmillement qui remonte dans sa jambe droite. Ses pieds sont plus légers, plus souples et gagnent en sensibilité.

Pierre apprécie de plus en plus les séances car pour lui elles représentent de vrais moments de détente.

Résultats encourageants car les séances de réflexologie ont apporté à Pierre un bien-être physique et moral, ainsi qu'une sensibilité au niveau de ses pieds. Il est beaucoup plus détendu qu'aux premières séances.

Les problèmes digestifs et urinaires se sont régulés au fil des séances. De plus, une confiance s'est établie entre Pierre et moi. Il s'est ouvert sur sa maladie, ce qui lui a permis de se libérer.

Dixit son témoignage :

La réflexologie m'a apporté : bien-être immédiat pendant les séances. Sensation de mes pieds après l'avoir longtemps oubliée ou masquée du fait de la SEP.

Repos, calme et moins de stress par la suite. Une nouvelle prise de conscience de mes handicaps puisque je me suis écouté et j'ai écouté mes pieds lors des séances. Cela me donne envie de tenter d'améliorer ces handicaps... et de continuer la réflexologie !

Enfin même s'il y a eu des probables « mieux » au niveau urinaire ou de la sensibilité, le bonus du bien apporté est surtout global, avec une prise de conscience et le sentiment de sentir revivre « ses pieds ». Bref très positif. Merci.



Carine
Blancher

Préparation à l'accouchement de mon amie Odile



Odile B. vit à Paris, après avoir passé de nombreuses années à Goa en Inde. A 45 ans, après avoir longtemps hésité, elle décide de faire un enfant.

J'apprends, par un e-mail, au cours d'un voyage en Malaisie, qu'elle est enceinte d'une petite fille. Elle précise que sa grossesse devra être suivie de près, faisant partie de la catégorie "à risques", une première expérience s'étant soldée par une fausse couche.

A mon retour en France je la trouve bien sûr très heureuse, mais curieusement absente et détachée de ce qui se passe en elle. A huit mois de grossesse, elle a certes été suivie médicalement mais ne s'est pas préoccupée du reste.



Tout l'aspect psychologique et physique de la préparation à l'accouchement lui semble étranger. Elle n'a pas l'air de vraiment réaliser qu'elle est enceinte et ne semble pas avoir de relation avec sa fille. Elle assiste bien à quelques réunions avec une sage femme, mais n'est pas convaincue par tout ce qui y est dit. Elle va bien mais visiblement elle affiche une sorte de laisser aller qui ne me semble pas dénué d'angoisses cachées qu'elle a peur d'affronter.

Ma compagne et moi essayons de la conseiller (les deux femmes sont amies depuis l'adolescence). Je n'avais pas proposé mes services par crainte d'échec (c'est la première fois que la prise en charge d'une grossesse se présente à moi depuis que je pratique). Toutefois, le jour où elle me demande de l'aider, j'ai le sentiment que mes séances de réflexologie vont faire office de seule préparation à l'accouchement, je comprends que je ne peux refuser.

Première séance : 10 mai 2000 - Je prends des précautions, je travaille très doucement et tente d'apporter protection et réconfort à la maman et au bébé.

La maman souffre de reflux gastriques constants, de diarrhées, de jambes lourdes.

J'aborde le massage en insistant sur les systèmes digestif et circulatoire, tout en passant sur tout le pied de façon "enveloppante".

Les zones douloureuses correspondent aux lombaires et cervicales et à la région de l'aîne.

Odile reçoit avec plaisir son massage, elle est très réceptive aux effets immédiats et m'en fait part. Je lui masse la zone réflexe des extrémités droites, ce qui lui déclenche une sensation dans le bras correspondant.

Deuxième séance : 1er juin 2000 - Odile me fait part du bienfait général que lui a procuré la première séance.

Elle souffre toujours plus ou moins des mêmes troubles, liés à la fin de grossesse. Les lombaires et cervicales montrent toujours des zones réflexes douloureuses, ainsi que le foie et l'estomac. Je sens d'ailleurs sous mes doigts que tout le système digestif est encore perturbé.

Je continue à masser très en douceur tous ces points. Je ne souhaite pas déclencher de réaction trop forte de l'organisme.

Je constate à nouveau sa sensibilité, à la fin du massage quand je pose mes pouces sur les zones du plexus solaire, elle me fait part d'une réaction au niveau de la zone du plexus de ses mains. Cette réaction de correspondance est intéressante à observer ; le corps me montre qu'il se passe quelque chose exactement selon ses besoins du moment, c'est vraiment quelque chose de merveilleux.

Les séances sont l'occasion de lui parler et de lui faire prendre conscience de la présence et de la réalité concrète de la venue de sa fille à qui elle commence enfin à parler!

Troisième séance : 4 juin 2000 - Odile se sent plutôt en forme, dort beaucoup mieux et son état digestif s'améliore, même si elle souffre encore de maux d'estomac.

Je lui fais un massage plus axé sur le système musculo-articulaire et la circulation sanguine. Les zones toujours douloureuses sont celles des lombaires et dorsales, ce qui est normal compte tenu du poids.

Cette fois les réactions pendant le massage se manifestent au niveau du souffle et de la respiration qui se fait plus profonde, forte et sonore, visible.

Quatrième séance : 18 juin - L'accouchement prévu autour du 20 juin est proche. Odile est très détendue et prête à donner naissance à sa fille, le déclic a enfin eu lieu et j'ai en face de moi une femme transformée pour laquelle je me fais soudain moins de soucis.

.....→

.....→ “ Préparation à l'accouchement de mon amie Odile ”

Une césarienne est prévue en forçant l'accouchement. Elle a hésité jusqu'au dernier moment et a finalement réussi à prendre sa décision de laisser faire la nature. C'est un grand pas pour elle. Ce jour là, elle me dit : "tu peux y aller".

Je peux me laisser aller à un massage réflexologique sans frein avec l'intention de faciliter le travail.

J'axe la séance sur les zones du bassin, de l'utérus, du système hormonal. Je ressens un grand plaisir à ce massage pendant lequel j'ai la véritable sensation de préparer le terrain à un bel accouchement.

Les lombaires restent douloureuses et je sens toute la colonne vertébrale électrique, mon pouce sursaute malgré lui sous les impulsions, ce que ne ressent pas la future maman.

La petite Luz naît le 1er juillet, sans césarienne, une délivrance tout ce qu'il y a de plus normale, avec sa dose de souffrance inévitable et de bonheur immense. A l'hôpital le lendemain, la maman se promène déjà dans les couloirs.

Une semaine plus tard, les parents ont

convié leurs amis à une fête pour leur présenter leur bébé qui dort au milieu de tout ce monde. A la fin de la soirée, alors qu'elle commence à s'agiter, je lui parle et pose mes pouces sur ses pieds. Elle s'apaise et se rendort aussitôt avec un sourire, comme pour me dire qu'elle connaît bien ce toucher apaisant.

Extrait de "Pieds sur Terre, un an de réflexologie autour du Monde"

Franck Perrussel

La réflexologie à 2 ans : Kamil



A Casablanca, le petit Kamil, deux ans, me réclame, avant de dormir, le massage des pieds que je lui ai proposé l'après-midi. C'est d'ailleurs la première fois qu'il entend parler de cela!

Je l'installe donc et commence la séance, et je vois avec plaisir cet enfant lumineux, très intelligent, de ces enfants qui n'arrêtent pas du lever au coucher, prendre soudain un air calme et "intérieurisé" pendant toute la séance (qui dure environ une demi-heure), comme s'il scrutait ce que cela allait déclencher ailleurs que dans ses pieds, dans un total

silence, alors qu'il est très bavard et agité d'ordinaire.

Expérience amusante et étonnante, émouvante aussi.

A la fin, il regarde ses pieds comme pour vérifier qu'ils sont toujours là et dit de sa petite voix: "ça fait du bien!"

Extrait de "Pieds sur Terre, un an de réflexologie autour du Monde"

Franck Perrussel

QUELQUES REMARQUES ...

Alimentation Réflexologie

Un problème d'alimentation ?

Toutes sortes de connaissances permettent lors de l'examen préparatoire d'élaborer un traitement et de conseiller utilement le patient.

Dans le cas d'un régime alimentaire déséquilibré, on constate souvent des douleurs de type arthrite, goutte, crampes, des démangeaisons, des phénomènes de transpiration. S'agit-il d'une hyperacidité, d'un manque de sel ?

Dans le cas d'une prise de poids rapide, on constate un affaissement de la voûte plantaire et une posture modifiée du 1er orteil en hallux valgus accompagnée d'un écartement du 1er métatarsien.

Dans le cas de rétention d'eau, on peut avoir à faire avec un problème de circulation de retour (veineux, lymphatique), une perturbation de l'équilibre électrolytique, éventuellement un excès de sel, un diabète, un apport hydrique trop important.

Le réflexologue se sert donc de ses mains mais aussi de ses connaissances.

Michel ROUSSEAU.

✉ Le Point Réflexe - BA 64, rue St Honoré - 75001 Paris