

Le Dr Thierry Hertoghe, 58 ans, consacre sa vie à promouvoir une médecine centrée sur les besoins des patients et basée sur des preuves scientifiques.

Je m'appelle Odile Nouvelot et je suis actuellement en formation de Réflexologie Plantaire auprès de Mireille Meunier. Educateur sportif pendant plus de 10 ans, pratiquante amatrice de triathlon et naviguant dans cette sphère, le pied se révèle à mes yeux comme un membre vital.

Selon le Dr Thierry Hertoghe, on ne se rend pas compte mais nos pieds vieillissent aussi. Cela n'est pas une fatalité, mais comment inverser ce processus.

Les déficits nutritionnels et hormonaux qui apparaissent progressivement avec l'âge font vieillir nos pieds. Des erreurs diététiques, des souliers inadaptés et un manque ou un excès de mouvements peuvent aggraver ce vieillissement. Une trop grande utilisation des pieds, comme chez les coureurs de marathon ou porter des chaussures mal adaptées peuvent abîmer les pieds et accélérer l'apparition d'arthrose et de lésions. À l'inverse, ne pas marcher suffisamment met nos pieds trop au repos, et ils sont alors trop peu irrigués. Le manque de sang accélère l'apparition des signes de vieillissement.



eric-photos.com

## LES SIGNES PHYSIQUES DU VIEILLISSEMENT

- **Atrophie du pied** : perte musculaire et osseuse, pieds et chevilles rétractés

=> diminution en hormones « anabolisantes », hormones de croissance, IGF-1 et testostérone.

- **Affaissement du pied** : voûte plantaire aplatie

=> du a un manque d'hormone de croissance, IGF-1 et testostérone.

- **Lymphoedème** : oedèmes au niveau des chevilles et des pieds

=> excès d'aldostérone, hormone qui retient l'eau dans le corps et augmente la tension artérielle.

=> aggravé par un déficit en hormones thyroïdiennes

- **Hallux valgus** : déformation et déviation vers l'extérieur du gros orteil dues à l'arthrose

=> manque d'hormones « anabolisantes », hormones de croissance et l'IGF-1, testostérone et oestrogènes.

- **Arthrites ou rhumatisme inflammatoire** : diverses déformations articulaires du pied

=> manque de cortisol, l'hormone anti-inflammatoire, testostérone et oestrogènes.

- **Varicosités** : au niveau des chevilles, apparition de petites veines ou capillaires éclatés

=> carence en testostérone, hormone mâle qui raffermis les parois des veines.

- **Pétéchies** : petites taches brun-rouge au niveau de la peau des chevilles

=> manque de testostérone, hormone mâle qui rend les parois des vaisseaux sanguins moins perméable.

- **Ulcère artériel ou insuffisance artérielle** : (apport insuffisante en sang) : des lésions de nécrose sur la surface des pieds et des chevilles entouré d'une zone de couleur pâle

=> déficit en testostérone, l'hormone qui fortifie la paroi musculaire des artères, hormone de croissance, IGF-1, thyroïdiennes, insuline et DHEA.

- **Ulcère veineux ou insuffisance veineuse** : (évacuation insuffisante du sang) : des lésions de nécrose sur la surface des pieds et des chevilles entouré d'une large zone rouge-brun

=> déficit en testostérone, l'hormone qui fortifie la paroi musculaire des veines.

- **Peau amincie** : peau fine sur la plante des pieds

=> carence en hormones connues pour épaissir la peau comme l'IGF-1 et l'hormone de croissance.

- **Peau floconneuse** : sur les talons et la plante des pieds

=> déficit en hormones thyroïdiennes

- **Crevasse** : fissure dans la peau des talons

=> déficience en hormones thyroïdiennes qui prive le corps de vitamine A

- **Durillon** : zone de peau durcie sur la plante des pieds du à un appui déficient

=> déficits en hormone de croissance, IGF-1 et testostérone

- **Acrocyanose** : pieds froids bleu-rouge

=> insuffisance en hormones thyroïdiennes

- **Carotène** : coloration excessive de la plante des pieds en jaune

=> déficit en hormones thyroïdiennes

- **Syndrome du canal tarsien** : fourmillement, engourdissement et douleur au niveau de la plante des pieds du à une compression dans le canal tarsien du nerf tibial ou des nerfs plantaires

=> déficits hormonaux en hormones thyroïdiennes, féminines (oestrogènes, progesterone), cortisol.

Le Dr Thierry Hertoghe considère qu'il est important de renforcer ces pieds et de les rendre plus fermes.

Pour garder ou récupérer des pieds fermes, la première des choses à faire est de marcher régulièrement au moins 30mn par jour...

Marcher active la circulation de sang dans les pieds, ce qui les approvisionne en oxygène, acides aminés et micronutriments. Sans mouvement, le pied est privé de sang dans les zones non mobilisées. L'absence de mouvement des pieds ne permettra pas aux hormones produites par le corps d'arriver aux pieds... Essayez aussi d'améliorer toute digestion défaillante pour absorber les acides aminés nécessaires à la production de protéines de la peau et des muscles du pied...

Il est donc important d'activer la circulation du sang dans les pieds, de solliciter les organes nécessaires a un bon fonctionnement de l'organisme (estomac, foie, etc.) et sans oublier bien sûr de stimuler la production hormonales.

Alors outre la prise de compléments alimentaires, de traitements hormonaux, la réflexologie plantaire ne répondrait-elle pas à tous ces besoins ?



Nos pieds sont des merveilles mécaniques.

Pour garder notre liberté et cette capacité à marcher et courir, rien n'est mieux que d'exercer nos pieds à l'exercice et au mouvement.

Alors, prenez bien soin de vos pieds et ils vous le rendront au centuple !

Bons massages !!  
Odile Nouvelot  
Echirrolles (Isère)

Pour visionner cette Lettre du Docteur Hertoghe dans son intégralité :  
[www.santenatureinnovation.com/dossiers/LDTH-39-02-2016--Pieds.pdf](http://www.santenatureinnovation.com/dossiers/LDTH-39-02-2016--Pieds.pdf)