



La réflexologie : QUEL PIED !

Ils sont enfermés toute la journée, subissent les aléas de notre rythme quotidien et supportent tout le poids de notre corps. Alors, prenons-nous suffisamment soin de nos pieds ? Une chose est certaine, à en croire la réflexologie plantaire, nous ne les exploitons pas à leur juste valeur.

7.200 C'est l'impressionnant nombre de terminaisons nerveuses de nos pieds, soit deux fois plus que nos mains. Qui plus est, chacune de ces terminaisons s'en communication avec un organe, une glande, une fonction physiologique ou une partie du corps. Le pied correspondant ainsi à une représentation miniature de l'organisme. En d'autres termes, si notre pied va bien, le reste aussi. Dans le cas contraire, il serait possible de rétablir l'équilibre de notre corps en manipulant nos pieds. C'est en tout cas ce que disent les réflexologues.

« Nous sommes vraiment en mesure d'aider l'organisme », nous explique Sabine Tordoor, réflexologue et enseignante de cette discipline à l'Ecole industrielle de Chatelet. « Tout se joue sur l'ouverture d'esprit de notre patient.

Dans ce sens, nous ne sommes pas là pour faire un diagnostic, ce qui est le rôle de la médecine, mais nous misons sur un lâcher-prise du patient afin qu'il se laisse aller en douceur, dans un monde où le stress et le rythme de vie sont dominants. »

Concrètement, la réflexologie se base sur une cartographie précise du pied qui indique, par zone, les relations entre ses terminaisons nerveuses et les différentes parties du corps. Au cours d'un traitement qui peut ressembler à un massage, le réflexologue agit par pressions, plus ou moins légères, sur des zones ou des points réflexes situés sur les pieds afin d'envoyer un signal à la partie endolorie du corps correspondante. C'est ce qui s'appelle l'arc réflexe et cela semble fonctionner.

« En hiver, les effets de la réflexologie plantaire sur nos petits maux sont quasi immédiats chez beaucoup de personnes. Notamment sur le rhume, la grippe, ou les torticolis... », révèle Sabine Tordoor, avec toute la précaution nécessaire. « Il y a un besoin réel... Nous travaillons sérieusement, sans prétention et mettons tout en œuvre pour donner de la crédibilité à nos activités. »

A l'heure où nous voyons régulièrement fleurir des centres ou des commerces de « bien-être », cette approche complémentaire de la médecine traditionnelle, apparentée au shiatsu et à l'acupuncture, prend donc une place de choix malgré le manque de reconnaissance officielle.

La réflexologie ne prétend pas guérir des maux spécifiques mais, si chacun réagit à sa façon, elle vise à mobiliser le processus d'autoguérison du corps pour apporter un certain soulagement à un grand nombre d'affections :

- soulager les tensions, relaxer et libérer le stress ;
- stimuler l'auto-guérison (en libérant des endorphines) ;
- favoriser l'élimination des toxines ;
- améliorer la circulation sanguine ;
- activer le système lymphatique ;
- augmenter la vitalité de l'organisme (en réparant le sommeil...)
- améliorer le bien-être.

« Certaines infirmières et des kinésithérapeutes viennent suivre mes cours pour diversifier leurs activités, s'inspirer de choses nouvelles. »

Pour les adeptes, ou futurs testeurs, sachez que la réflexologie ne s'applique pas que sur les pieds. D'autres spécialistes privilégient l'oreille (auriculothérapie), la main (réflexologie palmaire), le crâne et le visage (réflexologie crânienne et faciale) ou même la langue ou le nez (sympathicothérapie). Pour une séance, le prix oscille entre 25 et 50 € de l'heure. Parole de réflexologue, la prudence est toujours de mise et une discussion s'impose avant toute intervention pour détecter d'éventuelles contre-indications ou précautions à prendre (notamment chez les femmes enceintes, les diabétiques...).

Sabine Tordoor
Ecole industrielle de Chatelet
071 40.23.00
histoire.de.pieds@gmail.com

Alternatives pour un hiver « zen »

Source : PROFIL N° 112 (Mutualités livres PARTENA MUT)
janvier → Mars 2010