

Le point Réflexe®

Le réflexe de faire le

Réflexologie et Maternité

Traduction condensée de l'ouvrage écrit par Elsa Reid et Suzanne Enzer "un guide pour les réflexologues."

Période prénatale

Avant la conception :

Une naissance peut se préparer, avant la conception, par une séance de réflexologie hebdomadaire pour chacun des futurs parents.

Ces séances apporteront au couple le bénéfice d'une meilleure forme physique, mentale et psychologique. On traitera toutes les zones du pied afin d'atteindre ou renforcer un état de bien-être.

Obs : Un peu de champagne n'est pas contre-indiqué.

En cas de stérilité :

Qu'il s'agisse de défaillances physiologiques ou énergétiques (trompes bouchées, anomalie de la

glaière cervicale, déséquilibre du yin et du yang etc...), on suggérera aux deux partenaires pendant six semaines, deux séances hebdomadaires, puis une séance par semaine après ce laps de temps. On insistera sur le système endocrinien, pour harmoniser les échanges chimiques, sur le plexus solaire pour libérer l'énergie créatrice.

Quelle que soit l'origine de la stérilité, la réflexologie aidera le couple à trouver un équilibre et à bien se préparer pour choisir, éventuellement, une autre solution.

Les questions concernant les fausses couches seront traitées dans une autre partie.

Réflexologie et Maternité

Soins prénataux :

La réflexologie est un excellent moyen pour maintenir l'équilibre de la future maman pendant les changements dus à la grossesse. Cette méthode harmonisera l'être dans sa globalité.

Elle contribue grandement au bien-être et à la santé de la femme enceinte.

On conseillera une séance hebdomadaire comprenant:

- un équilibre du système endocrinien,
- un drainage lymphatique,
- un équilibre bilatéral du plexus solaire.

Précautions et contre-indications :

La réflexologie agit en équilibrant notamment la pression sanguine; cependant, en cas d'hypertension importante, la réflexologie sera contre-indiquée. Il en sera de même en cas de saignement vaginal, et lorsque la personne doit rester alitée au 3ème trimestre de grossesse, même si elle se sent très bien. Selon les auteurs, il est fortement déconseillé, au cours de la grossesse, de stimuler le petit bassin.

Lorsqu'une femme ressent une douleur vive et soudaine à la jambe, une hypersensibilité et présente une rougeur accompagnée de chaleur dans le mollet ou dans la cuisse, il faudra penser à l'éventualité d'une thrombose des veines profondes; la réflexologie, là encore, sera contre-indiquée. En cas d'œdème la réflexologie sera contre-indiquée; seul le drainage lymphatique sera spécialement efficace et pourra être utilisé comme base pour une séance sans ajout d'autres techniques.

Le réflexologue devra prendre avis médical avant d'entreprendre un traitement dans tout autre cas où il existe un doute.

Maux de dos :

Durant la grossesse, les articulations pelviennes deviennent plus laxes, pouvant provoquer des instabilités articulaires au niveau du bassin et des étirements ligamentaires.

Le centre de gravité se déplaçant vers l'avant, la femme, pour rétablir son équilibre, compensera par une hyperlordose, entraînant des douleurs au niveau lombo-sacré.

La réflexologie permettra d'atténuer cette gêne et de rétablir une bonne assise plantaire; on étirera en légère torsion avec le pouce, la zone de la colonne vertébrale, pour maintenir la souplesse articulaire; par rotation du pouce sur la zone du diaphragme, on allégera le stress émotionnel, et on relaxera les muscles.

Diabète :

Dans environ 3% des cas on peut rencontrer un diabète de la femme enceinte; pendant cette période, le métabolisme des hydrates de carbone se modifie, afin de créer une réserve en glucose immédiatement disponible; le pancréas produit ainsi 2 à 3 fois plus d'insuline pour faire face à ces demandes supplémentaires. Lorsque le pancréas n'en produit pas assez, le sucre ne peut être métabolisé de façon satisfaisante et la femme développe un diabète. La réflexologie aidera le corps à ajuster les changements hormonaux; on traitera principalement le système endocrinien.

La baisse du taux de sucre dans le sang pourra provoquer vertiges ou évanouissements, mais cela pourra provenir d'hypotension ou d'une autre pathologie.

On traitera les zones :

- de la colonne vertébrale pour fluidifier la circulation le long de cette zone;
- du système endocrinien, plus particulièrement le pancréas, pour équilibrer la glycémie;
- de l'hypothalamus pour restaurer l'équilibre.

Envies et fatigue :

Il est intéressant de noter qu'au cours de la grossesse, lorsqu'une femme éprouve une envie de manger un aliment un peu particulier, c'est en réalité le fœtus qui a ce besoin et le transmet à sa mère. On pourra stimuler légèrement le pancréas pour aider à renouveler l'énergie utilisée par le fœtus.

En cas d'insuffisance calcique, le bébé puisera le calcium des dents et des os de sa mère. La réflexologie pourra aider à maintenir cet équilibre calcique par une stimulation douce de la zone thyroïde et parathyroïde.

Une certaine fatigue peut apparaître au cours de la grossesse; cela est dû aux nombreux changements hormonaux qui exigent un supplément en énergie.

On traitera les zones du système endocrinien, plus spécialement le pancréas et les surrénales, pour améliorer l'équilibre.

On équilibrera la pression sanguine en massant le 4ème espace métatarsien face dorsale.



On stimulera doucement les zones :

- de la rate, pour augmenter la production de globules rouges;
- du plexus solaire, pour faire face à la demande supplémentaire d'énergie;
- de tous les orteils, pour harmoniser l'énergie dans toutes les zones longitudinales.

Démangeaisons :

Des démangeaisons peuvent apparaître lors d'une rapide prise de poids précédant souvent l'apparition de vergetures. Les importantes démangeaisons sur tout le corps sont dues à l'accumulation de sels biliaires; le réflexologue devra prendre avis médical avant d'entreprendre un traitement.

On traitera le système endocrinien pour prévenir les vergetures, le système lymphatique pour éviter l'accumulation des sels biliaires.

Nausées :

Les hormones de grossesse peuvent provoquer des nausées; la réflexologie pourra apaiser l'estomac et le sentiment de malaise.

On tonifiera le pancréas doucement pour équilibrer la glycémie et améliorer le bien-être de la maman.

Accouchement :

Le travail sera conduit par la sage-femme aidée du réflexologue qui pourra offrir les bienfaits de son art.

suite dans le n°9



L'Evolution de la Réflexologie en Grande-Bretagne

Comme toutes les médecines douces, la réflexologie connaît une période importante de transition en Grande-Bretagne. On ne se demande plus si ça marche, mais comment et où en profiter au maximum.

La résistance passée du corps médical s'affaiblit peu à peu, et en même temps, le grand public s'intéresse de plus en plus à ces thérapies. Ainsi, mes confrères et moi recevons un nombre croissant de demandes de renseignements et de traitements.

Le concept de la réflexologie n'est pas encore précisément connu du grand public, mais une certaine notion de ses grands principes est de plus en plus répandue - on me dit souvent des choses comme: "Oh! Cela a quelque chose à voir avec les pieds, n'est-il pas?". Ce sont des changements subtils, mais fondamentaux, qui encouragent les thérapeutes et qui facilitent notre tâche comme "promoteurs" de l'auto-guérison.

Selon le droit coutumier de la Grande-Bretagne, chaque citoyen peut travailler comme thérapeute, pourvu qu'il ne fasse pas de diagnostic (ceci reste la prérogative des médecins) et qu'il ne prétende pas guérir.

Beaucoup de médecins britanniques sont convaincus qu'ils peuvent travailler très efficacement avec les réflexologues et autres thérapeutes.

Dans quelques régions, les trois quarts des médecins généralistes envoient leurs patients chez les praticiens en thérapies naturelles, et 85% des jeunes médecins estiment que les médecines douces devraient être remboursées.

On commence à s'intéresser sérieusement aux traitements naturels comme "compagnons d'armes" contre la maladie.

Beaucoup de jeunes médecins suivent des cours supplémentaires d'acupuncture, de réflexologie et d'homéopathie.

Actuellement, environ 10 000 réflexologues exercent en Angleterre. Cependant on pense que beaucoup d'autres thérapeutes non recensés utilisent la réflexologie régulièrement pour soigner leurs amis et parents et soutiennent ainsi la diffusion et la reconnaissance de cette thérapie merveilleuse.

Le gouvernement britannique a décidé que les médecines douces devraient établir leurs propres systèmes de réglementation pour garantir la parfaite compétence des praticiens en exercice. Aussi, toutes les associations de réflexologues sont-elles en train de créer des critères rigoureux qui s'imposeront pour préserver la qualité et la crédibilité de notre belle profession.

Lee Taylor

Références:

- 1 WHARTON R & LEWIS G, 1986, Complementary Medicine and the General Practitioner, British Medical Journal, 292 1498-500
- 2 PERKINS MR, PEARCY RM & FRASER JS 1994. A comparison of the attitudes shown by general practitioners, hospital doctors and medical students towards alternative medicine. The Journal of Royal Society of Medicine. 87 523-5



La Réflexologie n'est pas contre-indiquée dans les cas de cancer

De plus en plus, les réflexologues pratiquent des soins post-opératoires, aidant ainsi les patients à se guérir des maladies graves et à se protéger contre la rechute.

Depuis 1997 je travaille dans un hôpital public (National Health Service) dans le Comté de Worcestershire en Angleterre.

Les directeurs et les médecins de cet hôpital se sont tournés vers l'avenir en décidant de proposer la réflexologie aux patients touchés par le cancer.

Deux jours par semaine, je travaille dans cet hôpital avec des patients qui ont décidé eux-mêmes d'essayer la réflexologie ou qui ont été envoyés par leur médecin.

Je suis salarié directement par le National Health Service (Sécurité Sociale). Après plusieurs mois d'expérience, les médecins deviennent aussi enthousiastes que leurs patients pour ce système où l'accès à la réflexologie devient facile.

Ces deux dernières années, j'ai rencontré des succès remarquables avec des gens atteints du cancer.

Il est généralement considéré que la réflexologie serait contre-indiquée en présence de cancer, mais c'est une erreur, mon expérience me le confirme.

Malgré sa réputation redoutable, le cancer est comme toute autre maladie. Il constitue un défi auquel le corps du patient doit faire face pour retrouver l'équilibre et la réflexologie peut l'y aider.

A mon avis, la seule contre-indication, c'est l'appréhension du thérapeute. Il n'est pas nécessaire d'avoir un toucher très délicat pour une personne qui est atteinte du cancer, pas plus que pour quelqu'un

qui a mal au dos. C'est une question de sensibilité et de perception personnelle tout simplement. Comme toujours, il faut s'adapter aux besoins spécifiques de chaque patient.

J'ai entendu dire qu'on risque de propager le cancer en appliquant la réflexologie, mais cette idée fausse résulte d'un malentendu concernant la stimulation excessive. Une stimulation excessive des zones réflexes ne peut se produire que si le thérapeute essaie de s'occuper du cancer plutôt que de l'être humain. Ce n'est pas la tâche ni le pouvoir du thérapeute de faire face à la maladie, ceci reste du seul ressort du patient.

Le rôle du réflexologue, c'est tout simplement de donner son traitement et de l'adapter, selon son intuition, aux besoins du patient. Ceci est très important puisque la crainte et l'hésitation - le malaise du thérapeute - seront ressenties par le corps énergétique du patient et risqueront alors de diminuer ou même d'annihiler les effets bénéfiques visés par le traitement.

Pour les mêmes raisons, un traitement donné sans appréhension va promouvoir la circulation de la force vitale et va donc aider le patient à faire face lui-même à sa maladie.

Il est essentiel de se rappeler que le réflexologue ne guérit pas le patient, mais le patient se guérit lui-même avec le soutien du thérapeute, peu importe qu'il s'agisse du cancer ou d'une autre maladie.

Beaucoup de médecins considèrent que la réflexologie ne risque pas d'avoir un effet néfaste et qu'elle est à même de réduire les douleurs, de diminuer, ou même de supprimer, la peur et le stress provoqués par le cancer et également par les traitements conventionnels tels que la radiothérapie et la chimiothérapie.

Suite P 6 >

La Réflexologie n'est pas contre-indiquée dans les cas de cancer

Mes patients me disent souvent que la réflexologie les a amenés à changer leur état d'esprit.

Je me souviens d'un homme âgé de 68 ans qui n'avait jamais cru aux médecines douces et qui abordait son premier traitement avec beaucoup d'incrédulité et même de cynisme.

Il venait d'apprendre son diagnostic: un cancer avancé de la prostate. Il se sentait complètement épuisé et souffrait de douleurs qui s'étendaient aux reins et aux épaules et l'empêchaient de dormir. Je n'étais pas étonné de découvrir qu'il éprouvait beaucoup de négativité envers son cancer.

Il s'est assis et m'a présenté les pieds, très renfermé et indifférent, comme s'il allait se faire couper les cheveux. Trois quarts d'heure plus tard, j'ai dû le réveiller; il s'était endormi presque tout de suite et maintenant il avait l'air complètement détendu.

En se levant, il m'a dit : "C'était formidable. J'ai changé mon attitude envers la vie".

J'étais ému et ravi d'entendre ces mots et de savoir que ma séance de réflexologie l'avait persuadé qu'il pourrait se guérir lui-même!

Au cours des semaines suivantes, ses douleurs et son niveau de stress ont diminué, il a retrouvé le sommeil, la forme et plus de vitalité.

Quatre mois plus tard, il faisait de la natation et du jardinage et il allait partout à vélo!

Ce n'est pas exceptionnel, au contraire; j'ai eu des résultats positifs, et parfois remarquables, avec tous mes patients à l'hôpital.

Il semble que la réflexologie, outre un apaisement et un mieux-être immédiat, peut leur insuffler l'énergie, l'espoir, le courage de faire face au cancer et la volonté de le surmonter dans la mesure de leurs moyens.

Lee Taylor

RÉFI

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE ET MAGNÉTO THÉRAPIE

Ma formation et ma pratique de la kinésithérapie m'amènent à utiliser dans certains cas ces petits aimants "magiques".

Peut-on les utiliser en association avec la réflexologie plantaire? Voilà mon interrogation et mes premières constatations.

Rappel historique de l'aimant

Les textes le citent 2000 ans avant J.-C. aux Indes, en Chine; c'est l'aimant naturel, la magnétite. A cette époque, son action thérapeutique est inexplicée, son rôle est "magique". Pendant ce temps, les Chinois ont découvert une autre application: la boussole, ce qui va bouleverser la navigation maritime. C'est plus tard, par ce biais, que les occidentaux vont connaître l'aimant, amené par les navigateurs arabes. Sous l'impulsion du médecin Paracelse et de bien d'autres, la magnétothérapie prend son essor. Plus récemment, les travaux du médecin japonais Nakagawa vont relancer un engouement pour cette thérapie.

Qu'est-ce qu'un aimant?

Un aimant est doté à ses extrémités, quelle que soit sa forme, de propriétés particulières que l'on appelle pôle nord et pôle sud. Le pôle nord repousse un autre pôle nord et attire un pôle sud.

Particularité:

l'aiguille d'une boussole indiquant "le nord" est de polarité nord mais se dirige vers une polarité sud. Le pôle nord est une masse de polarité sud!

Il faut savoir qu'un atome est composé d'un noyau autour duquel tournent des électrons. Les électrons

Je suis très impatiente
d'essayer cette thérapie
avec des aimants



tournent sur eux-mêmes
autour d'un axe : c'est le spin de
l'électron. Les électrons tournant
tous autour d'axes parallèles
entre eux (ils ont donc le
même spin) font partie
d'un corps aimantable.

- Les corps ferromagnétiques (le fer, la magnétite, les mélanges aluminium/nickel/cobalt) absorbent et gardent longtemps leur magnétisme.
- Les corps paramagnétiques (sodium, aluminium) perdent rapidement leur magnétisme.
- Les corps diamagnétiques sont neutres : c'est la nature.

Le magnétisme correspond plus à une modification de la structure atomique qu'à une quelconque "force magnétique".

C'est par hasard que les propriétés du pôle nord et du pôle sud d'un aimant furent découvertes. Le pôle sud a une action antalgique, anti-inflammatoire. Le pôle nord à une action décontracturante.

Actuellement, les traitements par magnétothérapie sont pratiqués avec l'aide de petits aimants. Ils sont fabriqués pour conserver un flux magnétique quasi-permanent (la déperdition est inférieure à 1/1000 par an). Le flux d'un aimant se mesure par rapport à sa force d'attraction et est exprimé en Gauss. L'unité internationale est le Tesla (1 Tesla = 10,000 Gauss).

En réflexologie plantaire, en fonction de l'objectif à atteindre, il faut tenir compte du fait que le pôle nord est inhibant et le pôle sud stimulant.

Mon expérience dans ce domaine est encore limitée mais je peux apporter à votre connaissance mes premières observations. Le matériel utilisé, l'aimant, est une petite pastille recouverte d'une protection plastifiée, que l'on fixe à l'endroit choisi avec une rondelle adhésive résistante à l'eau. Cela permet de se laver en gardant l'aimant. Cet aimant possède une petite marque d'un côté : elle indique le pôle nord.

Mon premier cas est celui d'un homme très stressé souffrant de dorsalgies et de colite qui devait partir en voyage d'affaires. Je pratique une séance de réflexologie plantaire puis, avant son départ, lui pose quelques aimants face nord sur la zone colon. A son retour, il me fait part de sa satisfaction d'avoir été soulagé.

Autre cas : celui d'un homme ayant subi une intervention chirurgicale pour des problèmes d'hémorroïdes. Les douleurs spasmodiques violentes se prolongent. Une simple séance axée sur la détente, et le travail des zones du colon, du rectum puis la pose d'un aimant pôle nord sur la zone rectum suffisent à le soulager définitivement.

Une femme metteur en scène, très active, présente un état de stress important avec dorsalgies réactionnelles et lombalgies fonctionnelles. Je lui travaille en réflexologie les zones diaphragme, plexus solaire, rachis, vessie, reins, hypophyse. Lors d'un départ en province pour trois semaines, je lui indique les zones où placer les aimants : 1 dorsal pôle nord, 2 lombaires (1 pôle nord, 1 pôle sud), 1 plexus solaire pôle nord et 1 hypophyse pôle sud pour la nuit seulement, car ils gênent pendant la marche. Cette période se passe sans gros problème et surtout les nuits sont excellentes.

Il est à noter, par contre, peu de résultat en cas de pose seule d'aimants sur des zones à traiter. Il semblerait qu'il faille amorcer le traitement par une séance de réflexologie plantaire puis poser les aimants.

Il serait intéressant de connaître maintenant les expériences de chacun d'entre nous et de les faire parvenir au journal, ce qui nous permettrait de faire une synthèse de cette pratique.

La magnétothérapie peut être associée à la réflexologie plantaire afin de renforcer et de prolonger l'effet des séances. D'ailleurs, cette pratique est déjà utilisée par certains acupuncteurs.

Michel ROUSSEAU
Masseur Kinésithérapeute
Réflexologue



Témoignages

Maxine est une petite fille de 7 ans qui souffre de constipation chronique depuis environ 3 ans. C'est une enfant qui n'a jamais aimé aller aux toilettes.

Sa constipation est devenue chronique, jusqu'à 17 jours sans aller à la selle, ce qui a nécessité une hospitalisation d'urgence d'environ 8 jours où toutes les investigations ont été effectuées.

Les examens complémentaires se sont révélés négatifs et les consultations chez un pédopsychiatre n'ont rien apporté. Actuellement le traitement médical se limite à un sachet d'Importal et de Microlax une à deux fois par jour. L'enfant est en vacances chez ses grands-parents lorsque je la soigne.

Elle est plutôt agitée en début de séance mais se calme au fur et à mesure. Les zones réflexes du colon ascendant et transverse, ainsi que celles de l'anus et

de l'estomac sont douloureuses. Une 1/2 heure après la séance, Maxine va à la selle (le traitement avait été pris, mais elle n'y allait pas forcément malgré tout).

Je la revois 2 jours plus tard, elle n'est pas retournée à la selle entre temps. Le traitement médical est arrêté. Après une réflexologie de 20 minutes, elle retourne à la selle le soir même. La troisième séance a lieu 3 jours plus tard.

L'enfant a maintenant confiance et prend la séance très au sérieux; elle se laisse faire gentiment et s'endort juste après. Le lendemain, elle est retournée à la selle, mais avait mal à la tête, douleur qui s'est estompée dans la journée. Elle est rentrée chez ses parents. Elle est retournée à la selle presque normalement (tous les 2 jours) pendant 15 jours. Elle est malheureusement de nouveau constipée, mais je n'ai pu la revoir.

Anne-France Moinier



Mon enfant de 11 ans est traité depuis l'âge de 2 ans pour des crises d'asthme et de bronchite asthmatiforme survenant surtout le soir après l'effort, à l'apparition des jours humides de l'automne, ainsi qu'à l'arrivée des pollens de printemps.

D'un tempérament nerveux et anxieux, ces crises se déclenchent régulièrement chaque année. J'ai consulté différents médecins généralistes ou spécialistes et, à chaque fois, des traitements longs et "lourds" (dilatateurs bronchiques, antibiotiques, antihistaminiques à base de cortisone, etc.) lui ont été prescrits.

Comme j'ai suivi une formation en réflexologie plantaire, j'ai décidé de mettre à profit cet enseignement et cette pratique pour "travailler" les pieds de mon fils. Il en a retiré plusieurs bienfaits : il a été ravi du bien-être apporté par la détente, et surtout, ... après avoir régulièrement travaillé les points du système respiratoire (diaphragme,

poumons, sinus, nez, gorge) ainsi que le système lymphatique et le foie, les crises se sont nettement atténuées après 3 semaines, à raison de 2 séances par semaine.

Depuis, les médicaments n'ont plus été nécessaires. Des séances régulières consolident ce résultat.

J'ai découvert (ayant suivi une très jeune fille pour d'autres problèmes) que les enfants sont très réceptifs à la réflexologie et qu'ils retrouvent très vite grâce à cette thérapie un équilibre naturel. Les séances sont également un moment de contact privilégié avec eux, un moment de détente aussi. Ils sont très intéressés par la technique et par la recherche du résultat positif. D'ailleurs, dès que mon fils a une petite douleur, il me tend ses pieds "Maman, une petite séance s'il te plaît !!!" ...et devinez qui est jaloux? C'est le papa, qui lui aussi, a profité des bienfaits de cette méthode naturelle pour des douleurs de dos.

par Nadine Adam Bastenti

Le contenu des articles n'engage la responsabilité que de leurs auteurs. Nous remercions les auteurs pour leur bonne volonté, désintéressée, à rédiger ces articles pour nous tous. La reproduction partielle ou entière est interdite sans l'accord de l'éditeur. Direction : Le Point Réflexe - BA MAP 4 rue Jean Jacques Rousseau - 75001 Paris. Conception : Laurent Fontès

Recevez Le point Réflexe®

en adhérant à l'association Le Point Réflexe, ce qui vous permet de recevoir les numéros 9 et 10 de l'année universitaire 2001/2002, et de participer aux séminaires organisés par le Centre de Formation en Réflexologie.

Adhésion: 90F
Chèque à l'ordre du Point Réflexe



Le Point Réflexe

BA MAP 4 rue Jean Jacques Rousseau - 75001 PARIS

Dans les prochains numéros

Réflexologie et maternité
(2ème partie)

Réflexologie et dermatoses

Les Euro-Réflexologues

Sclérose en plaque