Le point Le réflexe de faire le Réflexe®

N°9 • Avril 2002

Notre confrère italien Reflessologia Oggi a repris une intéressante enquête sur l'état de la réflexologie plantaire dans les pays européens associés au "R.I.E.N"
(Reflexology In Europ Network)

Avec l'aimable autorisation de la revue italienne " REFLESSOLOGIA OGGI "

Situation de la réflexologie dans les pays européens

Les réponses apportées par les associations ou les instances publiques permettent de brosser, à grands traits, un tableau de l'état de la profession de réflexologue et de constater que, par rapport aux pays les mieux pourvus, un développement très significatif de la réflexologie pourrait, même sans optimisme excessif, être espéré dans nos pays latins.

Cette étude porte sur :
- *les réflexologues,*
- *les écoles,*
- *les durées des formations,*
- *les contenus des programmes.*

Remarques sur le contenu de l'étude :

On peut aussi estimer que les renseignements collectés sont encore insuffisants pour avoir une vue précise de l'Europe des réflexologues et de l'évolution récente et actuelle. Les renseignements ne sont pas exhaustifs, les sources ne sont pas uniformisées, et il n'y a pas de références historiques.

Par exemple, les données sur l'Allemagne manquent, alors que c'est vraisemblablement dans ce pays que l'on trouvera un large intérêt du public pour les médecines naturelles (douces, alternatives...). Manquent également les données sur nos confrères espagnols et suédois. Néanmoins les éléments que nous avons dans l'étude, et qui ont été complétés par les informations venant des rencontres et des congrès internationaux, permettent de penser que les tableaux représentent des minima tant en nombre de praticiens que d'écoles. ·····→

Situation de la réflexologie dans les pays européens

Nombre de réflexologues recensés

Le R.I.E.N. affirme qu'il y a plus de 20 000 praticiens en Europe. On trouve en premier lieu l'Angleterre avec 10 000 praticiens, suivie de la Hollande avec 3 500 praticiens, le Danemark avec 1 800 praticiens et le Luxembourg avec une douzaine de praticiens.

Dans les tableaux le total est nettement inférieur, car on ne reprend pas :

l'Allemagne et la Suisse.

Pour ces deux pays il est probable que les réflexologues ne sont pas recensés en tant que tels, mais inclus dans des catégories plus larges de praticiens de santé (heilpraktiker). La Suisse compte un centre d'études et de recherches et 8 écoles, donc nécessairement bon nombre de réflexologues.

Outre ces deux pays, l'étude ne retient pas :

l'Espagne, la Suède, l'Islande. Nous avons rencontré des réflexologues espagnols et il serait surprenant qu'aucun réflexologue n'exerce en Suède…

La France se situerait dans les derniers rangs, si l'on retient le nombre des seuls réflexologues inscrits à la Fédération Française des Réflexologues, ce qui est sans doute inférieur à la réalité. Il faudrait ajouter les libéraux non répertoriés dont l'activité déclarée principale peut être sophrologue, masseur, les professionnels de santé (podologues, masseurs-kiné, etc.)

Ecoles de réflexologie

Le recensement est difficile, car la législation varie encore entre pays et les catégories de classement doivent confondre, dans bien des cas, les centres de formation dans le cadre plus global de la santé et les professions libérales sans réglementation particulière.

En Angleterre chaque école est autonome et propose des cours différents, tant par le contenu que par la durée.

La France compte au moins 5 centres de formation connus, ce qui est peu par rapport au Danemark qui en compterait 35.

La durée des enseignements

Elle est plutôt variable et peut aller de une à trois années.

Nombre de réflexologues recensés

Angleterre	10000
Hollande	3500
Danemark	1800
Italie	450
Ecosse	1000
Belgique	500
Norvège	300/400
France	200/300
Grèce	50
Luxembourg	12
Suisse	*Ne sont pas répertoriés*
Allemagne	*Ne sont pas répertoriés*

Durées des Enseignements

Angleterre	9 mois à 1 an
Hollande	2 à 3 ans
Danemark	Variable
Italie	3 ans
Ecosse	1 an
Belgique	Variable
Norvège	1 à 2 ans
France	1 à 2 ans
Grèce	2 ans
Luxembourg	Variable
Suisse	Variable
Allemagne	9 mois à 2 ans

Ecoles de Réflexologie

Angleterre	Nombreuses, ne sont pas toutes certifiées
Hollande	2 écoles principales et d'autres de moindre importance
Danemark	35 dont 13 affiliées à l'association FDZ qui les reconnaît
Italie	1 officielle
Ecosse	3 connues
Belgique	Aucune officiellement recensée
Norvège	12
France	5 connues
Grèce	3
Luxembourg	*Ne sont pas répertoriées*
Suisse	8
Allemagne	*Ne sont pas répertoriées*

Le contenu des enseignements

Il comporte une base incompressible de connaissances théoriques, techniques et des compléments en fonction de la méthode de référence du centre de formation. Le Danemark se place en tête de l'exigence avec 655 heures de cours, dans des domaines assez variés. L'enseignement représente 20 semaines à temps complet.

Les écoles françaises proposent des programmes allant de la base simple aux formations les plus complètes. Les certificats sont délivrés par l'école, mais ne sont actuellement pas reconnus.

Réflexions sur les Euroréflexologues

On constate une prise de conscience européenne, par le biais des congrès et de la création d'instances regroupant les fédérations et associations nationales de réflexologues, telles que Reflexology in Europe Network, elle même liée à Home of Reflexology (l'association internationale).
Pour autant la profession est encore très hétérogène dans sa définition, même au plan national. Il n'est sans doute pas souhaitable de vouloir harmoniser les règles de pratique, mais il semble intéressant que les diversités se rassemblent dans un espace informatif dont la force générale de communication serait plus efficace que les actions éparses, si sincères soient-elles.

Le développement des échanges entre réflexologues d'horizons variés, d'écoles différentes, de pratiques multiples, ne peut être que bénéfique.
La première étape vers un statut juridique et réglementaire européen n'est pas encore franchie, puisque les statuts nationaux ne sont pas partout ébauchés
Finalement le faut-il ? Est ce que l'absence de règles totalement communes (1) constitue un frein pour les Euro-réflexologues ?

Traduit par Paule-Aimée Mazé
Commentaires de Gérard Muller

(1)Mises à part les évidentes règles de déontologie et d'éthique, qui, elles, sont parfaitement communes

Votre opinion intéresse vos consœurs et confrères, servez vous du Point Réflexe pour la faire connaître.

Matières enseignées

PAYS	PROGRAMME	Durée
Angleterre	BASE détails non précisés	100
Hollande	Anatomie	120
	Physiologie	
	Pathologies communes	
	Théorie de la réflexologie	120
	Pratique de la réflexologie	
	TOTAL	240
Danemark	Anatomie	200
	Physiologie	
	Pathologies communes	100
	Pathologie dans une vision holistique	600
	Théorie et Pratique de la réflexologie	255
	Psychologie	30
	Examens de cas particuliers	10
	TOTAL	655
Italie	Anatomie	
	Physiologie	
	Pathologies communes	
	Théorie de la réflexologie	
	Pratique de la réflexologie	
	TOTAL	250
Norvège	Réflexologie	
	Médecine chinoise,	
	Anatomie	
	Physiologie	
	Pathologie	
	Alimentation	
	Phytothérapie	
	Diététique (vitamines, sels minéraux, oligo-éléments)	
	TOTAL	500

PAYS	PROGRAMME	Durée
France	Anatomie	
	Physiologie	
	Médecine chinoise	
	Théorie de la réflexologie	
	Pratique de la réflexologie	
	Cas pratiques	
	TOTAL	120
Grèce	Anatomie	100
	Physiologie	
	Pathologies	
	Théorie de la réflexologie	200
	Pratique de la réflexologie	60
	Examens de cas particuliers, urgences	140
	Diététique	
	TOTAL	500
Allemagne	Anatomie	
	Physiologie	
	Pathologies communes	
	Pathologie dans une vision holistique	
	Vision basée sur les énergies et les éléments	
	Médecine chinoise	
	Phytothérapie Diététique	
	Théorie de la réflexologie	
	Pratique de la réflexologie	
	Psychologie (relation avec le patient)	
	Examens de cas particuliers	
	TOTAL	500 à 600
Ecosse	Anatomie	
	Physiologie	
	Urgences	
	Théorie de la réflexologie	
	Pratique de la réflexologie	
	TOTAL	120

2ème PARTIE
SUITE DU N°8

Réflexologie et Maternité

Travail qui précède l'accouchement

Le travail sera conduit par la sage-femme assistée du réflexologue qui apportera les bienfaits de son art.
Les techniques de réflexologie sont très efficaces lors de la première phase du travail.

Entre les contractions

On traitera tout le pied par des techniques de relaxation, notamment au niveau de la ceinture scapulaire.
On posera les pouces sur la zone du plexus solaire pour aider la femme à maîtriser son anxiété et à rester centrée.

Pour favoriser le contrôle des nombreuses émotions :
On fera une manœuvre avec le pouce en essuie-glace sur la zone du diaphragme.
On pincera légèrement, entre le pouce et l'index, le point situé à la base du 2ème espace métatarsien.

Pendant les contractions

On pressera et relâchera bilatéralement la zone du plexus solaire pour créer un rythme de bercement.

Pour amener à une respiration calme et équilibrée :
On pressera doucement la zone des poumons.

Pendant le travail

Angoisse panique

On traitera la zone du plexus solaire avec les 2 pouces pour apporter l'apaisement.

Pour diminuer la tension

On tiendra le pied, les doigts du thérapeute placés entre les articulations métatarsophalangiennes, face dorsale, le pouce face plantaire, le pied maintenu par l'autre main, et on créera un mouvement de vague, articulation par articulation, en malaxant les métatarsiens. **(Photo1)**

Hyper-ventilation

Les respirations de la parturiente s'accélèrent, conduisant à l'excès d'oxygène dans le sang, provoquant étourdissements, impression de voile noir ou évanouissement.
On fera placer les mains en coupole devant le nez et la bouche.
Respirer l'air ainsi expiré, pauvre en oxygène, diminuera les malaises.

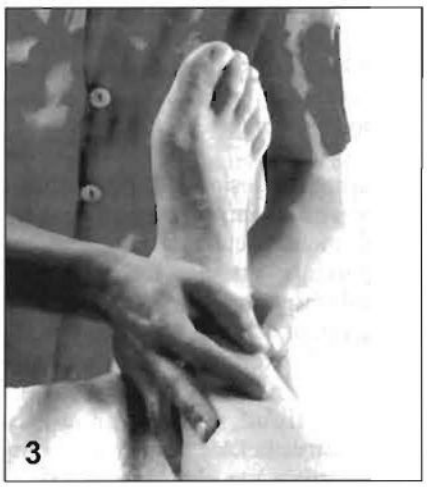
En cas d'hyperlaxité de la symphyse pubienne

Des douleurs importantes peuvent survenir en raison du relâchement de l'articulation.

Pour soulager ces douleurs :
On crochètera sous la partie postéro-interne du talon, juste sur le calcanéum, en évitant la zone du petit bassin. **(Photo 2)**

En cas de problème urinaire

On traitera la zone urinaire, pour assurer l'équilibre énergétique et prévenir l'irritation.
On relaxera le bassin, en encerclant doucement les chevilles, et en



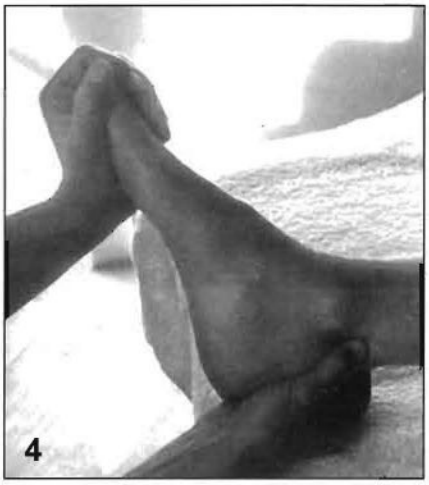
faisant de petites rotations pour relâcher la tension ; **(Photo 3)**
On massera doucement le long du tendon d'Achille pour prévenir, à long terme, les problèmes du petit bassin. **(Photo 4)**

Pour aider le système immunitaire

On tapotera la zone du thymus pour soutenir le corps au niveau du système immunitaire.
On stimulera la zone de la rate.
On traitera les zones du bas de la colonne vertébrale et des hanches pour favoriser le courant énergétique.
On drainera le système lymphatique pour accélérer l'élimination des toxines.

Après une césarienne

Le thérapeute placera la zone du plexus solaire de ses mains sur la zone du pied correspondant à l'utérus et il restera ainsi pendant plusieurs minutes pour accroître l'énergie vitale.
Puis, pour calmer et recentrer la personne, il maintiendra ses pouces sur la zone du plexus solaire, pour assouplir. Il étirera doucement la zone de la colonne vertébrale pour rétablir une respiration normale, surtout après une anesthésie générale. Il étirera les métatarsiens en pressant doucement sur la zone de la poitrine pour restaurer l'équilibre le plus vite possible; il traitera le système endocrinien.



Après une péridurale

Pour remettre en mouvement les énergies bloquées :
On crochètera en douceur la zone lombaire.
Pour relaxer la colonne vertébrale et rétablir l'énergie, on frottera toute la zone. **(Photo 5)**
On encerclera doucement la cheville pour redonner de l'énergie au bassin et aux hanches.
On placera les majeurs simultanément sur les zones coccyx et tête jusqu'à sentir une pulsation régulière.

Ces manœuvres de sédation peuvent se révéler efficaces, même après des années, si des énergies restent bloquées ou si des problèmes dorsaux persistent.

En cas de fausse couche

La réflexologie devra être proposée le plus tôt possible afin d'aider la femme à surmonter, sur le plan affectif et dans son corps, le drame qu'est la perte de son bébé.
De petites séances journalières sont recommandées.
Il est important de réinitialiser l'énergie créatrice.

On traitera les zones réflexes :
- du plexus solaire pour calmer et atténuer l'anxiété,
- du système endocrinien pour restaurer l'équilibre hormonal,
- de l'hypothalamus pour revitaliser,
- de l'utérus et des ovaires, le dessus du 2ème orteil,
- du bas ventre et du petit bassin, pour éviter l'installation d'un sentiment de culpabilité.

REFLEXOLOGIE ET SCLEROSE EN PLAQUES

TRAITEMENT PAR LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE DES PARESTHESIES ET DES SPASMES QUI AFFECTENT LES PATIENTS ATTEINTS DE SCLEROSE EN PLAQUES (SEP)

La SEP est une maladie neurologique chronique caractérisée par la destruction ou la perte de myéline dans le cerveau et la moelle épinière.

La fréquence de la SEP est de 50 à 100 pour 100 000 personnes. La SEP apparaît particulièrement chez les jeunes adultes et perturbe la qualité de vie et l'activité quotidienne. Parmi les symptômes majeurs invalidants, on trouve la paresthésie (déficit sensoriel), les spasmes et les dysfonctionnements de la vessie.

Le traitement médical actuel consiste essentiellement en soins pharmacologiques et en rééducation.

L'étude clinique a été réalisée sur deux groupes :
36 patients, atteints de SEP, venant du Centre Médical de Sheba en Israël, ont été divisés, au hasard en deux groupes : un groupe d'étude et un groupe de contrôle (placebo).

Les évaluations cliniques ont été réalisées avant et à la fin de la période de traitement et comprenaient :
- évaluation des déficits sensoriels par l'échelle analogique visuelle (EAV)
- évaluation des troubles urinaires selon la méthode de l'Association Urologique Américaine (AUA)
- évaluation du tonus spasmodique et du tonus des muscles (psoas-iliaque, quadriceps, tendons et muscles adducteurs) respectivement selon Ashworth Score et le Conseil de Recherche Médicale Britannique (CRMB).

Une probabilité inférieure de 0.05 fut considérée comme statistiquement significative.

Modalité des traitements

Les patients du groupe d'étude ont reçu, une fois par semaine, pendant 11 semaines, une séance de réflexologie de 45 minutes.
Les patients du groupe de contrôle placebo ont reçu, pendant la même durée et à la même fréquence, des massages, sans spécificité, des membres inférieurs.

La Réflexologie traditionnelle

Le traitement par la réflexologie plantaire traditionnelle, avec action sur des points et zones réflexes spécifiques, a été choisi selon les symptômes.

Zones et Points réflexes utilisés :
Cerveau, glande pinéale, hypothalamus, hypophyse, thyroïde, moelle épinière, plexus solaire, foie, rate, surrénales, pancréas, reins, urètre, vessie, valve iléocaecale, sigmoïde, système lymphatique.

Remarques importantes :
La séquence selon laquelle les points ont été traités fut décidée par le réflexologue. L'orientation du traitement changeait suivant les besoins.

La Réflexologie Active (TAR)

En TAR, contrairement à la réflexologie traditionnelle, c'est le patient (et non le thérapeute) qui initie la pression, selon sa force et sa capacité, contre le pouce du réflexologue.

Zones et Points utilisés dans le TAR :

Thyroïde, foie, rein, rate, valve iléocaecal, sigmoïde, vessie et sphincter.

Le déroulement séquentiel des séances a été aménagé selon le besoin et les symptômes manifestés.

En raison des lésions plus ou moins avancées du système nerveux central, la faculté motrice et/ou la coordination des patients atteints de SEP est diminuée ou perdue.
Ils ressentent donc un blocage entre la tête et l'extrémité des membres inférieurs.
Ceci explique l'importance de l'utilisation de la TAR. Le patient atteint de SEP arrive à se connecter avec ses membres inférieurs et activer les centres moteurs de leur cerveau.
C'est la raison pour laquelle le TAR a été choisi comme méthode de traitement.

Résultats

Sur 36 patients choisis, 27 ont terminé l'étude. La variation démographique des patients est démontrée dans le tableau n°1.
Statistiquement il n'y avait aucune différence entre les deux groupes.

Après 11 semaines de traitement, 60% des patients du groupe d'étude présentaient une amélioration de leurs déficits sensoriels (paresthésie), contre seulement 20% dans le groupe de contrôle (p=0.09).

Les symptômes urinaires se sont améliorés dans 55% des cas du groupe d'étude et dans 18% de ceux du groupe de contrôle : (p=0.08).

L'amélioration atteignait une baisse de deux points au moins dans l'intensité de paresthésie et de quatre points au moins dans les cas de troubles urinaires
L'amélioration la plus significative a été constatée dans la réductions des

spasmes et la hausse du tonus musculaire des patients qui suivaient le traitement par la réflexologie (p=0.03).

Le tableau 2 donne la mesure des résultats, dans les domaines de l'intensité de paresthésie, des symptômes urinaires, de la force musculaire et des spasmes.
Ce tableau compare les mesures pratiquées au départ et à la fin de l'expérience menée sur les deux groupes.
Comme indiqué, les résultats les plus significatifs d'amélioration ont été observés dans le domaine des spasmes et du tonus musculaire.

Conclusion

La réflexologie s'est avérée très efficace en ce qui concerne la réduction des spasmes et les progrès de la force et du tonus musculaire. Elle s'est montrée efficiente sur le plan de la diminution des troubles sensoriels et urinaires.
On n'a noté, par contre, aucun effet positif sur les symptômes chez les patients appartenant au groupe de contrôle (placebo).

Nous savons tous
que la réflexologie donne
des résultats ;
pourquoi la recherche
est-elle importante ?

Les objectifs de la recherche sont les suivants :

- L'acceptation et l'approbation par la communauté scientifique et médicale.

- L'harmonisation, à un standard reconnu, du niveau des thérapeutes.

- La standardisation des protocoles de traitement afin de définir une base de comparaison.

Est-il nécessaire de suivre le protocole scientifique ?

Il est important de suivre le protocole scientifique car, mener une recherche dans le cadre strict d'un protocole précis répond à des nécessités et notamment :

- Fournir les éléments de la procédure permettant de vérifier et comparer l'ensemble des données, y compris les données scientifiques.
- Situer la recherche dans le cadre précis de son déroulement conduit à certifier ses résultats
- Améliorer, par voie de conséquence la qualité, notamment la fiabilité, de la recherche.
  Les éléments requis dans le cadre d'un protocole précis guident la recherche dans le sens rigoureux de la qualité et ne laissent pas place au doute ou aux interrogations.

- Fournir aux intéressés toutes les données de l'étude.

Par DRORA SHA'KED
Israël

Tableau 1.
Les caractéristiques démographiques des patients.

	Intention de traitement		Achevé	
Variation	Réflexologie	Contrôle	Réflexologie	Contrôle
	n=18	n=18	n=13	n=14
Sexe (f/h)	13/5	11/7	9/4	8/6
Age	45.17+/-10.8	48.28+/-11.7	44.54+/-9.0	47.21+/-11.6
Durée de la Maladie	9.56+/-10.4	14.61+/-9.28	10.15+/-11.7	14.42+/-10.2

Tableau 2.
Comparaison entre les résultats, à l'entrée et à la sortie, des patients traités par la réflexologie et le massage non-spécifié (groupe de contrôle).

Résultats apparents	Réflexologie	p Valeur	Contrôle	p Valeur
1. Paresthésie				
N° de patients	10		10	
Avant traitement	5.7+/-1.7			
Après traitement	4.6+/-2.8	0.07	4.4+/-1.3	PS*
2. Symptômes urinaires				
N° de patients	11		11	
Avant traitement	15.6+/-7.3		18.0+/-9.3	
Après traitement	11.3+/-4.8	0.07	17.9+/-9.9	PS*
3. Force musculaire				
N° de patients	13		14	
Avant traitement	13.0+/-7.0		14.1+/-5.9	
Après traitement	14.0+/-6.8	0.03	14.0+/-6.2	PS*
4. Spasmes				
N° de patients	7		8	
Avant traitement	7.0+/-4.6		3.8+/-1.6	
Après traitement	3.9+/-5.0	0.03	4.0+/-2.3	PS*

*PS = pas significatif

Témoignage de Véronique Leclair

En tant que podologue, il m'a paru évident de m'intéresser à la réflexologie plantaire.

Ma nature profonde qui me pousse à aider l'être humain qui souffre n'a fait que renforcer mon enthousiasme et ma curiosité pour aborder cette formation.
Je n'ai pas été déçue, bien au contraire.

Je me suis tout de suite sentie à l'aise dans cette approche de soins, et, les stages se succédant n'ont fait que renforcer le sentiment que j'étais vraiment à ma place avec cet "outil" formidable qu'est la réflexologie plantaire.
Bien sûr, mon esprit s'interroge et il me manque l'expérience, mais je sais que les réponses viendront avec le temps, la pratique et les formations ultérieures.

En dehors du soulagement apporté, mes relations aux autres ont changé. J'ai plus d'écoute, de compassion, d'Amour tout simplement. Et si, au-delà de la technique, c'était cela le véritable "soin" apporté au patient ?

La réflexologie plantaire, en tant que thérapie "holistique" a un bel avenir devant elle et ce sont les patients qui, par leur confiance croissante, participeront activement à sa reconnaissance prochaine (juste retour des choses !).
A nous, réflexologues, de savoir dispenser des soins de qualité avec conscience et humilité.

Balle d'automassage inédite

LA ROSE D'AGATE

Au bout d'une cordelette, une balle tressée.

Au coeur de la balle, une boule d'agate naturelle.

Avec la **Rose d'Agate**, on peut, en position assise, seul, sans efforts et sans se baisser, procéder à un massage général de la plante des pieds et des faces latérales, ceci pour le plus grand bien de l'organisme dans son ensemble.

Quelques effets bénéfiques d'un massage podal régulier avec la Rose d'Agate :

- Rééquilibrage énergétique,
- détente nerveuse,
- activation de la circulation veineuse,
- régulation du transit intestinal,
- tonification musculaire de la voûte plantaire,
- stimulation sélective des zones réflexogènes.

Autre avantage de cette balle : présentant de légers reliefs, elle adhère parfaitement au pied; de plus, la cordelette l'empêche de s'échapper!

La fermeté de l'agate naturelle située au coeur de la balle et la douceur du textile (tressé manuellement) qui l'enrobe confèrent à la **Rose d'Agate** un effet harmonisant confirmé.

De confection artisanale, elle est légère, lavable, d'encombrement réduit et peut être de tous les voyages.

La **Rose d'Agate** existe également sans cordelette. Ce modèle est plus spécifiquement adapté au massage de la paume des mains.

Prix de lancement : 11,43 euros

Association Plant'Harmonie
- 10, rue Jourdain 75020 Paris
- Tél.: 01 43 72 74 42

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.

Adhésion: 13 euros
Chèque à l'ordre du Point Réflexe

Le Point Réflexe
BA MAP 4 rue Jean Jacques Rousseau - 75001 PARIS

Dans les prochains numéros

- **Le derme se rebelle**
- **Suivi d'une grossesse**
- **Diététique et douleurs du pied**
- **Parlons du cerveau**
- **Maternité 3ème partie**
- **La réflexologie et témoignages**