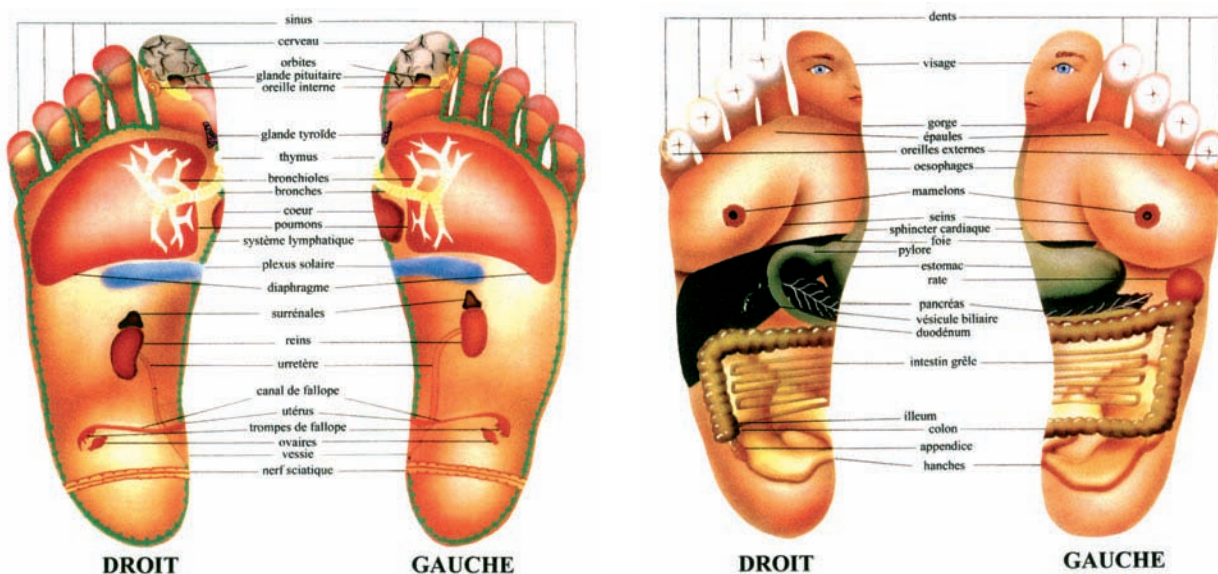


La réflexologie plantaire ou les réflexologies ?

Savoir faire la différence...

par Michel Odoul - photos & illustrations par l'Institut Français de Shiatsu

La réflexologie plantaire est une technique de soin appréciée par les Français, mais profanes et initiés amalgament bien souvent différentes techniques pourtant bien spécifiques par leurs principes et leurs indications. Michel Odoul nous éclaire de son savoir d'expert.



Cartographie des organes des pieds.

Le bien-être est « tendance » et parmi toutes les techniques en vogue, la réflexologie est incontournable. Malheureusement, comme cela est souvent le cas, « tendance » veut dire pléthore d'offres, que ce soit dans la variété des approches, dans celle de leur qualité intrinsèque ou celle de leur formation. Vers qui se tourner, vers quelle forme d'enseignement aller, pour quel « service au client », etc., sont autant de questions auxquelles la plupart des spas, des centres de soins, de thalasso ou de bien-être sont confrontés. La première interrogation porte sur la « méthode ». Il faut savoir qu'il existe en effet plusieurs types de réflexologies plantaires et que chaque méthode a son champ d'action, sa logique, sa raison d'être, ses limites et ses conditions de pratique optimale. Les bases théoriques de la réflexologie plantaire résident

**Il existe
3 courants de
réflexologie
plantaire.**

dans l'idée que le corps est un univers global, organisé à l'image d'un hologramme. Il découle de ce principe l'existence, sur certaines parties de ce corps, de zones dites « réflexes » censées être en résonance avec tous nos organes. C'est pour cette raison qu'il y a différentes formes de réflexologies (plantaire, palmaire, faciale, auriculaire, vertébrale, crânienne, etc.). En France, la forme de réflexologie qui bénéficie de la plus grande notoriété dans le milieu scientifique et médical est l'auriculothérapie, élaborée par le médecin français Nogier. Ce médecin voyait dans la forme de l'oreille une analogie de forme avec l'embryon. A partir de cette analogie, il a recherché, expérimenté et vérifié l'exactitude de l'emplacement de chacun des organes reflétés sur l'oreille. Ses découvertes, très probantes et convaincantes, lui ont donné

une crédibilité certaine dans les milieux scientifiques, au point que sa technique est de nos jours couramment utilisée par des médecins, que ce soit en cabinets privés ou en milieu hospitalier. Mais le domaine du bien-être et des approches alternatives auxquelles de plus en plus d'individus font appel, fait aujourd'hui une large place à la réflexologie plantaire. Il existe trois courants de réflexologie plantaire :

1. La réflexologie « sud africaine » — dite « douce » — technique métamorphique.
2. La réflexologie « occidentale » — dite « symptomatique » — méthode Ingham, RZT (Reflex Zone Therapy ou thérapie zonale).
3. La réflexologie « chinoise » — dite « énergétique » — méthode basée sur les principes la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Nous pouvons résumer leurs particularités comme il suit.

La réflexologie « Sud Africaine »

La méthode douce s'inspire de la logique de « massage-compression » que l'on retrouve dans toutes les réflexologies, mais s'en éloigne par la délicatesse de son toucher et sa vision globale qui se refuse à intervenir uniquement sur un point ou une zone correspondant à un symptôme dans le corps. Elle est pour toutes ces raisons, particulièrement adaptée au « bien-être ».

Ses indications

Un large spectre d'action thérapeutique est reconnu pour cette méthode dont le résultat le plus évident est la relaxation profonde que le soin procure au receveur (il est très fréquent qu'il s'endorme lors de la séance). On peut citer quelques domaines dans lesquels cette réflexologie est également un excellent complément à la médecine. Ce sont les maladies de civilisation liées aux systèmes nerveux et immunitaire, les troubles du sommeil, les déséquilibres du système endocrinien, les sautes d'humeur, les dépresses, l'émotivité excessive, les convalescences, les troubles nerveux, le stress, l'anxiété, etc.

Ses caractéristiques

C'est une technique entièrement indolore. Le toucher du praticien agit sur le système nerveux central et autonome du receveur. Cette méthode se distingue d'autres formes de réflexologie par la qualité et finesse du toucher sensitif et des effleurements qui font partie du soin. Le soin très agréable plonge le receveur dans un état de détente indéniable qui le ressource profondément.

Ses outils

Les mains et le talc. On utilise le talc pour avoir une meilleure prise sur les réflexes. Comme le toucher ne pénètre pas en profondeur dans les



Technique de réflexologie sud africaine.

zones réflexes, il faut s'assurer d'une extrême minutie dans son travail. En appliquant du talc sur les pieds, on assure une prise légère et détaillée sur les différents réflexes sans que le pouce ne s'accroche à la peau, ni qu'il ne glisse sur les réflexes sans les percevoir.

Durée du soin

Ce soin global prend en compte la totalité des systèmes et des organes reflétés sur le pied et, de ce fait, dure environ 1 heure.

Son apprentissage

Cette méthode est simple. Sa maîtrise n'exige pas de connaissances approfondies en anatomie, mais beaucoup de pratique et d'expérience, permettant de développer une perception et un toucher très fins. L'essentiel de l'apprentissage réside dans l'appropriation précise des zones réflexes définies par cette approche.

Les contre-indications

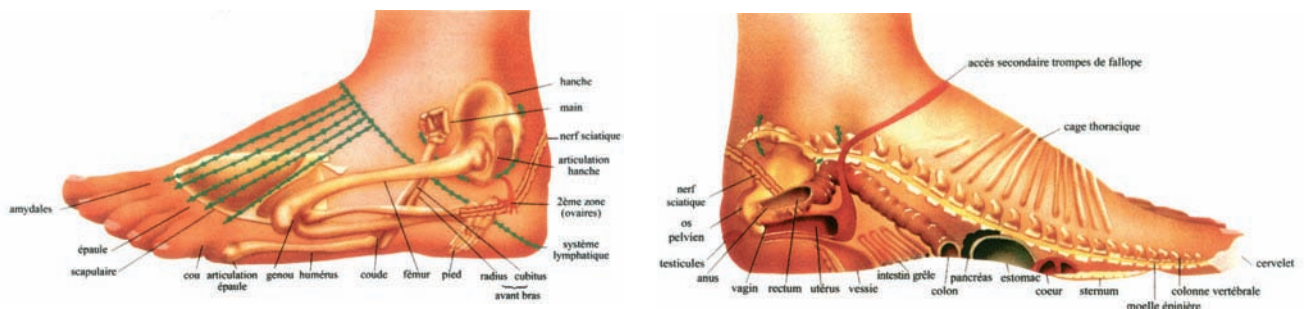
Elles sont quasi inexistantes. La seule contre-indication formelle étant celle d'une phlébite déclarée. Pour le reste, cette technique constitue une démarche hygiéniste, de bien-être, idéale pour la grande majorité de personnes qui suivent un rythme de vie leur laissant peu de temps de pause pour se ressourcer. Un soin d'entretien par mois est conseillé.

La réflexologie « chinoise »

Les zones réflexes utilisées montrent de nombreuses similarités avec celles utilisées en réflexologie occidentale. Mais il existe cependant certaines différences notables dues à la logique énergétique qui sous-tend cette réflexologie.

Ses indications

Un large éventail d'action thérapeutique est également reconnu pour cette méthode. Elle fait partie intégrante de la Médecine Traditionnelle Chinoise et est utilisée en Orient comme un complément à la médecine moderne. Elle permet de traiter notamment les troubles



Zones réflexes des pieds.

nerveux ou digestifs, les ulcères, la congestion respiratoire, la constipation, les états inflammatoires, les troubles gynécologiques ou circulatoires, la surcharge pondérale, les œdèmes, les dermatoses, etc.

Ses caractéristiques

La réflexologie chinoise peut être très éprouvante surtout si elle est faite par un praticien qui a l'habitude de recevoir des patients orientaux dont le seuil de tolérance à la douleur est différent du nôtre. Cependant, si elle est exercée par une personne qui maîtrise le travail énergétique en l'associant à la respiration, par exemple, et en travaillant avec tout son corps (au lieu de masser du bout des doigts), la profondeur des pressions, non seulement est supportable, mais devient agréable.

Ses outils

Les mains, les articulations, les coudes, un bâtonnet en bois, les aiguilles d'acupuncture et de l'huile de massage. La séance commence toujours par une prise des pouls selon la tradition chinoise. La séance est fréquemment accompagnée de conseils diététiques ou d'un traitement en phytothérapie. Le bâtonnet sert à exercer et à maintenir une forte pression sur certaines zones congestionnées. Le travail peut remonter jusqu'aux genoux.



Technique de réflexologie occidentale.

Durée du soin

Elle est variable. Cette technique étant énergétique et assez vigoureuse, une séance dure environ 30 minutes si elle peut être suivie d'une séance le lendemain ou surlendemain. Sinon,

elle durera environ 50 minutes et sera « moins vigoureuse » et comprendra un travail de détente à la fin.

Son apprentissage

Il nécessite une bonne connaissance de la Médecine Traditionnelle Chinoise et une compréhension parfaitement claire de l'explication énergétique de la maladie. L'apprentissage doit donc inclure une formation complète en M.T.C. ainsi, bien entendu, qu'une formation spécifique à cette forme de réflexologie (cartographie des zones réflexes, des organes, etc.).

Les contre-indications

En plus d'être contre-indiquée en cas de phlébite déclarée (comme toutes les réflexologies), la réflexologie chinoise est déconseillée aux personnes ayant un accès de fièvre inexplicable, ayant une infection ou inflammation du pied ou encore aux personnes souffrant d'une fracture du pied. Cette technique est également contre-indiquée pour des personnes âgées ou de santé fragile. Il faut enfin être très prudent avec les personnes souffrant d'insuffisance hépatique, cardiaque ou rénale. Pour le reste, cette technique a fait ses preuves dans le monde oriental et est même pratiquée en milieu clinique et dans des hôpitaux en Chine. Elle demeure méconnue en Occident. Vu l'intérêt grandissant pour les études en MTC et les pratiques associées, ainsi que le haut niveau d'enseignements sérieux qui visent à former d'excellents praticiens, le moment est venu de faire connaître la réflexologie chinoise à un plus grand public.

La réflexologie dite « symptomatique »

Cette forme de réflexologie dite « symptomatique », a été « inventée » aux USA par le docteur Fitzgerald, où elle est apparue dans le milieu médical et paramédical dès les années 30. Mais c'est Eunice Ingham, infirmière et kinésithérapeute-masseuse d'origine danoise, qui travaillait dans le cabinet du docteur Selby Riley, qui a permis son développement. Elle a fait un travail infatigable et minutieux pour localiser les zones réflexes sur les pieds. En fonction des tensions douloureuses qu'elle y décelait (à l'aide de ses doigts et même parfois



à l'aide d'un bâtonnet en bois ou d'un crayon), et qu'elle mettait en relation avec les pathologies des patients, elle a établi une cartographie de ces zones. Malgré les références médicales et symptomatiques de cette technique occidentale, il n'existe pas d'explication « scientifique satisfaisante » de son fonctionnement et des résultats incontestables obtenus (plusieurs hypothèses valables existent, dont chacune donne une version partielle de l'effet physiologique du massage-compression : hypothèse nerveuse, hypothèse vasculaire, etc.).

Ses indications thérapeutiques

Un large spectre d'action thérapeutique est reconnu pour cette méthode, dont l'action est purement symptomatique (d'où son appellation). On peut citer quelques domaines dans lesquels cette réflexologie est un excellent complément à la médecine, au point qu'elle est reconnue et utilisée de façon tout à fait officielle en milieu hospitalier au Danemark. Ce sont les états inflammatoires organiques, les sciatiques, cruralgies, les sinusites, les états infectieux, les troubles circulatoires, la constipation chronique, les troubles de la perception, le diabète, etc.

Ses caractéristiques

Cette technique peut être très douloureuse. Il s'agit d'un toucher-palper-compression très profond dans les tissus du pied. Souvent on enseigne cette technique en expliquant que le praticien doit rester, pendant la durée du traitement, juste en deçà du seuil de tolérance à la douleur. Trouver ce toucher « juste » exige beaucoup d'expérience, un grand respect pour le receveur et une observation très fine de ses réactions (expression et couleur du visage, réaction nerveuse face à la douleur). Le but du traitement est de repérer, « casser », ramollir et évacuer les zones de tension, les « toxines » sous la pression des doigts et de restaurer l'élasticité naturelle des tissus dans les réflexes. Eunice Ingham a constaté que, une fois l'élasticité revenue et la douleur partie des réflexes plantaires, le symptôme dans l'organisme était également résorbé.

Ses outils

Les doigts, les articulations, des bâtonnets en bois ou en pierre polie. Comme le toucher est très pénétrant, on se sert du bâtonnet pour soulager le travail du pouce. Toutefois, les praticiens les plus expérimentés préfèrent se servir de leurs mains sans forcément avoir recours aux outils (il est plus difficile de doser le seuil de tolérance à la douleur si l'on se sert d'un instrument).

Durée du soin

Elle est variable. Cette technique étant interventionniste, le praticien sélectionne une série



Technique de réflexologie chinoise.

de réflexes sur lesquels il va intervenir. Comme le soin peut être assez éprouvant, les séances sont relativement courtes. Pour soulager des problèmes aigus le praticien peut conseiller jusqu'à 3 séances par jour, de 20 minutes chacune.

Son apprentissage

Pour exercer cette technique, il faut une bonne connaissance du fonctionnement du corps et une connaissance approfondie des différentes pathologies. Il peut y avoir de violentes réactions à un traitement, ce qui nécessite une maîtrise parfaite de la part du praticien. Lors d'une séance, il libère un flot de toxines dans l'organisme. Normalement, les émonctoires se chargent d'éliminer ces toxines.

Il est par conséquent essentiel que la formation soit adaptée, tant en termes de niveau que de contenu en anatomie et en physio-pathologies. Elle sera le garant d'une pratique professionnelle responsable et efficace.

Ses contre-indications

Elles sont plus nombreuses que pour la méthode « douce ». En plus des contre-indications portant sur la condition médicale d'une phlébite déclarée, cette technique est à proscrire pour les femmes enceintes, les enfants en bas âge et pour des personnes au cœur fragile. Il est également impératif de s'assurer de l'état du foie, du cœur et des reins avant d'appliquer cette technique sur un client. Cette technique est également contre-indiquée en cas d'entorse, d'inflammation ou de fracture récente du pied. Nous voyons là à nouveau pourquoi la qualité de la formation reçue est essentielle à tous points de vue. Pour le reste, bien que cette technique ne soit pas toujours confortable, les résultats s'avèrent assez convaincants pour que l'on en fasse l'éloge et l'intègre dans le milieu clinique dans certains pays.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

**Localiser
les zones
réflexes sous
les pieds.**



PORTRAIT

Cadre supérieur pendant plusieurs années, Michel Odoul pratique puis enseigne en parallèle l'Aïkido pendant 17 ans. Diplômé en Shiatsu et spécialiste des techniques énergétiques chinoises qu'il a étudiées depuis 1978, il se forme également pendant 7 années à la psychologie occidentale et aux techniques de relaxation. Praticien Professionnel en Shiatsu, psycho-énergéticien et consultant, il fonde l'Institut Français de Shiatsu et de Psychologie Corporelle Appliquée en 1996. Il est également Directeur de Collection aux Editions Albin Michel.