

SPR

**SYNDICAT
PROFESSIONNEL
DES RÉFLEXOLOGUES**

**Acteur majeur pour la reconnaissance
du métier de réflexologue et de la
réflexologie en France.**

SPR
Syndicat Professionnel
des Réflexologues

**DOSSIER
de
PRESSE**



SOMMAIRE

QU'EST-CE QU'UN RÉFLEXOLOGUE?	2
LES COMPÉTENCES D'UN RÉFLEXOLOGUE	3
QU'EST-CE QUE LA RÉFLEXOLOGIE ?	4
LES GRANDS RÔLES DU SPR	6
LES DÉLÉGATIONS TERRITORIALES	7
LES COMMISSIONS EN PLACE	8
LES MISSIONS DU SPR	10
LES AVANTAGES DU SPR	11
ANNEXES	12

QU'EST-CE QU'UN RÉFLEXOLOGUE?

Professionnel de la prévention, de la relation d'aide, du bien-être et de la gestion du stress. Il a l'expertise et la maîtrise des techniques réflexes. Son champ d'action étant la prévention, le mieux-être et la santé durable, il favorise le processus d'autorégulation par un toucher spécifique des zones réflexes (plantaire, palmaire, faciale, auriculaire, dorsale...) en s'appuyant sur des mécanismes bio psychosociaux.

Le réflexologue exerce l'activité conformément aux référentiels d'activités, de certifications et de compétences en accord avec l'éthique et la déontologie de la profession. Le réflexologue est un professionnel de l'accompagnement ayant acquis et validé les compétences et les aptitudes définies dans le référentiel, au terme d'une formation clôturée par une validation des compétences ou d'un parcours VAE (Validation des Acquis de l'Expérience). Le réflexologue s'appuie sur la théorie et la pratique de la réflexologie afin de permettre à la personne de prendre connaissance et conscience de ses ressources ainsi que de ses capacités dans l'objectif de mieux les mobiliser et les développer.

Le réflexologue,

Source: Référentiel métier Norme Afnor

- ✓ a suivi une formation validée par une attestation de formation auprès d'écoles reconnues par le Syndicat Professionnel des Réflexologues - SPR et la Fédération Française des Réflexologues – FFR, d'un minimum de 200H.
- ✓ exerce selon un code de déontologie ; il ne pose pas de diagnostic et travaille dans le respect des soins médicaux déjà engagés.
- ✓ est en capacité d'animer des ateliers à l'utilisation de techniques d'auto- stimulation de zones réflexes.
- ✓ peut intervenir dans des actions d'éducation pour la santé ou des PETP - Programme d'Education Thérapeutique du Patient.
- ✓ N'a pas de numéro ADELI, ni FINESS, ni RPPS (n'est pas un professionnel de la santé).

Source: flyer mutuelle

Lieux d'exercice - Ils peuvent exercer dans un cabinet privé ou pluridisciplinaire, ou encore au domicile de leurs clients. Certains proposent également leurs services dans les entreprises, en EHPAD, en centre de soin, en service hospitalier, en centre sportif ou thermal, en association.

Statut Professionnel - Le statut d'indépendant est le plus fréquent chez les réflexologues (Entreprise Individuelle). Certains choisissent le portage salarial. Ils peuvent également être salariés.

Source: fiche métier Onisep

LES COMPÉTENCES D'UN RÉFLEXOLOGUE

- ➡ Accueillir la personne consultante
- ➡ Conduire un entretien structuré
- ➡ Analyser sa situation et concevoir un projet d'accompagnement individualisé
- ➡ Réaliser des séances de réflexologie en mettant en œuvre des protocoles individualisés
- ➡ Créer et gérer une structure porteuse de l'activité professionnelle dans ses aspects juridiques, financiers et matériels
- ➡ Conduire un projet de lancement d'activité
- ➡ Construire un plan d'action commerciale



A aucun moment, un réflexologue ne posera de diagnostic au sens médical du terme.
Ce n'est pas dans ses prérogatives et il est impossible de le faire en palpant des zones réflexes sur les pieds, les mains, le visage ou le crâne.
De même, à aucun moment, un réflexologue n'est habilité à juger d'un de vos traitements ou de vous demander de l'arrêter.

Source: *Référentiel métier - Norme Afnor*

QU'EST-CE QUE LA RÉFLEXOLOGIE ?

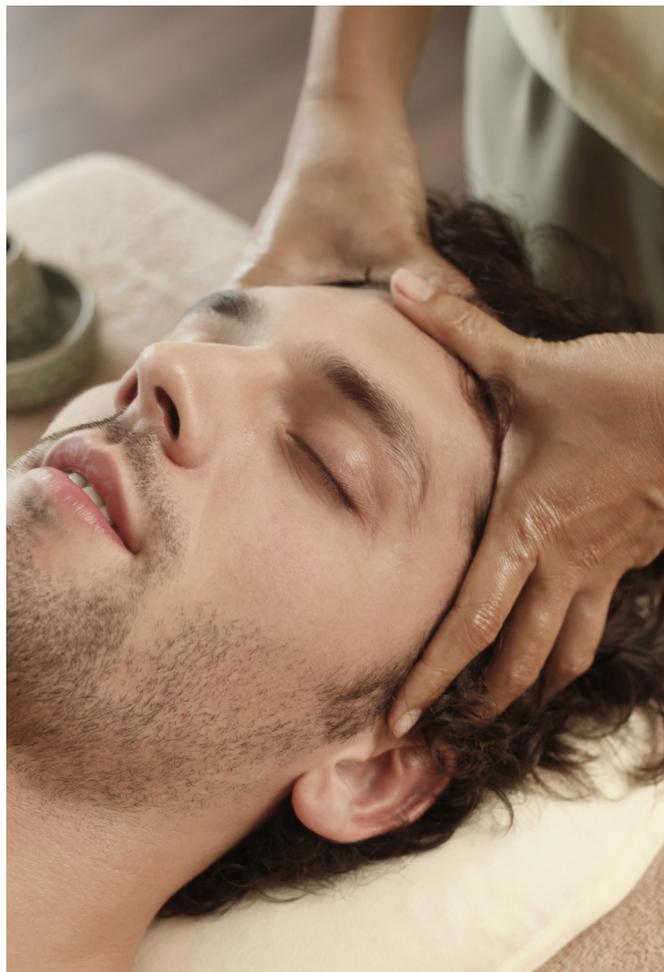
DÉFINITION

La réflexologie est une pratique manuelle qui s'inscrit dans le domaine des approches naturelles. Elle repose sur le postulat selon lequel « chaque organe, chaque partie du corps ou fonction physiologique correspond à une zone dite « zone réflexe » ou à un point, reflétée notamment sur les pieds, les mains, le visage, le dos ou les oreilles. La réflexologie a pour objectif de participer à la prévention, à l'équilibre, au bien-être, au mieux-être et à l'entretien du capital santé de la personne. Elle constitue ainsi une approche complémentaire, parfois qualifiée d'intervention non-médicamenteuse, qui peut accompagner le suivi médical ou paramédical.

POUR QUELS PUBLICS ?

Du nourrisson au senior en passant par le sportif et la femme enceinte sauf contre-indications.

Source: flyer mutuelle



LES BIENFAITS de la RÉFLEXOLOGIE

LA RÉFLEXOLOGIE PEUT AMÉLIORER LA QUALITE DE VIE, elle peut agir sur:

Un **grand nombre de troubles** de manière preventive,
La Régulation du stress et l'équilibre naturel du corps,
La stimulation de la circulation veineuse et lymphatique,
L'amélioration des différentes fonctions de l'organisme,
La diminution de la sensation et la perception de la douleur,
Le renforcement du système immunitaire,
L'harmonisation physique, psychique et émotionnelle.

QU'EST-CE QUE LA RÉFLEXOLOGIE?

2 GRANDES APPROCHES

APPROCHE CHINOISE OU ASIATIQUE

C'est l'approche la plus ancienne. Elle est fondée sur les principes de la médecine traditionnelle et de l'énergétique chinoises.

APPROCHE OCCIDENTALE

Cette approche suit les principes de la neurophysiologie.

Les principales zones travaillées sont les pieds avec la réflexologie plantaire, les mains avec la réflexologie palmaire, mais aussi le visage avec la réflexologie faciale et le crâne avec la réflexologie crânienne.

Différentes spécialités sont pratiquées:

- SuJok,
- Réflexologie Endonasale,
- réflexologie sud africaine,
- réflexologie amérindienne,
- réflexologie plantaire indienne, Nuad Thao ou réflexologie thaï,
- Aroma-Réflexologie,
- réflexologie tibétaine, ...
- massothérapie réflexe,
- réflexothérapies
- (auriculothérapie, sympaticothérapie,...),
- traitement des Trigger Points,
- traitement des Points Knap,



“ Conformément à la loi, la pratique de la réflexologie ne peut être en aucun cas assimilée à des soins médicaux ou de kinésithérapie, mais à une technique de bien-être par la relaxation physique et la détente libératrice de stress. “

Loi du 30.04.1946, décret 60669 de l'article 1.489 et de l'arrêté du 8.10.1996.

LES GRANDS

RÔLES DU SPR

Le rôle du **Syndicat Professionnel** est de promouvoir le métier de réflexologue auprès des pouvoirs publics afin de permettre une véritable réglementation future de notre métier. Le SPR représente **TOUS** les Réflexologues Professionnels, avec ou sans titre RNCP (Répertoire National des Certifications Professionnelles). Un(e) réflexologue est un(e) professionnel.le de la relation d'aide et de l'accompagnement qui s'engage à remplir des fonctions précises définies dans [la fiche métier](#),



LES VALEURS FONDATRICES DU SPR

Depuis sa fondation, le SPR s'organise autour de valeurs fortes, essentielles pour représenter et défendre les réflexologues exerçant en France métropolitaine et départements d'outre-mer, en toute impartialité et quelle que soit leur école de formation (sous condition de remplir les critères exigés dans nos conditions d'adhésion)

✓ LA FORCE DU COLLECTIF

✓ LA LIBERTE DE CHOISIR
SA FORMATION

✓ L'UNIVERSALITE DE
LA METHODE

✓ L'IMPARTIALITE ECONOMIQUE

DES DÉLÉGUÉS PRÉSENTS SUR L'ENSEMBLE DU TERRITOIRE

Le SPR est représenté sur le terrain par un réseau de Délégués Régionaux et de Délégués Départementaux. Ils veillent au respect de la posture professionnelle, de l'éthique et de la déontologie de nos réflexologues adhérents.

Ils assurent la communication, le relai des informations et des valeurs du SPR dans toutes les régions de France et au plus près des réflexologues mais aussi des professionnels et des institutions locales.

Ils animent leur région et département en faisant connaître la réflexologie au travers de différentes actions.

Pour accéder à la cartographie des délégués, nos représentants terrains, c'est [ici](#)

LES COMMISSIONS

EN PLACE

COMMISSION COMMUNICATION

- Accompagner nos adhérents sur tous les événements majeurs comme la Semaine Mondiale de la Réflexologie (logo et affiche)
- Concevoir des supports de communication comme des flyers, des marque-pages, des cartes de rendez-vous, des roll-up...
- Organiser des conférences autour de journées spécifiques comme la journée mondiale du cancer.
- Préparer des supports de communication adaptés aux établissements de santé.
- Être actif sur les Réseaux Sociaux (Facebook, LinkedIn et YouTube).



COMMISSION FORMATION

- Proposer une formation de base cohérente avec les besoins du métier et qui soit commune à toutes les techniques réflexes, en collaboration avec les organisations (fédérations et écoles) représentatives.
- Mettre en place un livret professionnel et de la supervision
- PSC1, Programme Education Thérapeutique du Patient
- Recenser et cartographier les centres de formation.
- Être référent auprès des établissements et organisations en charge des métiers, de l'orientation et de la formation en France.



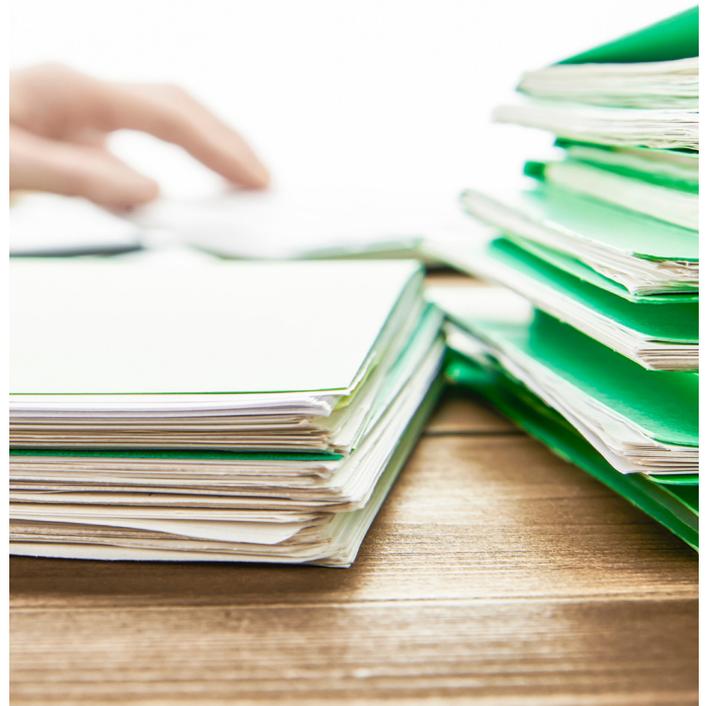
LES COMMISSIONS EN PLACE

COMMISSION REGLEMENTATION

- Agir au sein d'organisations nationales telles que la CNPL, la Collégiale des Fédérations et Syndicats des réflexologues pour la norme AFNOR et la Confédération nationale des professionnels de la prévention de l'accompagnement à la santé et du bien-être - SyndiCARE
- Accompagner les adhérents sur les statuts professionnels et leurs implications fiscales, sociales et juridiques. Suivre les problématiques de droits à la formation
- Cadrer les interventions en institutions
- Assurer une veille déontologique et une vigilance éthique auprès de nos représentants et des différents acteurs

COMMISSION RELATIONS EXTERIEURES

- Activer le réseau des mutuelles, travailler en collaboration pour une meilleure prise en charge
- Développer les partenariats



COMMISSION ETUDES et RECHERCHES

- Agir au sein du GER: Groupe de travail sur l'Evaluation de la Réflexologie
- Financer des études majeures comme l'étude FOOT: apport de l'IRMF cérébrale, dans la compréhension du mécanisme de la réflexologie plantaire. Etude publiée dans le journal scientifique à haut facteur d'impact : Nature Scientific Reports
- Veille études de la [Base Pubmed](#) (interface avec la communauté scientifique et les organisations représentatives)

LES MISSIONS

DU SPR

FAIRE RECONNAITRE LA PROFESSION DE RÉFLEXOLOGUE

- Fonder, développer ou rejoindre un réseau solidaire d'organisations représentatives aux intérêts communs

Le SPR agit au sein de différentes organisations nationales:

- **SyndiCARE** : Confédérations nationales des professionnels de la prévention, de l'accompagnement à la santé et du bien-être.
- **La Collégiale** des Fédérations et Syndicats de Réflexologie
- **La CNPL** – Chambre Nationale des Professions Libérales
- **La FNAE** – Fédération Nationale des Auto-Entrepreneurs

Et internationales

- Le R.i.E.N – Reflexology in Europe Nexus



Le Syndicat Professionnel des Réflexologues a pour mission de donner de l'information sur le métier de réflexologue au grand public, mais aussi aux acteurs de santé et aux instances gouvernementales. La diffusion d'informations, les actions de sensibilisation contribuent à garantir ce service. Un porte-parole au service des réflexologues professionnels.

Elever le niveau de formation en travaillant en collaboration avec nos écoles de soutien et la Fédération Française des Réflexologues

Travailler au sein de la collégiale à l'élaboration d'une norme métier pour les réflexologues.

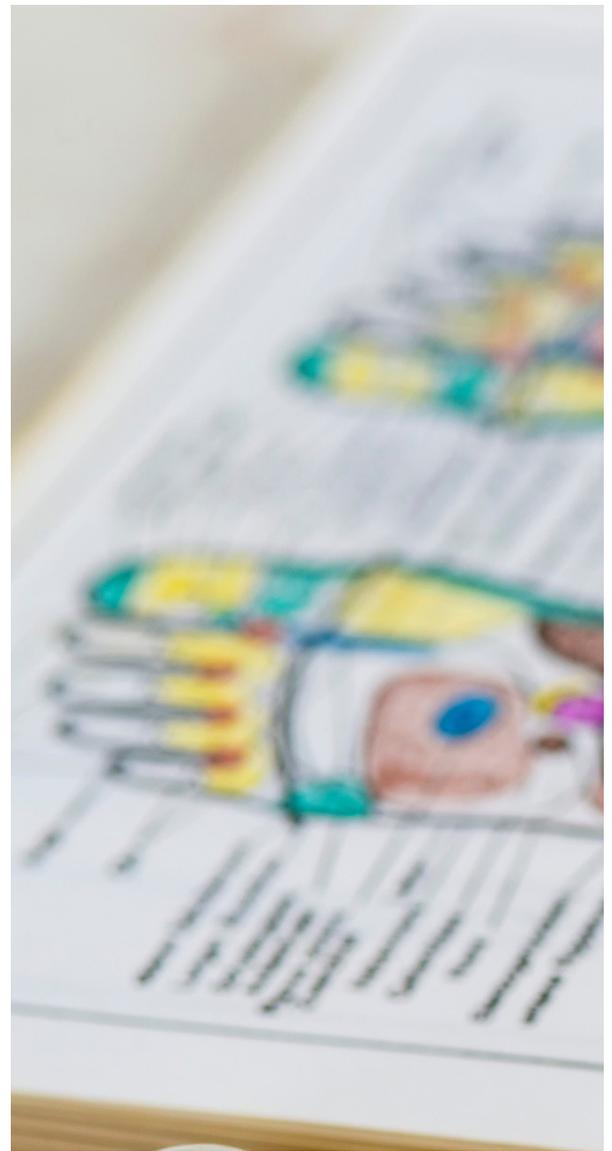
Norme AFNOR - S99R "Prestations de Services du Réflexologue"

LES AVANTAGES

DU SPR

N'ÊTRE PLUS JAMAIS SEUL DANS SA PROFESSION DE RÉFLEXOLOGUE

- ✓ Référencé dans un annuaire de professionnels reconnus,
- ✓ Être informé des actualités liées à la profession de réflexologue,
- ✓ Participer à des rencontres d'échanges entre professionnels sur tout le territoire,
- ✓ Contribuer à enrichir notre paysage professionnel grâce aux soutiens et partenariats tissés avec les acteurs majeurs de la réflexologie.



NOS PARTENAIRES



CONTACT SPR: Syndicat Professionnel des Réflexologues (SPR) 12 rue Houdart 75020 PARIS

ANNEXES

RESULTATS GRAND SONDAGE 2019 – DONNEES METIER

(étude menée par le SPR, 1000 répondants)

- Une profession à large prédominance féminine (90%)
- Reconversion professionnelle est encore la voie la plus largement utilisée pour devenir réflexologue (94%)
- Formation en présentiel essentielle et plus de 65% des réflexologues professionnels ont plus de 200H de formations cours et pratique
- La formation continue est essentielle dans ce métier: plus de 71% des réflexologues en activité continuent de se former et de se spécialiser
- Les pratiques qui ressortent le plus: MTC 53% Ingham 61%
- La micro entreprise est le statut professionnel le plus utilisé (85%) suivi de près par la profession libérale decl 2035.
- Profession émergente, prévention et Bien-Être sont les deux axes principaux de travail du réflexologue
- Importance de la formation en entrepreneuriat et en gestion administrative
- Lieu d'exercice: 57% en cabinet, 40% à domicile et 45% environ des réflexologues en exercice interviennent également en institutions privées ou publiques, médicalisées ou non (EHPAD, hôpitaux, cliniques, entreprises...)

Une seconde enquête est en cours.

ANNEXES

ARTICLES de PRESSE

MÉTROPOLE DE LYON

La réflexologie plantaire pour apaiser les nausées de la chimio

Une étude clinique menée à partir de 2018 dans le service de pneumologie et cancérologie thoracique de l'hôpital Lyon Sud à Pierre-Bénite a livré ses résultats : elle confirme les bienfaits de massages sur la plante des pieds pour des malades du cancer souffrant d'effets secondaires de leur chimiothérapie.

L'hypothèse de départ s'est confirmée. D'après les résultats de l'étude clinique menée durant plusieurs mois au centre hospitalier Lyon Sud de Pierre-Bénite/Saint-Genis-Laval, Audrey Ringot, docteurante, avait proposé au Pr Pierre-Jean Souquet, chef de service adjoint, d'étudier les possibles effets bénéfiques de la réflexologie plantaire sur les nausées et vomissements dont souffrent souvent les patients sous chimiothérapie.

Un groupe test de 80 patients

« En cancérologie thoracique, beaucoup de traitements sont à base de sels de platine. Par les médicaments, les vomissements ont été atténués, pour les nausées c'est un peu plus difficile. Et les chimiothérapies seront encore utilisées pendant plusieurs années, il est donc pertinent de travailler au bien-



Entre les mains de Peggy Padula, réflexologue plantaire, une patiente du service sous immunothérapie, en décembre 2019. Photo Progrès/Émilie CHARREL

être des patients », expliquait le Pr Pierre-Jean Souquet dans nos colonnes en 2019.

Un groupe de 80 patients recevant un traitement par chimiothérapie à base de sels de platine a été constitué. Une partie du

groupe bénéficiait du soin de support par réflexologie plantaire durant sa session de traitement (toutes les trois semaines) et ce, quatre fois. Une autre partie du groupe suivait son traitement de manière classique.

Les participants notent la fréquence et l'intensité des effets secondaires résultants de la chimiothérapie.

Une baisse ressentie de 20 % des effets secondaires

« Nous avons utilisé une réglette visuelle, comme celles utilisées pour la douleur, allant de 1 à 10 », complète Audrey Ringot. À l'issue de l'étude, les résultats font état d'un écart de deux points entre les deux parties du groupe à propos de nausées aiguës, celles ressenties pendant le traitement, au bénéfice de ceux ayant eu les séances de réflexologie plantaire. De même, ces derniers ont déclaré une consommation moins importante d'antiémétiques⁽¹⁾ entre les séances de traitement.

Depuis, l'étude et ses résultats ont été publiés. La Fondation des Hospices civils de Lyon a souhaité poursuivre l'aventure et finance une journée de réflexologie plantaire à Lyon Sud. « L'objectif était aussi de communiquer auprès des personnels soignants, que les médecins préconisent à leurs patients de se tourner vers des réflexologues agréés » ajoute Audrey Ringot.

Émilie CHARREL

⁽¹⁾ Médicaments contre les nausées et vomissements.

PIERRE-BÉNITE Santé

Chimiothérapie : la réflexologie plantaire pour atténuer les nausées

Dans le service de pneumologie et oncologie thoracique, une étude clinique est menée. Le but : étudier les potentiels bénéfiques de la réflexologie plantaire sur deux effets secondaires fréquents de la chimiothérapie, les nausées et vomissements.

Is font partie des effets secondaires les plus connus des chimiothérapies avec la perte de cheveux et la fatigue extrême : les nausées et les vomissements. « En oncologie thoracique, beaucoup de traitements sont à base de sels de platine. Par les médicaments, les vomissements ont été atténués, pour les nausées c'est un peu plus difficile. Et les chimiothérapies seront encore utilisées pendant plusieurs années, il est donc pertinent de travailler au bien-être des patients » explique le Pr Pierre-Jean Souquet.

« L'étude clinique est un moyen de confirmer ou non ce bénéfice »

En 2003, les plans Cancer sont lancés. Ils ont pour vocation d'améliorer la lutte contre le cancer et la prise en charge des patients. Ces derniers font remonter l'utilité de ce que l'on appelle les soins de support.



Véronique, patiente sous immunothérapie, est entre les mains de Peggy Padula, réflexologue plantaire. Elle a un message à adresser à la ministre de la Santé, Agnès Buzyn : « Ce serait vraiment nécessaire de généraliser ces soins de supports pour les gens atteints de pathologies lourdes comme nous. » Photo Progrès/Emilie CHARREL

« Depuis 2005, quatre soins support ont été validés : le soutien psychologique, la diététique, l'activité physique adaptée et la prise en charge de la douleur. À côté, il en existe d'autres comme l'art-thérapie, l'homéopathie, la réflexologie... qui ont été peu étudiés » précise Audrey Ringot, doctorante et en charge de l'étude. Elle a donc proposé au Pr Souquet cette recherche sur les effets de la

réflexologie plantaire. « Tout ce qui peut apporter un bénéfice est le bienvenu. L'étude clinique est un moyen de confirmer ou non ce bénéfice » ajoute le professeur. Cette médecine dite « non-conventionnelle » en France, est utilisée depuis des millénaires en Chine. Son principe : chaque organe, chaque partie du corps est reliée à une zone des voûtes plantaires, leur stimulation permet de soulager

des symptômes. « Un protocole a été mis en place. Chaque patient reçoit le même type de stimulation, en lien avec le système digestif et l'anxiété » précise Peggy Padula, infirmière de formation et réflexologue plantaire. Comme un essai pour un médicament, les critères, le déroulement, tout a été défini pour pouvoir tirer une analyse objective des résultats.

L'aventure a débuté en juin 2018, près de 70 patients ont intégré l'étude (lire par ailleurs). Les résultats seront connus d'ici le début d'été 2020 et feront sans doute l'objet d'une publication dans une revue scientifique. Ils viendront surtout contribuer à la connaissance scientifique et médicale dans l'accompagnement et le soin des patients.

Emilie CHARREL

« Le retour patient est positif »

Si les résultats de l'étude ne seront analysés qu'une fois toutes les données collectées, Marjorie Chaverot, infirmière régulatrice sur la plateforme chimiothérapie de jour constate que « le retour patient est positif. Au-delà des nausées, ils voient leur stress diminuer. Cela leur permet également de se sentir plus acteur en participant à l'étude. La plupart nous réclament de continuer ».

■ **« Je n'y croyais pas tellement »**

Pierre, patient du service, n'avait jamais pratiqué la réflexologie plantaire, « je me suis laissé guider par la proposition. Je n'y croyais pas tellement. Après la première session de chimio je n'ai pas trop eu ces effets secondaires, par contre j'ai eu beaucoup de douleurs dans les jambes. Alors je ne saurais pas trop dire si la séance de réflexologie lors de la deuxième chimio a eu un effet parce que je n'ai toujours pas eu ces effets-là. Mais se faire "pitrounier" les pieds, c'est très agréable » avoue-t-il en riant.



Un protocole a été établi, la réflexologue fait donc les mêmes gestes sur chaque patient. Photo Progrès/Emilie CHARREL

■ **« Ce type de soins devrait être généralisé »**

Véronique, elle aussi patiente, en est à sa deuxième série après une première chimiothérapie en début d'été, « j'ai eu un peu de nausées et vomissements. Une chose est sûre, cela m'a fait beaucoup de bien, de détente. Je n'en avais jamais fait. Je voyais des cabinets de

réflexologie en ville mais... C'est un budget et ce n'est pas remboursé par la sécurité sociale, et pas vraiment non plus par les mutuelles. Alors je voudrais bien dire à notre chère ministre de la Santé, Agnès Buzyn, que ce type de soins complémentaires devrait être généralisé pour les gens atteints comme nous de pathologies lourdes ».

Un protocole précis

L'étude se fait au sein du service de pneumologie et oncologie thoracique du centre hospitalier Lyon Sud, sous la houlette du Pr Pierre-Jean Souquet, du docteur Marion Chauvenet et d'Audrey Ringot, doctorante et en charge de l'étude. En juin 2018, les premiers patients ont intégré l'étude. Ils seront 80 en tout. Tous reçoivent un traitement par chimiothérapie à base de sels de platine. Une partie du groupe bénéficie du soin de support par réflexologie plantaire durant sa session de traitement (toutes les trois semaines) et ce quatre fois. Une autre partie du groupe suit son traitement de manière classique. Les participants notent la fréquence, l'intensité des effets secondaires résultants de la chimiothérapie. Pour financer cette étude, les porteurs du projet ont pu compter sur la Fondation Apicil, le comité du Rhône de la Ligue contre le cancer intervient lui dans le cadre d'autres soins de support comme l'art-thérapie, également dispensée dans le service. La fondation des Hospices civils de Lyon permettra de poursuivre les séances de réflexologie plantaire au-delà du cadre de l'étude.



RÉFLEXOLOGIE

UNE TECHNIQUE D'AUTORÉGULATION DU CORPS

LA RÉFLEXOLOGIE LIBÈRE LES FACULTÉS D'AUTORÉGULATION DU CORPS PAR DES TECHNIQUES MANUELLES. ELLE SE PRATIQUE EN EXERÇANT UNE PRESSION SOUTENUE, AVEC LE BOUT DES DOIGTS, SUR DES ZONES OU DES POINTS RÉFLEXES.

Situés sur les pieds, les mains et les oreilles, ces points correspondent à des organes ou des fonctions organiques. Les pressions rythmées appliquées sur ces zones réflexes permettent de localiser les tensions et de rétablir l'équilibre dans les parties du corps correspondantes. La réflexologie plantaire est la plus courante, car le pied serait la représentation miniaturisée du corps humain. La réflexologie ne prétend pas guérir des maux spécifiques. Elle cherche plutôt à apporter un certain soulagement à toutes sortes d'affections, comme le stress, à l'origine de nombreux dysfonctionnements.



SOULAGER CERTAINS MAUX DU QUOTIDIEN

La réflexologie est recommandée dans la gestion du stress et de l'anxiété. Elle relaxe. Elle peut soulager certains maux du quotidien, comme les douleurs dorsales, cervicales, les maux de tête ou le syndrome prémenstruel. La réflexologie permet aussi de favoriser l'autorégulation de certains troubles. Elle peut aussi améliorer la qualité de vie de patients atteints de maladie chronique, en diminuant l'anxiété.

QUELLE ORGANISATION DE LA PROFESSION ?

Il existe une Fédération française des réflexologues, qui regroupe les professionnels ainsi que les 13 établissements de formation agréés. Ce réseau de référence a une commission éthique dans le but de partager une même déontologie.

QUELLE RECONNAISSANCE ?

La réflexologie n'est pas reconnue par le ministère de la Santé. Cependant, des études ont été réalisées sur ses effets thérapeutiques. Il s'avère que la réflexologie a été bénéfique pour aider des patients souffrant de troubles mentaux à se relaxer et à gérer leur anxiété.

COÛT D'UNE CONSULTATION

En moyenne, une séance d'une heure coûte aux alentours de 30 à 45 € en province contre 50 à 80 € à Paris.

Plus d'infos +++

www.reflexologues.fr

Journée mondiale des soins palliatifs

Soulager par la réflexologie

Prendre la douleur en compte pour mieux la soulager par la réflexologie, tel était le thème retenu cette année par le CHAM dans le cadre de la Journée mondiale des soins palliatifs.

Face aux conséquences d'une maladie grave, voire en phase terminale, les soins palliatifs tâchent de tout mettre en œuvre pour améliorer le quotidien des patients. Il se trouve que le toucher peut déclencher des choses incroyables ; le « toucher juste », à trouver du bout de ses doigts et de leurs 200 capteurs, comme l'a expliqué Ramzi-Georges Nammour, réflexothérapeute, jeudi dernier au centre hospitalier.

Un complément aux thérapies classiques

Pendant que chacun pouvait s'informer dans le hall, grâce à des soignants bénévoles, d'autres soignants étaient conviés à participer à un atelier pratique animé par M. Nammour, venu à l'invitation de Marie-Noëlle Prohom, elle-même installée à Montargis. « Tous deux sont certifiés par la société française de réflexologie, raison pour laquelle nous avons fait appel à eux



La réflexologie apporte un bien-être au patient, mais aussi au soignant. Ici, Mme Barnier.

Cette technique est destinée à venir en complément de nos thérapies », explique Agnès Marchal, cadre de santé.

C'est indéniable : la réflexologie - appliquée aux pieds, aux mains mais aussi à la tête - soulage, procure un bien-être... et ce tant au patient qu'au soignant. « C'est une approche différente du patient, valorisante pour le soignant. Elle permet de soutenir, d'accompagner tout en construisant une relation de confiance », appuie Martine, elle aussi

cadre de santé.

« C'est extraordinaire »

Infirmière au sein de l'équipe mobile d'accompagnement, Marie-Christine Barnier a été formée en 2010 au CHAM. Elle témoigne : « La réflexologie m'est devenue indispensable. Elle complète mon travail d'une façon extraordinaire. Généralement, la personne est tendue, je le sens ; puis elle se relâche, s'abandonne... et la séance prend fin sur un magnifique sourire. C'est plus que gratifiant. »

Ainsi, certains agents hospitaliers essaient-ils d'intégrer certaines techniques dites de médecine douce à leurs pratiques. « Une douzaine de personnels ont été formés à la réflexologie en 2010, puis au toucher massage (école Savatoski) en 2013. Ont suivi quelques essais en aromathérapie. Plusieurs cadres souhaitent encourager la sophrologie à l'hôpital. » Et Sylvie Barrot, cadre de pôle médecine 1, de conclure : « Nous espérons poursuivre ».

La.B.

Le bonheur est dans le pied

La plante des pieds et la paume des mains sont, pour la réflexologie, des représentations miniatures du corps humain et de ses organes. Grâce à des pressions et massages de points précis, le réflexologue se propose de rétablir l'équilibre de l'énergie corporelle.



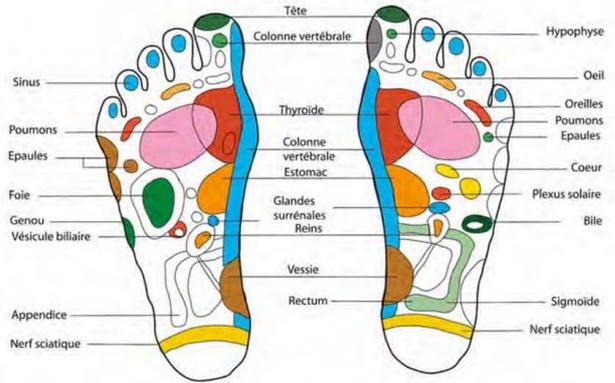
La réflexologie plantaire, une technique naturelle pour vous remettre sur pieds.

La prévention à nos pieds

« Souvent, les douleurs, notamment les douleurs musculo-tendineuses, sont liées à l'accumulation des tensions, précise Catherine Hamelle. La réflexologie procure une grande détente musculaire et nerveuse. Elle active la circulation sanguine et lymphatique, ce qui est particulièrement bienvenu chez les seniors qui ne bougent pas trop. » Les bienfaits de la réflexologie sont multiples. Pour la détente et la relaxation profonde, elle dynamise l'organisme, harmonise les fonctions vitales, libère le stress et les tensions nerveuses. Elle élimine les dysfonctionnements en soulageant les tensions du dos (trapèzes, nerf sciatique) et autres douleurs (articulaires, musculaires), en améliorant la circulation sanguine (varices, hémorroïdes), en favorisant l'élimination des toxines ou en activant le système lymphatique. « Les résultats sont bons pour ce qui concerne le traitement des céphalées, des acouphènes ou des vertiges, témoigne Catherine Hamelle. Pour les personnes victimes d'angines à répétition, de rhinites et bronchites, la réflexologie active également le système immunitaire qui permet ainsi de mieux résister aux maladies hivernales. Des résultats intéressants concernant les problèmes respiratoires, asthmatiques, mais aussi digestifs (ballonnements, lourdeurs d'estomac), uro-génitaux (cystites) et de ménopause sont encore à noter. »

« Le terme réflexologie vient de réfléchir, se réfléchir, se refléter. On peut dire que le corps entier se reflète, se réfléchit dans les pieds et dans les mains », explique Catherine Hamelle, réflexologue à Boulogne-Billancourt (92). Médecine naturelle et complémentaire, la réflexologie fait partie des meilleures méthodes de points précis appelés zones réflexes, le réflexologue est capable de localiser les tensions du corps, voire les dysfonctionnements de l'organisme, afin de les soulager, de les éliminer et de rétablir l'équilibre. La surface des deux pieds représente en miniature la totalité du corps. Les pieds sont divisés

en plusieurs zones. À chaque zone réflexe correspond un organe, une glande ou une partie spécifique du corps (cf. la carte des zones réflexes des pieds). Une configuration identique se retrouve dans les mains. Pratiquement, la séance se déroule en position allongée et débute par un massage doux et relaxant du pied ou de la main pour une détente générale, notamment des deux axes principaux du corps (colonne vertébrale, diaphragme et plexus solaire), et l'activation du système lymphatique et veineux. Puis, par des pressions plus appuyées et plus rythmées, les zones sensibles à traiter sont détectées, les déséquilibres identifiés. La séance se termine par un massage global énergétisant.



Au-delà de la détente musculaire et nerveuse, le bien-être procuré par la réflexologie plantaire peut aussi être psychique, avec une décontraction mentale et une évacuation des émotions négatives. Les personnes se sentent moins angoissées et prennent de la distance par rapport aux événements. Enfin, en cas de maladie grave comme le cancer, la réflexologie peut intervenir pour améliorer l'état général et estomper les effets secondaires des traitements lourds comme la chimiothérapie. « Mais, attention, la réflexologie ne soigne pas les cancers, tient à souligner la réflexologue. Comme tous les maux sur lesquels elle peut intervenir, elle vient en soutien du traitement prescrit par les médecins, pour améliorer la qualité de vie des patients. »

Le bien-être à portée de main

Tout comme les pieds, les mains sont un miroir de notre corps. Les paumes des mains comportent également des milliers de terminaisons nerveuses sensorielles, ce qui les place parmi les zones les plus sensibles du corps. La configuration

est la même. Leur massage soulage efficacement la fatigue d'une longue journée; il peut revitaliser, rafraîchir ou calmer. Plus discrète et plus facile à pratiquer que la réflexologie plantaire car plus accessible, la réflexologie palmaire peut se pratiquer chez les personnes dont les pieds ne peuvent être massés pour cause de maladie ou de blessure, de gêne ou en cas d'hypermobilité. Cette technique peut être pratiquée partout et apporte tous les bienfaits de la réflexologie: dénouer les tensions, évacuer le stress, redonner énergie et tonus, réharmoniser énergétiquement les fonctions importantes du corps. Entre deux séances de réflexologie plantaire, le réflexologue peut conseiller à son patient de masser un point précis de la paume pour renforcer le travail réalisé lors des séances.

Les contre-indications sont peu nombreuses, mais l'orientation de la pratique sera plus douce pour les personnes atteintes de problèmes veineux aigus, de maladies cardiovasculaires, de thrombose, de phlébite ou de diabète, ainsi que pour les femmes enceintes, surtout lors des cinq premiers mois. Cependant,

la réflexologie est à éviter chez les personnes qui ont subi une greffe, car les pressions exercées activent les défenses immunitaires avec augmentation des risques de rejet. « À titre curatif, il faut prévoir trois ou quatre séances, espacées d'une dizaine de jours chacune, précise Catherine Hamelle, mais, en prévention, une séance toutes les cinq à six semaines semble un bon rythme. Il ne faut pas hésiter à essayer, conclut la réflexologue. Dès la première séance, les bénéfices se font sentir pour bénéficier d'un bon état général et vieillir dans les meilleures conditions de santé. » ♦

POUR EN SAVOIR PLUS

■ **Fédération française des réflexologues**
www.reflexologues.fr
Sur ce site, une rubrique « Où trouver un réflexologue FFR ? » peut vous aider à trouver un réflexologue près de chez vous. Une séance de réflexologie dure de 45 minutes à 1 heure, et coûte environ 60 €. Certaines mutuelles commencent à rembourser à hauteur de 35 € par séance.

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Des effets sur la connectivité cérébrale

Quels sont les mécanismes sous-jacents à l'effet de la réflexologie plantaire ? Afin d'évaluer cliniquement cette technique de massage des pieds, l'équipe d'Émeline Descamps à Toulouse a eu recours à l'imagerie cérébrale fonctionnelle pour mesurer l'impact de cette intervention non médicamenteuse sur la connectivité au sein du cerveau. Dans une cohorte de 30 personnes en bonne santé, les chercheurs toulousains



© Marie Stuck

ont pu montrer un effet de la réflexologie plantaire sur l'amélioration du bien-être associée à des changements de connectivité fonctionnelle cérébrale (qui retranscrit les activations neuronales à l'état de repos) au niveau de certains réseaux cérébraux en lien avec l'introspection, la douleur, le toucher. Ces résultats, similaires à ceux du massage contrôle qui ne sollicite pas les points réflexes, sont probablement dus à des effets non spécifiques des interventions non médicamenteuses, qui restent un outil de choix dans une optique de soin et non de traitement curatif. Ce type d'études cliniques améliore la compréhension des mécanismes des interventions non médicamenteuses et apporte un éclairage scientifique sur leur efficacité. A. F.

Émeline Descamps : unité 1214
Inserm/Université Toulouse III - Paul Sabatier, Toulouse
neuroimaging center

E. Descamps et al. *Sci Rep.*, 10 octobre 2023 ;
doi : 10.1038/s41598-023-44325-x



Claire Brown gives Her Majesty the Queen hand reflexology.

"Oh yes," she said.
 Laughter from my students who were wondering how I was going to use the oil over gloves.
 "Which hand?" I asked.
 "I think my right with all the hand-shaking," and she smiled.
 Two questions I have been asked, "What were her hands like?" and "Did she wear rings?"
 No, she did not wear rings on her right hand and, to me, the Queen's hands were like my mum's. They were nicely cared for, just normal really.

her hands. Her Majesty asked about the oils, and said she liked the smell of the oil I had prepared. It was:



Oh my gosh – it's the Queen!

In fact Her Majesty was so natural and warm that I felt I was chatting to a friend at home! Everything had been going OK until I suddenly thought, "Oh my gosh – I'm actually talking to the Queen." I could feel panic was about to step in, or could it be rigor mortis. So I thought, "Pretend the Queen is one of your students, ignore all the photographers clicking away – get on with your job!"

So, I gently oiled and gave a welcoming massage to



BLESS MY SOLE!

Your feet can tell much about your health

By MONICA FAIRALL

SHOW your hand to a palmist, and your fate will be revealed.

Let a phrenologist probe the bumps on your skull, and a picture of your personality is claimed to emerge.

But the soles of your feet tell you about the state of your health?

It may sound incredible but that's exactly what Danish-born Inge Dougans will do once she has your feet under her thumbs.

Inge, nearly eight months' pregnant and with a skin as clear and glowing as a flower petal, is a foot reflexologist. And using techniques she learned in Denmark some years ago — at one of the country's four reflexology schools — she "reads" people's feet for a clue to their state of health.

Foot reflexology is an ancient Oriental therapeutic art that only this century found acceptance in the West (although not among orthodox medical practice). Sounding something akin to acupuncture, reflexology works with apparent connections between various parts of the body and zones on and around the soles of the feet.

"I didn't believe that such a treatment could work," Inge said from her Pinetown home this week, "until it helped me."

Told that she could not have children because of



■ LEFT: Under her thumb: Inge Dougans massages the zones that show up overloaded organs. CENTRE: Inge with a foot chart. RIGHT: Putting the boot on: a vacuum draws giveaway blotches to the surface of the skin

blocked Fallopian tubes, she was planning to have an operation in an effort to solve the problem. "But even then, the doctors in Denmark said there was only a 10 to 15 percent chance of success."

That's when her mother recommended foot reflexology and, containing her scepticism, Inge tried it. And went back. After only a few treatments, she found she was pregnant. And the result — a lively four-year-old called Daniel — kept on interrupting us while we chatted.

"I was so impressed by this evidence, that I decided to study it... perhaps help people in the same way," said Inge, who had trained for four years as a bank clerk.

The practical part of her reflexology training took two weeks, followed by

three months studying anatomy. Denmark not only has a union for reflexologists but they have now been recognised by the government.

"Once I knew how to use my hands, I went on to a technique started about eight years ago — using vacuum boots that pressurise the feet."

She tried the boots (huge felt and plastic jobs that sealed around the calf) on me, and as the air was sucked out of them, I could feel tingling sensations start up in certain areas of the feet. "Those are the zones that tell which organ is overloaded," Inge reassured me. "And once the boots come off, you'll see that the skin in those parts, and maybe several others, shows up in reddened blotches."

The way foot reflexology

explains it, these marks are the result of acidic crystals that accumulate in the zones representing the different organs. Red marks at the tips of the toes, for instance, suggest there may be hayfever or sinus problems.

The treatment is then to massage these zones which has the effect of breaking down the crystals and stimulating the relevant organ/s to get rid of harmful toxins and restore the balance that means good health.

Inge combines foot reflexology with an unconventional approach to diet — one that convinced her of its efficacy by a removing a huge scarlet blemish that covered her baby son's left arm.

"The doctors said it was quite common, it was caused by acidity, and would fade away by the time the boy was a teenager," Inge recalled. "But I was just about hysterical! Anyway, I found a woman who ran a

health farm and practised a diet that balances acid and alkaline, and positive and negative chemical impulses, and she gave me a diet for Daniel.

"He started it at ten months, and the arm was better by the time he was two."

On my way out, I looked at the child's arm, having seen photographs of the badly flawed arm taken shortly after his birth. A few faint scars remained.

"It seems we have to be desperate before we learn things," Inge mused, "the way I was with the reflexology and the diet..."

"I find that the reflexology treatment works faster if people adjust their eating habits, because so often their problems are aggravated, if not caused, by what they eat."

Inge intends to share her knowledge and experience of reflexology with interested local people, and will be running a five-day course from October 17. Classes will run from 8.30 am to 4 pm, and the venue is the Theosophical Society Hall in Arundale Road, Cast of the course, which includes literature, is R175.

For more information, telephone 728178.