



• u Se connecter **F** 1.4M **T** 1.8M **G** 101K

z Rechercher m Newsletter

Saisissez votre email

Accueil > Société

Société

La réflexologie, c'est vraiment le pied?

SANTE Cet été, «20 Minutes» se penche sur les médecines douces. Cette semaine, la réflexologie...

F 346 G 6 n 0 T

^



Réflexologie plantaire, illustration. - SUPERSTOCK/SUPERSTOCK/SIPA



Audrey Chauvet

[Google+](#) [Twitter](#)

D Publié le 12.07.2013 à 00:00

Mis à jour le 23.07.2013 à 10:45

Se faire masser les pieds, il y a ceux qui adorent et ceux qui ne supportent pas. Pour les adeptes de la réflexologie, la stimulation de la voûte plantaire est plus qu'un plaisir: c'est une thérapie qui peut soulager des douleurs ou résoudre des blocages physiques ou psychiques.

Les orteils, antennes de la perception

Le principe de la réflexologie plantaire repose sur [une cartographie du pied](#), élaborée au début du 20^e siècle par un médecin américain. Selon lui, le corps se divise en dix zones énergétiques qui correspondent aux dix orteils. «Chaque zone du pied correspond à une partie du corps, explique la réflexologue Corinne Maréchal. Les orteils sont les antennes de la perception, ils correspondent à la tête et à nos cinq sens. Les coussinets correspondent à la cage thoracique.»

En massant les zones correspondant aux points de tension du corps, la circulation sanguine est activée et les douleurs soulagées, assurent les réflexologues. «On fait appel à la réflexologie pour soulager les petits maux quotidiens: crampes au ventre, sinusites, syndromes pré-menstruels,...», énumère Corinne Maréchal. Mais la réflexologie peut aussi être utilisée en complément d'autres thérapies voire en soin post-opératoire: «Je travaille avec des médecins de toutes spécialités et avec

des psychothérapeutes, explique Corinne Maréchal. Travailler sur les pieds permet au mental de décrocher.»

«Reprendre contact avec la terre»

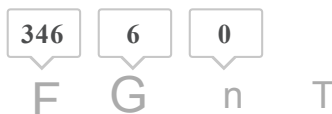
Quelques études scientifiques ont démontré des résultats positifs de la réflexologie, notamment pour alléger les effets secondaires des traitements de chimiothérapie (nausées, fatigue...) et pour réduire les symptômes prémenstruels (douleurs, anxiété, gonflement abdominal,...). Selon Serge Baldy, fondateur de l'École de podo-réflexologie de Paris, les médecins s'intéressent de plus en plus à la réflexologie, notamment en accompagnement de soins palliatifs ou en oncologie. «C'est un complément aux médecines traditionnelles qui permettent d'éviter les désagréments liés à des traitements lourds», explique-t-il.

Malgré cela, la réflexologie n'est pas reconnue en France comme un acte médical et est souvent considérée comme une simple méthode de relaxation. «La réflexologie a un effet psychologique, reconnaît Corinne Maréchal. Les pieds sont nos racines et pour les gens qui s'enferment dans des questions mentales, les aider à reprendre contact avec la terre et retrouver leur corps peut être très efficace». Pour la réflexologue, le patient recherche avant tout une «écoute et une attention qu'il ne trouve pas lors d'une consultation chez son médecin». L'École de podo-réflexologie de Paris propose d'ailleurs des enseignements «psycho-émotionnels» qui «permettent de décoder les émotions qui seraient à la base d'un certain nb de problématiques», explique Serge Baldy. «C'est la base de notre métier: dans la réflexologie, il y a 40% de technique et 60% d'écoute», reconnaît-il.

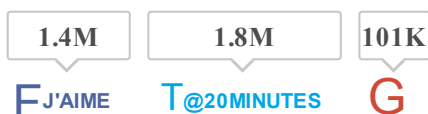
t Mots-clés :

- Aucun mot-clé

PARTAGEZ CET ARTICLE



SUIVEZ 20MINUTES



AILLEURS SUR LE WEB

Contenus sponsorisés



BLANCHEPORTE.FR

3 styles de robes de séduction



PAUSE FUN

20 Stars devenues obèses pour des raisons mystérieuses



GAMME-STRESSLESSYOU.FR

Des fauteuils conçus par des ingénieurs spécialisés dans le confort et le...



RECETTES.NET

Gâteau Magique : facile, rapide, délicieux !



RECETTES.NET

Recette hiver : la salade de Lentilles !



BFMTV

Lorie Pester au plus bas, elle se confie : "J'ai voulu être sincère avec mon..."

A LIRE SUR 20 MINUTES



SOCIÉTÉ

Nîmes: Un jeune homme poignardé à mort le soir du Nouvel An



SOCIÉTÉ

Attentats à Paris: L'un des kamikazes du Bataclan a été enterré au cimetière...



SOCIÉTÉ

Attentat déjoué à Bruxelles: Les «Kamikaze riders», un club de...