

Réflexologie plantaire et sport

Qu'est-ce que la réflexologie plantaire ? Quels sont les intérêts pour les sportifs ? Découvrez-en plus en lisant cet article.

FICHER INEXISTANT : 4

Rachid Ziane, Docteur en Sciences de l'Education

Plusieurs disciplines paramédicales revendiquant une "approche systémique", sont fondées sur une interprétation controversée de l'idée selon laquelle « tout est dans tout... ». C'est par exemple le cas de :

- L'iridologie, fondée sur l'idée que diverses caractéristiques de l'iris d'une personne, dont les couleurs, les tâches... sont l'expression de l'état de ses organes.

- L'auriculothérapie, fondée sur l'idée d'une correspondance entre l'oreille externe et les différents organes... stimulables par acupuncture.

- La thérapie holistique, méthode fondée sur la "globalité de l'être" : physique, émotionnelle, mentale et spirituelle...

Ces différentes disciplines ne bénéficient pas de la même crédibilité du corps médical... notamment à cause de nombreuses expériences qui n'ont pas pu montrer de résultats positifs.

Le cas de la réflexologie plantaire, pratiquée en France notamment par des podologues, interpelle de nombreux sportifs.



Qu'est-ce que la réflexologie plantaire ?

La réflexologie est également appelée "thérapie des zones réflexes". Cette discipline est pratiquée en Chine, comme médecine traditionnelle à titre préventif, depuis plus de 5000 ans. Cependant, pour certains, son origine serait péruvienne et daterait de 12000 avant J.C.

Son principe est qu'il serait possible de stimuler l'activité d'organes du corps humain à partir de zones réflexes.

Dans le cas de la réflexologie plantaire, ces zones sont localisées sur la surface du pied ou de la main (réflexologie palmaire).

Cette discipline cherche à améliorer la « circulation de l'énergie vitale dans le corps ». Pour cela, le réflexologue n'utilise pas d'aiguilles, mais ses doigts. Il exerce ainsi des pressions variables et des reptations sur des zones particulières. Il ne s'agit donc pas d'acupuncture, mais de digipuncture.

Plante des pieds, paume des mains et pratiques d'activités physiques

Ces relations concernent :

- les sports de déplacement à pied (athlétisme, sports collectifs, sports de combat...),
- les sports impliquant la fonction de préhension de la main (gymnastique, lancers, aviron, kayak, escalade, sports de raquette, judo...).

C'est-à-dire la plupart des sports !

Les traitements que les sportifs font subir à leurs pieds et à leurs mains engendrent des crispations, des crampes, des cors, des ampoules et parfois des tendinites... au détriment de la performance. Comme un petit caillou dans une chaussure ou une petite coupure à la main, ces manifestations douloureuses peuvent suffire :

- à modifier les appuis ou les prises,
- à entraîner des postures de compensation,
- à dénaturer le geste technique,
- à diminuer la force exercée.

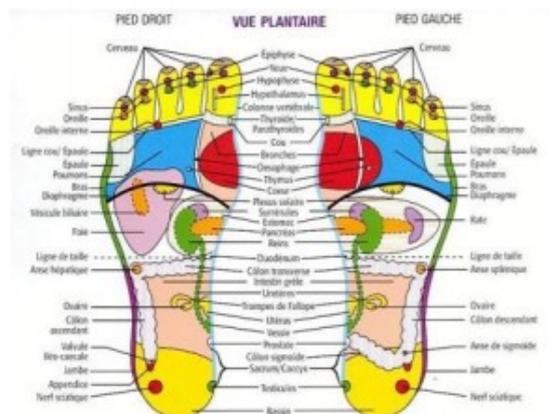
Ces manifestations douloureuses vont s'exprimer au détriment de la performance.

Réflexologie plantaire : intérêts pour les sportifs

Elle permet tout d'abord de se détendre. Mais, la réflexologie plantaire peut aussi intervenir :

- en cas de crispation et de crampes et rétablir un fonctionnement correct des pieds,
- pour stimuler des réflexes posturaux.

La réflexologie plantaire est ainsi utilisée pour favoriser la récupération (drainage, stimulation du foie et des reins) par de plus en plus de sportifs (escalade, triathlon, course à pied...). Certains pratiquants l'intègrent même à leur préparation (arts martiaux, danse...).



Zones réflexe des deux pieds
(Fig. extraite de : www.guidemassage.com)

Conclusion

La réflexologie plantaire contemporaine s'appuie à la fois :

- sur les connaissances traditionnelles des "réseaux énergétiques" (méridiens) qui traversent notre corps,
- sur des connaissances scientifiques d'anatomie, de physiologie, d'étiopathologie, de neurologie.

Bien qu'il n'y ait pas à ce jour, d'explication scientifique reconnue à la « théorie des zones réflexes », la réflexologie plantaire peut compléter des soins de pédicure voire de traitements de podologie. Compte tenu des contraintes et du rôle fondamental de ces parties du corps, une attention particulière et un entretien régulier seront de toute façon bienvenus.

Références

Meunier, M. (2006). Réflexologie plantaire – Manuel approfondi. Guy Trédaniel éditeur.

Quintard, J. (2007). La réflexologie plantaire. En ligne.