

La réflexologie plantaire testée pour vous

# Le bien-être à nos pieds

C'est ce que dit la réflexologie plantaire, **une technique millénaire qui soigne le corps en massant plantes et orteils**. Allez hop, petons au banc d'essai!

Texte Françoise Gauder / Coordination Anne Deflandre / Photos Bernard Rosenberg

**7 200**  
terminaisons nerveuses  
dans chaque pied renvoient  
aux organes.

La première fois que j'ai testé la réflexologie plantaire\*, j'ai cru que j'allais frapper le monsieur qui torturait mes pieds pour me faire du bien. Mais c'était en Chine, et les habitudes de massage y sont plutôt musclées. 5 000 ans de pratique, ça aguerrit! En faisant le voyage jusqu'en Occident, au début du 20<sup>e</sup> siècle, la technique s'est adoucie, tout en gardant son credo : les pieds sont des miroirs du corps entier et les masser contribue à rester en bonne santé\*\*. Parfait, mes petons sont prêts pour une nouvelle expérience.

## Mon corps, ce héros

Anne Nasielski\*\*\* m'avait prévenue par mail: mieux vaut avoir le ventre léger. On ne piétine pas un estomac plein... et appuyer sur le point du pied qui y fait écho a le même effet. **Nos organes, glandes et autres parties du corps se reflètent sous nos deux jolis panards. On parle de zones réflexes.** Celles du ventre sont situées au milieu la voûte plantaire, le foie sous le pied droit, la rate sous le gauche. J'ôte mes bas et m'allonge sur la table de massage. Anne me lave les pieds avec une serviette humide puis les enduit de crème hydratante mélangée à 1 ou 2 gouttes de ravintsara, vu mon gros rhume. Le pied est une éponge et les huiles essentielles peuvent renforcer le travail. «La réflexologie, ce n'est pas de la magie, m'explique Anne. C'est

inciter le corps à s'autoéquilibrer en lui donnant des informations via les terminaisons nerveuses des pieds. Elles transitent par la moelle épinière et le cerveau reptilien, celui des réflexes primaires. **Une fois que le corps a les infos, c'est lui le héros.** Je suis juste là pour l'inviter à se mettre en marche.»

## Bye-bye toxines

C'est parti pour une heure. Anne exerce des pressions légères autour des genoux – une gestuelle équilibrante – prend chaque pied en main, pousse sur le talon, étire et masse doucement. «Il faut apprivoiser les pieds», dit-elle. Ouf, elle a le geste ferme mais doux, ils devraient se laisser faire. La balade dans les systèmes démarre. Du bout des doigts, pouces en tête, sur les deux pieds en alternance – certains font d'abord totalement le gauche puis le droit – **la réflexologue stimule le système urinaire et rénal, les zones de la tête et du cou, la colonne vertébrale, les articulations, les systèmes cardiorespiratoire, digestif, gynécologique et lymphatique.** Le système endocrinien, lui, est travaillé à tous les niveaux. Le protocole peut varier. Mais on commence en général par les organes détox par excellence, les reins. Comme tout massage soignant, la réflexologie aide l'organisme à se libérer des toxines. Après une séance, il faut donc boire beaucoup d'eau

pour éliminer. «Plutôt souvent que beaucoup à la fois», précise Anne.

## Quand le pied rougit

Oui, mais... est-ce que ça chatouille? demanderont les sensibles. «J'ai connu des personnes qui le craignent et qui sont devenues mes premiers prescripteurs», sourit Anne, qui m'avertit d'une petite décharge possible aux endroits à stimuler, et de douleurs à ceux à travailler. Personnellement, **ni guili-guili ni électricité. Juste un mal supportable suivi d'une détente quand elle appuie plus fortement sur certains points.** «Si la peau devient rouge, je n'insiste pas, le corps résiste, je ne pourrai qu'irriter la surface cutanée.» Il y a tout de même des tensions, «comme des petits cristaux» sur lesquelles elle insiste pour les débloquent. Chez moi, ça se passerait du côté du système digestif. Anne m'invite à respirer profondément quand elle presse les points concernés. «Inspirez en gonflant le petit ballon (mon ventre...) et soufflez en allant jusqu'au bout. Visualisez les toxines qui sortent si ça vous aide.» Trois fois. Je ne sens pas de différence. Anne, si, mes plantes de pieds le lui ont dit. **«L'organe réagit bien quand la peau s'assouplit et transpire un peu.»**

## Tu ne vas pas faire ça!

Si je suis réflexo-adepte, autour de moi, des sceptiques se sont fait

entendre. **Comme sa cousine l'acupuncture (plus invasive), la réflexologie évoque les controversés méridiens, ces canaux invisibles qui transportent l'énergie.** Le monde médical conventionnel ne la reconnaît pas, même si elle commence à entrer dans les hôpitaux via le personnel. Alors quand, il y a 7 ans, Anne, sociologue, assistante sociale, formée en psychologie a voulu en faire son métier, son mari ingénieur s'est écrié: «Tu ne vas pas faire ça!» Anne ne s'est pas démontée. «Je lui ai demandé d'être un de mes cobayes. Cela lui a permis de régler un problème physique. Maintenant, c'est lui qui m'encourage dans mes moments de doute. Pas simple de vivre de ce type de pratique. Mais c'est passionnant. J'adore faire des liens, et la réflexologie traite la personne dans son ensemble. Pour soigner des maux de tête, par exemple, j'explorerai, à travers les pieds différentes pistes: tensions nerveuses ou oculaires, problèmes de nuque, hormonaux, digestifs...»

## Et ça marche?

Anne a suivi une formation de 2 ans, avec un examen écrit d'anatomie de 6 heures... et rêve d'assister à une autopsie pour visualiser les organes. «Nous ne pouvons pas soigner des problèmes fonctionnels, comme des fractures, ou des maladies graves, précise-t-elle. Mais **pour des problèmes de sommeil, stress,**





Anne Nasielski au travail.

## Sautiller d'un pied sur l'autre pendant quelques minutes stimule l'agilité du cerveau.

(Etude du Journal of Strength & Conditioning Research)

>> **migraine, sinusite, cystite, constipation et nombreux inconforts du quotidien, nous pouvons détecter dans les pieds les origines du mal et aider le corps à régler le problème.** Ou orienter, avec prudence, la personne vers un spécialiste.»

Anne a plusieurs success-stories à raconter. La réflexologie excelle à régler les soucis de reflux des nourrissons. Elle peut aussi aider à stimuler les grossesses en travaillant sur les organes et les glandes concernées. Mais c'est du cas par cas. «Une personne venue pour traiter des acouphènes est enchantée, et chez une autre, le corps refuse de réagir aux sollicitations.»

### Les pieds ne mentent jamais

«J'ai vu des choses auxquelles je ne m'attendais pas, poursuit-elle. Un serveur de restaurant qui, maltraitant ses pieds, a développé des problèmes d'estomac. Sur le plan des émotions, aussi. Une jeune fille en pleine forme, sauf au niveau de la vésicule biliaire, à cause d'une colère refoulée... **Les pieds ne mentent jamais. Certains, surtout ceux qui ont l'habitude d'être massés, sont comme un livre ouvert.**» Je me sens percée à jour quand Anne me parle de mes mâchoires ultratendues et des soucis qui en découlent. Elle m'indique comment masser les zones réflexes

correspondantes. Si mes doigts ne suffisent pas, je peux sortir mon bic à quatre couleurs. Sa petite boule servira de bâton de réflexologue dont le praticien peut se servir pour aller plus loin dans la chair.

### Peu de contre-indications

En arrivant, j'étais un peu gênée de ma corne sur le haut des pieds. «Ce n'est pas un souci, dit Anne. Les callosités, cors et autres orteils en marteaux peuvent perturber la compréhension, mais ne sont pas des contre-indications.» Celles-ci ne sont pas légion: diabète et grossesse de moins de trois mois.

**C'est en Egypte qu'on aurait retrouvé les traces les plus anciennes de la réflexologie.**

Anne Nasielski va un peu plus loin. «Si la personne prend la pilule, j'évite certaines zones. Inutile de travailler à rééquilibrer une production hormonale régulée chimiquement. Le corps ne va rien comprendre! Idem si l'on prend des hormones de substitution à la ménopause. Mais la réflexologie aide à réduire l'inconfort éventuel quand on arrête le traitement.» **Avec les petits enfants, on évitera de travailler trop longtemps et chez les personnes âgées, de solliciter les reins trop intensément.**

### Légèrement pompette

Et pour moi, à quelle fréquence, les séances? «La première fois, on a déjà un bon état des lieux. Pour insister sur un problème particulier, on peut se voir 3 fois sur un mois. **En entretien, je conseille de venir toutes les 4 à 6 semaines.** Il faut laisser au corps le temps d'assimiler ce qu'il a reçu.» Je paie 55 €. En sortant, je suis assoiffée et vannée, légèrement pompette. Mieux vaut me reposer. Le soir, une tristesse remonte. Séquelle de la séance? Je l'ignore, mais c'est pour moi une bonne chose. Le lendemain, mes jambes sont toutes légères! L'effet drainant se fait sentir, tout comme une sensation de vitalité. Je félicite mon corps comme Anne me l'a indiqué. Mes petons, eux, veulent déjà y retourner. ●

\* La réflexologie palmaire (mains), faciale (visage) et auriculaire (oreille) font aussi leurs débuts chez nous. A suivre...  
\*\* Selon un dossier de janvier de *Science & Vie* consacré aux médecines alternatives, les preuves d'efficacité de la réflexologie seraient faibles et nécessiteraient des études supplémentaires. En attendant, ce n'est sûrement pas une raison pour se priver de la tester. Nous, on a apprécié!  
\*\*\* Anne Nasielski m'a reçue à Ixelles chez Simone Simone ([www.simone-simone.be](http://www.simone-simone.be)), mais exerce aussi dans d'autre lieux: [www.anne-reflexo.be](http://www.anne-reflexo.be), 0497 33 76 14.

### Aller plus loin

- **Se soigner avec la réflexologie**, Anne Dufour, Quotidien malin Editions (15 €) et un lien: [quotidienmalin.com/soigner-reflexo](http://quotidienmalin.com/soigner-reflexo). Accessibles à tous, il reprend des cartes de pieds et de mains ainsi que des conseils ciblés enfants.
- **Les bienfaits de la réflexologie**, Denise Whichello Brown, éditions Larousse bien-être, 14,90 €.
- **Fédération belge de réflexologie (FEBEREF)**, [www.feberef.org](http://www.feberef.org), 02 523 16 28, 0473 459 832). Retrouvez l'interview express de sa présidente sur notre site [www.femmesdaujourd'hui.be](http://www.femmesdaujourd'hui.be).