

Réflexothérapie

Pratiquée en Chine depuis plus de cinq mille ans dans le cadre de l'acupuncture et en Egypte ancienne, la réflexothérapie repose sur l'idée que chaque organe, fonction, glande ou partie du corps humain se projette sur un point précis des mains (réflexothérapie palmaire), des pieds (réflexothérapie plantaire), du nez (sympathicothérapie) ou des pavillons de l'oreille (auriculothérapie), sur le principe de l'hologramme (le tout est inclus dans chaque partie du tout). Ces points appelés « zones réflexes », stimulés par le massage, la pression, la chaleur, une aiguille ou même l'électricité, soigneraient la zone du corps correspondante et exerceraient une action psychique. Cette ■■■

■■■ stimulation réflexe améliorerait la circulation de l'énergie, stimulerait le système nerveux, favoriserait la libération d'endorphines (« morphines naturelles », antidouleur et euphorisantes), et induirait les facultés d'auto-guérison de l'organisme.

Ces zones varient en fonction des écoles, des techniques utilisées, de l'expérience du praticien et de la morphologie du patient.

● **Indications :** douleurs (dos, règles, migraines...).
Troubles neurovégétatifs (stress,

angoisses, insomnies...).

Une multitude de troubles bénins...

● **Ce qu'en dit la science :** une certaine efficacité contre les douleurs. Néanmoins, les traitements étant personnalisés et les expériences en double aveugle impossibles, aucune validation scientifique ne peut être effectuée dans les règles de l'art.

● **Avec quel praticien :** la réflexothérapie n'est pas encadrée. Pour l'auriculothérapie, qui a recours à des aiguilles, il faut abso-

lument faire appel à un praticien qui soit également médecin. Le Groupe lyonnais d'études médicales forme les médecins à l'auriculothérapie et l'auriculomédecine (www.upml.fr/glem). Sinon, s'adresser à la Fédération française des réflexologues (www.reflexologues.fr) ou à la Fédération francophone des praticiens et enseignants en réflexologie (<http://ffsper.org>). Dans tous les cas, s'assurer que le praticien est expérimenté. Pour les enfants et les femmes enceintes, ne s'adresser



Stimulant. La réflexologie plantaire agit sur tout le corps.

qu'à des praticiens habitués à traiter ces cas particuliers.

- **Contre-indications :** en cas de fracture du pied, phlébite récente, arthrite quand il s'agit de réflexothérapie plantaire, en cas de fracture de la main pour la réflexothérapie palmaire, ou en présence de verruze, brûlure, plaie ou infection sur les zones réflexes. À éviter si vous souffrez de blocages mécaniques vertébraux ou si vous suivez un traitement neuroleptique ou corticoïde.

- **Effets indésirables :** certains points peuvent être douloureux, surtout en auriculothérapie. Aucun effet indésirable notoire.

- **Nos conseils :** avant tout traitement, faire poser au préalable un diagnostic par un médecin. Toujours prévenir un médecin.

- **Coût :** la réflexologie n'est pas remboursée par la Sécurité sociale. Tarifs constatés : de 40 à 60 euros la séance.