

la vie  
douce

Carla Gaspar

# La réflexologie au quotidien

100 massages plantaires pour être bien



**MANGO** BIEN-ÊTRE

# La réflexologie au quotidien

100 massages plantaires pour être bien

**MANGO** BIEN-ÊTRE

## INTRODUCTION À LA RÉFLEXOLOGIE

**De nos jours, nous assistons à l'émergence des médecines dites « douces ». En effet, une prise de conscience générale fait porter notre regard vers des alternatives de soins plus naturelles pour nos maux quotidiens. La réflexologie fait justement écho à cette quête de traitements, à la fois relaxants et moins intrusifs (car sans médicaments) pour notre corps. Elle offre aussi une réponse efficace contre l'augmentation constante des facteurs de stress dans nos vies.**

# Une pratique ancrée dans l'histoire

**À travers les âges et quelles que soient les civilisations, le pied est défini comme un miroir du corps humain. D'ailleurs, selon un proverbe chinois, le sourire vient des pieds !**

## De la Chine à l'Inde en passant par l'Égypte

Dans les civilisations anciennes, de nombreux peuples faisaient usage de la réflexologie pour se soigner. D'après certaines sources, le berceau de ce type de massage est situé au Pérou, chez les Incas.

En Chine et en Inde, en 5 000 av. J.-C., on guérissait certains troubles physiques par des pressions exercées sur les pieds ; c'est ainsi que furent identifiés certains points sensibles.

Deux mille cinq cents ans plus tard, les médecins chinois découvrent qu'une énergie, le Qi, circule continuellement dans le corps humain, dessinant des lignes bien précises appelées méridiens. Ils donnent ainsi naissance à l'acupuncture et affinent la dimension énergétique de la réflexologie, deux pratiques étroitement liées et complémentaires.

Un pictogramme datant de 2500 à 2300 av. J.-C., et figurant des hommes massant les pieds et les mains

d'autres personnes, fut également retrouvé à Saqqara dans le tombeau d'un médecin égyptien nommé Ankmahor. D'ailleurs, en Égypte, le pied était aussi un support de divination. Le caractère et l'avenir de chacun étaient lus dans les lignes et les formes de leurs pieds.

### Les avancées du xx<sup>e</sup> siècle

L'Europe, elle, ne s'intéressera que bien plus tard à cette discipline. En Italie, les médecins humanistes Adamus et A'tatis publient en 1582 un ouvrage sur la thérapie par les zones réflexes. En 1890, en Angleterre, sir Henry Head se penche sur l'origine neurologique de ces zones. L'Allemand Alfons Cornélius rédige en 1902 un livre sur les points de pression, tandis que le Dr Ivan Pavlov effectue des travaux de recherche sur le fonctionnement neurologique des réflexes et obtient pour sa découverte le prix Nobel de médecine en 1904.

Mais les plus grandes avancées sur la réflexologie plantaire sont le fait de chercheurs américains. Les Dr W. Fitzgerald (*Zone therapy*, 1917) et J. Riley (*Simplified zone therapy*, 1919) mettent en évidence la possibilité d'éliminer un dysfonctionnement et la douleur associée, par de simples pressions au niveau des pieds et des mains. Enfin, Eunice Ingham (*Stories the feet can tell*, 1938), kinésithérapeute collaborant avec le Dr Riley, réalise une cartographie précise des correspondances de chaque organe sur le pied, grâce à une étude clinique sur des

centaines de patients.

Dans les années 1960, Eunice Ingham forme à cette technique une Anglaise, Doreen Bayly, qui devient son émissaire en Europe. En 1978, cette dernière ouvre sa propre école en Angleterre, point de départ de cette pratique sur le continent européen.

S'y développe alors spécifiquement l'usage de la réflexologie au niveau plantaire permettant, tout particulièrement, l'approfondissement de cette technique de massage. Ce savoir se transmet encore ainsi à la génération des réflexologues d'aujourd'hui.

# Mode d'action et bénéfices de la réflexologie

**La réflexologie apparaît aux yeux du plus grand nombre comme une pratique mystérieuse et troublante. En effet, comment peut-on agir sur tout le corps en ne massant que le pied ou la main ?**

## Physiologie du système nerveux

Notre corps fonctionne sans que nous en ayons toujours conscience : chaque organe assure son travail spécifique sans l'intervention de notre volonté, par automatisme. Souvenez-vous du petit coup de marteau du médecin sur le genou, qui déclenche une drôle de sensation électrique ; votre jambe se met alors en mouvement comme par magie.

Ce « programme » génial est dirigé par le système neurovégétatif. Il part de la moelle épinière située dans la colonne vertébrale, et parcourt tout l'organisme en se ramifiant pour se terminer au niveau de nos extrémités : pieds et mains, tête, oreilles et organes génitaux.

Ainsi, chacune de nos fonctions physiologiques a sa vie propre dite « réflexe » : elles ont le réflexe d'agir selon leur programme unique (c'est-à-dire spécifique à

chacune). Mais notre corps n'est pas pour autant une machine : il a ses limites. La réflexologie intervient alors pour maintenir, régler ou rétablir le bon fonctionnement de ce programme, par le massage de la zone réflexe correspondante.

## Qu'est-ce qu'une zone réflexe ?

Les zones réflexes sont les terminaisons du système nerveux décrit plus haut et correspondent à un organe.

C'est comme si, entre l'organe et le pied, par exemple, était tendu un fil électrique. La zone réflexe est l'image miroir de l'organe à l'autre bout du fil.

## Le processus de développement de la maladie

Le stade de la maladie est un état avancé de dysfonctionnement du corps humain. Avant d'en arriver là, notre corps nous envoie des signaux d'alerte que nous avons tendance à ne pas écouter : gêne physique, tension musculaire, sensation de fatigue, douleurs. L'intervention de la réflexologie à ce stade permet de rétablir l'équilibre interne et d'éviter que les troubles ne s'installent.

Hélas, bien souvent, nous n'écoutons pas ces alertes ; la maladie se développe alors. Il existe deux stades



dépendant du terrain psycho-émotionnel, physiologique et héréditaire de chacun : une forme réversible et une irréversible.

Dans le premier cas, la réflexologie aura pour effet de gommer la pathologie et ses symptômes en drainant les toxines accumulées et en « dénouant » les divers blocages responsables des troubles.

Dans le deuxième cas, le syndrome étant dû au vieillissement ou bien à une dégénérescence (sclérose en plaque, Parkinson, Alzheimer), la réflexologie pourra, à défaut de soigner définitivement, soulager les douleurs associées et permettre au patient de mieux vivre sa maladie.

## La réflexologie et ses bienfaits

Nous avons en permanence le nez rivé sur notre agenda et sur les mille choses à accomplir qu'il contient. Au moins, le jour de votre massage, vous aurez enfin rendez-vous avec vous-même !

## **Sur le corps**

Le sang est la sève vitale qui nourrit notre organisme. Les pressions exercées sur une zone réflexe stimulent

l'irrigation de l'organe correspondant et lui assurent un meilleur apport nutritionnel. L'augmentation du flux sanguin permet aussi un drainage en profondeur des toxines, qui sont ensuite éliminées par les voies urinaire, digestive, sudorale et lacrymale. Libéré de ces blocages, l'organisme retrouve une fluidité et une légèreté qui s'accompagnent d'un regain global d'énergie. « Nettoyé », notre corps récupère un fonctionnement réflexe optimal, et donc un bon équilibre général.

## Sur l'esprit

La réflexologie permet systématiquement une détente profonde. Cet état de relaxation apporte le calme mental. L'esprit connaît alors un temps de pause, de repos bienvenu dans l'agitation quotidienne, car le flux permanent des pensées est ralenti et apaisé.

## Sur les émotions

Nombre de troubles physiques ont une origine émotionnelle. C'est notre façon de réagir aux événements extérieurs : nous « stockons » nos sentiments de colère, de tristesse, de peur ou d'angoisse. Nous sommes alors « alourdis » par ces émotions négatives rentrées.

La réflexologie, dont la vocation est de débloquer les entraves de l'organisme, va libérer simultanément leur

correspondance émotionnelle. Ce processus procurera une meilleure stabilité des émotions, permettant une sensation de légèreté retrouvée.

### Le rire, véritable cure de jouvence.

- Grâce à son action sur le diaphragme, il permet une meilleure respiration et facilite la digestion.
- Par l'augmentation de la circulation sanguine qu'il génère, il améliore l'apport en oxygène et fortifie le cœur.
- Il renforce le système immunitaire.
- Il permet la libération d'endorphines dans le corps, qui sont d'excellents antidouleurs naturels.
- Il diminue le mauvais stress et les états dépressifs.
- Il offre une merveilleuse gymnastique faciale pour lutter contre les effets du temps et être plus rayonnant.

## Dorlotez vos pieds...

**Même lorsqu'ils sont bien chaussés, nos pieds sont souvent les premiers fatigués. Qui, après une longue journée, n'a pas rêvé d'arriver enfin à la maison pour pouvoir les libérer de leur étau ? Notre premier geste est alors de les masser et nous pouvons mesurer le soulagement ressenti.**

### Bien choisir ses chaussures

Les pieds sont la base de notre corps, ses fondations. Sollicités quotidiennement, ils méritent une attention toute particulière. Celle-ci passe par des soins précis et réguliers, mais aussi par le choix de chaussures confortables et adaptées.

La qualité d'une chaussure est primordiale : trop serrée, elle va empêcher une bonne irrigation du pied et, par conséquent, de certaines zones réflexes ; les plus sensibles sont les orteils et la plante du pied au niveau de ses appuis. À long terme, ces contraintes peuvent perturber le fonctionnement de l'organe correspondant.

Aussi, choisissez toujours une chaussure adaptée à la largeur de votre pied, avec une hauteur de talon modérée et suffisamment large pour une bonne stabilité. Le confort et la liberté de mouvement doivent être vos maîtres mots.

## Quelques conseils simples

- **Le talon** : il ne doit pas dépasser trois ou quatre cm de hauteur afin de vous garantir un bon maintien. La largeur doit être plus ou moins égale à celle de votre pied ; la partie de la chaussure où le talon du pied repose, la plus horizontale possible.
- **Le matériau** : le cuir est incontournable. Il doit être souple, la palme revenant au chevreau. Il suffit de tester sa résistance en appuyant avec les doigts.
- **L'empeigne** : c'est la hauteur de la partie avant de la chaussure. Elle doit être suffisamment haute pour que les orteils puissent remuer librement de haut en bas. La forme de l'avant de la chaussure doit respecter celle de votre pied.

## Ce qu'il faut éviter...

- **Les talons aiguilles** : leur trop faible surface de contact avec le sol favorise une instabilité de la cheville. Souvent très hauts, ils génèrent aussi une trop grande pression au niveau de l'avant-pied et, à moyen terme, une rétraction des orteils en griffes.
- **Le cuir verni** : ce matériau étant extrêmement rigide, il contraint le devant du pied qui se déformera à sa place.
- **Le plastique** : le pied ne peut y respirer correctement et la transpiration accrue augmente les frottements.

- **Les bouts pointus** : cette forme de chaussures ne respecte pas celle de la physiologie humaine. Regardez votre avant-pied : est-il en pointe ?
- **Les baskets** : lorsqu'elles sont conçues pour la pratique d'un sport, elles sont à réserver à cet usage uniquement. En effet, leur semelle très amortissante « assisterait » trop le pied pour un usage de ville, en empêchant la stimulation du capiteau plantaire qui permet l'amorti naturel du pied lors de la marche.

## Fiche pratique

### Cinq règles d'or

**Le pied, siège de nombreuses tensions, nécessite des soins spécifiques :**

**1. Hygiène quotidienne** : séchez-vous bien les pieds après votre douche ou bain, en pensant à passer la serviette entre chaque orteil. L'humidité favorise en effet le développement des microbes.

**2. Bon chaussage** : respectez la forme de vos pieds et le confort de votre dos.

**3. Callosités :** si elles ne sont pas douloureuses, poncez-les vous-même à l'aide d'une râpe en toile émeri (ni pierre ponce, ni râpe métallique : trop abrasives, elles provoquent une réaction de défense de la peau). Faites appel à un pédicure-podologue en cas d'hypersensibilité.

**4. Hydratation :** appliquez une crème hydratante régulièrement en massant légèrement (tous les jours si vos pieds sont secs, une fois par semaine dans les autres cas.)

**5. Pas de douleur persistante :** le corps humain a une très grande mémoire des traumatismes. Ne laissez jamais une douleur s'installer inutilement.

## L'être humain

Nous sommes venus au monde sur Terre, nous appartenons à cette planète et nous en dépendons pour notre air, notre eau, notre alimentation. La médecine traditionnelle chinoise considère l'être humain dans sa globalité : son environnement et sa nature profonde forment un tout indissociable, indivisible. Chacun de nous est à la fois un corps, un cœur et un esprit évoluant selon le cycle des saisons. De même, la réflexologie intègre dans sa pratique toutes les dimensions de l'individu.



# Quelques principes de médecine chinoise

Nous allons aborder ici des concepts qui ne seront pas toujours évidents à comprendre. La médecine chinoise est complexe, mais les thèmes traités vous permettront d'avoir une lecture plus pertinente des troubles du corps grâce à une vision globale de l'être humain. Ces notions vous seront utiles pour la pratique de la réflexologie, bien qu'elles ne constituent pas l'intégralité de ce savoir ancestral.

## L'énergie vitale : le Qi

Selon la médecine chinoise, notre corps est parcouru par une énergie unique appelée le Qi (prononcez « tchi »). Elle circule le long de lignes énergétiques que l'on nomme méridiens. À ces méridiens correspondent différents organes internes dont les fonctions sont automatiques (elles ne nécessitent pas l'action de la volonté) et dont la bonne marche est indispensable à notre santé.

Dans cette vision thérapeutique, la dimension énergétique vient donc compléter le « programme » de fonctionnement purement physiologique de l'être humain.

Les notions d'équilibre et d'harmonie du Qi sont très

chères aux médecins chinois. Fondée sur le même principe, leur pratique de l'acupuncture veille aussi à cet état d'équilibre aussi bien du point de vue physique qu'énergétique (on parle alors de « permanence »), ce qui assure à leur patient un bon état de santé général.

## Une autre conception de la médecine

Jadis, en Chine, la médecine traditionnelle était avant tout préventive. Un bon praticien se devait de garder son patient en bonne santé. Celui-ci le consultait régulièrement pour rééquilibrer son organisme et réglait ses consultations.

Si une maladie survenait malgré tout, aussi bénigne soit-elle, le médecin, considérant qu'il avait failli à maintenir l'équilibre, le soignait alors gratuitement.

### Le yin et le yang

Ce sont deux manifestations de l'énergie vitale, le *Qi*. Ces forces, opposées mais complémentaires, s'inscrivent dans un mouvement permanent et forment une unité en alternance, comme le sont le jour et la nuit. Chacune est contenue dans l'autre. Ainsi, la femme est essentiellement *yin* mais présente des aspects *yang*, et inversement pour l'homme.

Elles sont utiles en réflexologie pour une meilleure compréhension des origines et composantes du trouble que pourrait présenter la personne que vous traitez. Les concepts de *yin/yang* sont des guides qui vous offrent une lecture plus globale de l'être humain, en intégrant une dimension contextuelle, autant du point de vue psychologique qu'émotionnel. En effet, parfois les symptômes physiques que nous développons sont dus aux circonstances extérieures (travail, famille, soucis divers que la vie apporte inéluctablement...).

Pour vous permettre d'y voir plus clair, voici un tableau des principes *yin/yang* dans leurs diverses déclinaisons :

| Énergie Yin  | Énergie Yang  |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Principe féminin = monde intérieur.</li> <li>● La droite.</li> <li>● La terre: la nuit, l'obscurité, la lune, l'hiver, Le froid, l'eau, l'interne...</li> <li>● La femme, la mère...</li> <li>● La famille: l'inertie, le repos, la maison...</li> <li>● L'émotion: l'espace, l'affectif, le sentiment, le réel...</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Principe masculin = monde extérieur.</li> <li>● La gauche.</li> <li>● Le ciel: le jour, la lumière, le soleil, l'été, le chaud, le sec, l'externe...</li> <li>● L'homme, le père...</li> <li>● Le travail: l'activité, la vie sociale, le bureau...</li> <li>● La pensée: le temps, l'intellect, la raison, le virtuel...</li> </ul> |

## Le yin et le yang en réflexologie

Pratiquée au niveau des pieds, des mains et des oreilles (auriculo- thérapie), la réflexologie permet de maintenir ou de rétablir la bonne répartition du Qi dans l'organisme.

Par le massage mécanique des différents organes internes, vous allez simultanément activer un travail énergétique, deux dimensions du corps indissociables.

Remarque : il peut arriver que la personne massée perçoive des sensations de « filet électrique » qui

correspondent en fait à la réénergisation d'un méridien déficient. Elle pourra aussi ressentir des picotements ou un pétéillement à certains endroits : c'est le *Qi* qui circule à nouveau dans ces parties du corps.

Si c'est vous qui massez, n'essayez pas de contrôler ces phénomènes : acceptez-les seulement.

### En pratique...

Vous avez remarqué que les deux principes sont chacun associé à une latéralité :

- Les pieds et mains droits sont *yin*.
- Les pieds et mains gauches sont *yang*.
- **Prenons un exemple :** la personne que vous massez est confrontée, depuis quelque temps, à un problème familial. Elle développe des douleurs à droite. Une autre a des soucis au travail ; les symptômes seront majoritairement à gauche.

En médecine chinoise, les organes internes se définissent eux aussi par le principe *yin/yang*. Dans la pratique de la réflexologie, il est donc intéressant de vous référer au tableau suivant.

| Organes yin   | Organes yang      |
|---------------|-------------------|
| Foie          | Vésicule biliaire |
| Poumons       | Gros intestin     |
| Rate/Pancréas | Estomac           |
| Cœur          | Intestin grêle    |
| Rein          | Vessie            |

### La loi des cinq éléments

Par cette loi, la médecine chinoise propose une lecture globale de l'être humain. Les cinq éléments sont assimilés à ceux de la nature : le bois, le feu, la terre, l'eau et le métal, chacun correspondant à une saison et à une intersaison (fin de la saison d'été).

Il s'agit d'intégrer l'homme dans le cycle des saisons et de prendre en considération le lien qui existe entre ses émotions et son corps physique, en particulier ses organes internes.

La loi des cinq éléments nous rappelle que nous sommes à la fois un corps, un cœur et un esprit : un TOUT indissociable.

Chaque organe interne fonctionne en binôme avec un

viscère et correspond à une saison, à nos différents états d'âme ainsi qu'à des parties spécifiques du corps humain. Cette notion est fondamentale en réflexologie, car elle permet de comprendre l'action que l'on peut alors avoir sur l'état émotionnel du patient. Ainsi, grâce à un massage traitant les organes internes, vous pourrez amoindrir des désordres émotionnels tels que la colère, l'angoisse, la peur, le chagrin... et les rétablir dans leur aspect positif : la patience, la confiance, le courage, la sérénité...

Voici un tableau récapitulatif (non exhaustif) de cette loi :

| ÉLÉMENT                                | BOIS                             | FEU  | TERRE                                  | MÉTAL                                | EAU  |
|--|----------------------------------|--|--|--------------------------------------|--|
| Saison                                 | Printemps                        | Été  | Fin de saison                          | Automne                              | Hiver  |
| Organe interne<br>+<br>Viscère associé | Foie<br>+<br>Vésicule biliaire   | Cœur<br>+<br>Intestin grêle                    | Rate/Pancréas<br>+<br>Estomac          | Poumons<br>+<br>Gros intestin        | Rein<br>+<br>Vessie  |
| Organe sensitif                        | Vue                              | Goût   | Toucher                                | Odorat                               | Ouïe   |
| Physiologie                            | Muscles<br>Tendons<br>Œil/larmes | Sang<br>Vaisseaux<br>Bouche<br>Visage<br>Sueur | Langue<br>Chair<br>Cartilage<br>Salive | Nez<br>Peau<br>Sécrétions<br>nasales | Os<br>Moelle<br>Oreille<br>Dents<br>Cheveux<br>Anus<br>Appareil<br>génital |
| Émotions<br>positives                  | Patience                         | Joie   | Confiance                              | Sérénité                             | Courage  |
| Émotions<br>négatives*                 | Colère                           | Morosité                                       | Anxiété<br>Angoisse                    | Chagrin<br>Tristesse                 | Peur   |

*\*qui peuvent entraîner un dysfonctionnement de*



*l'organe et/ou du viscère associé.*

- **Prenons un exemple :** vous souffrez de tendinites récurrentes. Quand l'une se résorbe, une autre surgit ailleurs...

En vous référant à la loi des cinq éléments, vérifiez que l'organe et/ou le viscère correspondant aux tendons et dirigeant leur bon fonctionnement, n'est pas en cause. Dans cet exemple, il faudra traiter les zones réflexes du foie et de la vésicule biliaire ainsi que celles du tendon concerné.

## Nos rythmes biologiques

**En circulant dans notre corps, notre énergie vitale (ou Qi), parcourt les différents méridiens sur un cycle de vingt-quatre heures.**

Chacun des douze méridiens va ainsi bénéficier de sa présence durant deux heures, période pendant laquelle il sera à son maximum d'activité ; pour dix d'entre eux, ce sera également le cas de l'organe correspondant.

Cette propriété du Qi vous sera très utile en cas d'insomnies ou de baisses d'énergie à heures fixes au cours de la journée (les fameux « coups de pompe »).

Par exemple, vous souffrez d'insomnies et vous vous réveillez toutes les nuits entre une et trois heures du matin. On dit que c'est l'heure du foie.

Cela indique que le Qi n'arrive pas à circuler correctement dans cet organe perturbé. L'énergie y reste bloquée et ne réussit pas à passer dans le poumon pour continuer sa course circadienne\*. Il faudra agir en massant la zone réflexe du foie et, en lien avec la loi des cinq éléments ([voir La loi des cinq éléments](#)), vérifier si un événement survenu peu de temps avant l'apparition de ces troubles ne vous mettrait pas en colère.

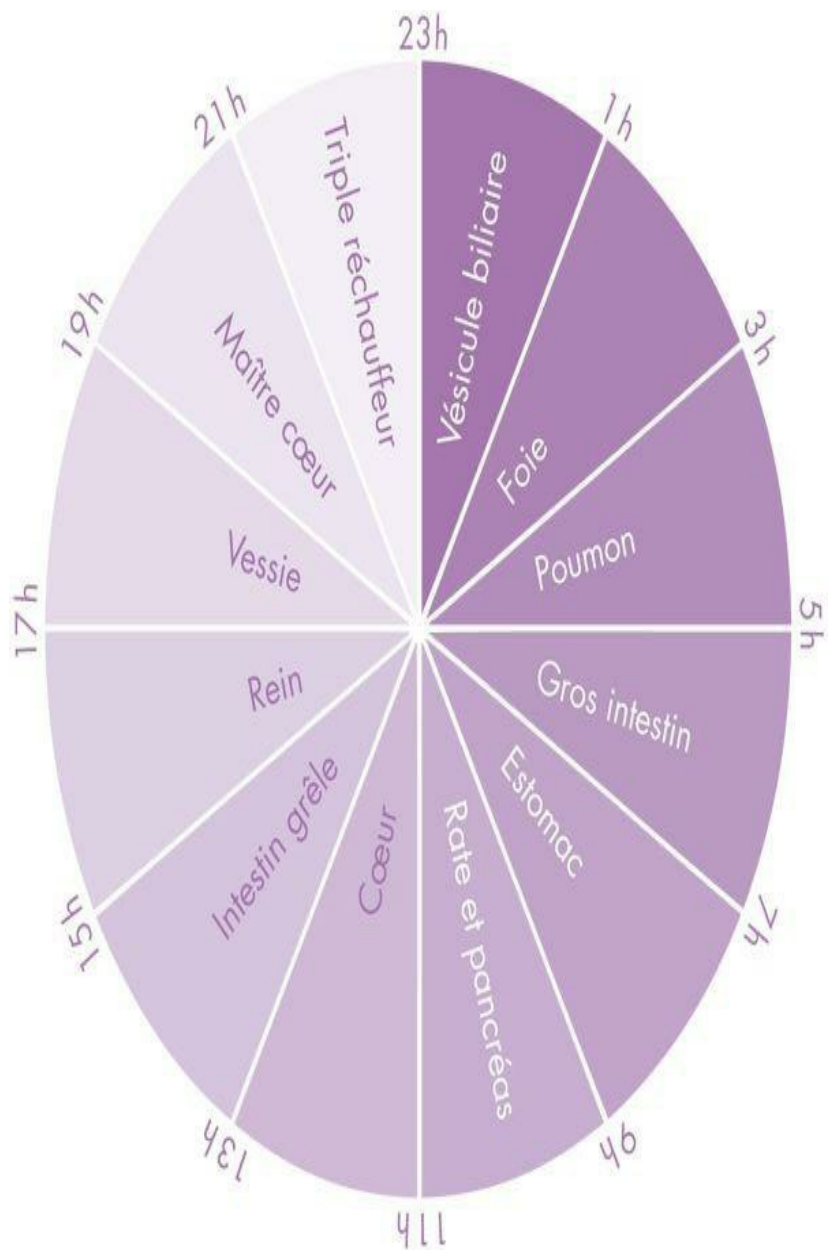
*\* circadienne = sur un cycle de 24 heures, à la différence d'un jour ou d'une nuit, dont les cycles font 12 heures chacun.*

## Cas particuliers

Notez que les méridiens Maître cœur et Triple réchauffeur ne sont pas travaillés en réflexologie, car ils n'ont pas de zones réflexes correspondantes. Ce sont des méridiens dits « de système » ; ils permettent le bon fonctionnement de trois grands ensembles du corps humain (le système circulatoire, le système thermique et le système lymphatique) mais ne sont pas rattachés à des organes internes spécifiques. C'est pourquoi l'acupuncture vient en complément grâce à son champ d'action plus ample, notamment pour :

- **Le Maître cœur**, qui régit la protection du système circulatoire (artères, veines) et cardiaque (pression sanguine).
- **Le méridien Triple réchauffeur**, qui régit la bonne circulation lymphatique, celle des fluides de l'organisme et la régulation thermique du corps.  
Il est malgré tout important de connaître leurs « horaires » respectives et leur action en cas d'insomnies ou de baisses de forme chroniques.

## Horaires de circulation du Qi dans les organes



# L'alimentation

**C'est la première des médecines. Elle est le carburant que vous introduisez dans votre corps pour lui permettre d'être en bonne santé. Sans être pour autant rigide, prendre soin d'avoir une alimentation la plus équilibrée possible garantit un organisme sain. Tous les conseils qui suivent sont très simples. Pourtant, j'ai pu observer, en tant que réflexologue, que la plupart des personnes ne connaissent pas ces quelques règles alimentaires de base.**

## L'eau

Elle est indispensable au nettoyage interne de notre corps, notamment au drainage quotidien du rein et à un bon transit intestinal. Le rein est en quelque sorte notre centrale d'épuration et doit être « lavé » par une absorption d'eau minérale plate quotidienne et régulière.

Boire exclusivement lorsque l'on a soif n'est pas suffisant, car l'on absorbe alors une trop grande quantité d'eau d'un coup ; le rein ne sera pas drainé correctement. D'ailleurs, vous remarquerez que l'on va, dans le quart d'heure suivant, uriner l'eau à peine ingérée, le rein n'ayant pu l'assimiler.

## Quelle quantité ?

Il est préférable de boire de plus petites quantités d'eau, mais plus fréquemment et régulièrement réparties au cours de la journée. Il n'est pas nécessaire de boire une quantité définie, comme un litre ou un litre et demi par jour. Beaucoup de personnes n'aiment pas particulièrement boire de l'eau. Aussi, ne vous stressiez pas en vous imposant une bouteille quotidienne ; vous ne tiendriez pas longtemps vos résolutions.

Contentez-vous de prendre au moins un verre d'eau à des moments précis de la journée :

- au petit déjeuner
- à 10 heures
- au déjeuner
- à 16-17 heures
- au dîner
- en soirée

De façon générale, n'attendez pas d'avoir soif pour boire ; cette sensation vous signale en fait que vous êtes déjà un peu déshydraté.

Thé, tisanes, café...

Thé, tisane et café sont traités comme des boissons par l'organisme, au même titre que le vin ou les jus de fruits. Ils ne se comptabilisent pas comme « eau » dans une journée, même s'ils en sont majoritairement composés ; en effet, l'addition d'une plante les rend assimilables par le corps comme un aliment.

Pour laver, il faut de l'eau. Prendriez-vous une douche avec du thé ou du café ?

### L'assiette idéale

Elle doit être composée des trois éléments de base qui suivent, peu importe votre régime alimentaire (omnivore, végétarien, végétalien). J'ai pu remarquer que de nombreuses personnes ne mangent, en général, que deux sur trois de ces éléments nécessaires à une bonne alimentation. Or ils sont tous fondamentaux pour un apport journalier en protéines, glucides et fibres.

L'assiette idéale se divise en trois portions égales :

- 1/3 de protéines animales (viande, poisson, fromage, œuf) ou végétales ;
- 1/3 de céréales (riz, pâtes, blé, lentilles, quinoa, millet...) ou du pain ;

- 1/3 de légumes cuits ou crus.

## Les fruits

Ils se consomment idéalement plutôt en dehors des repas, vers 10 heures puis 16-17 heures. Ils sont un excellent en-cas parce qu'ils fournissent du bon sucre et des vitamines à votre organisme en attendant le prochain repas. Vous pouvez aussi en consommer en guise de dessert si vous en avez envie.

## Les lipides

Déjà présents dans les viandes, poissons et fromages, ils peuvent être additionnés sous forme d'huile végétale cuite ou crue, notamment dans le cas des végétariens et végétaliens. Le beurre, lui, doit être consommé exclusivement cru.

## La règle d'or pour vos repas

Chacun de vos repas doit correspondre à la juste quantité



en fonction de l'activité que vous avez dans la journée. On l'assimile au régime alimentaire que ferait :

- au petit déjeuner, un prince ;
- au déjeuner, un roi ;
- au dîner, un mendiant.

Vous l'aurez compris, il s'agit de prendre un bon petit-déjeuner (c'est votre premier vrai repas de la journée), puis de manger généreusement à midi, et enfin de faire un repas léger le soir.

Ces quelques recommandations vous permettront d'avoir des bases solides pour une bonne hydratation et une alimentation équilibrée. Il vous appartient ensuite de consulter des livres plus complets, en fonction du régime alimentaire qui vous sied.

## Les mono-diètes

Les mono-diètes consistent à manger *un seul type d'aliment*, soit sur un repas simplement, soit sur toute une journée.

Elles sont très faciles à mettre en pratique. Elles permettent à l'organisme de faire une pause en recevant

une nourriture simple à digérer et à assimiler. De plus, elles empêchent l'accumulation des toxines, surtout lorsqu'elles sont hebdomadaires, car elles drainent l'organisme et lui offrent le plein de vitamines et de sels minéraux.

En les pratiquant régulièrement, vous donnerez à votre corps une bonne habitude et son « nettoyage » sera d'autant plus facile.

Un exemple de mono-diète hebdomadaire : vous nourrir sur vingt-quatre heures (les repas du matin, du midi et du soir) exclusivement de fruits, une fois dans la semaine. De façon quotidienne, la mono-diète ne concernera qu'un seul repas (par exemple, vous mangerez uniquement des bananes au déjeuner).

### N'hésitez pas à varier les plaisirs...

- Pour plus de vitamines, faites des mono-diètes de fruits crus de légumes crus ou cuits (sans sauce).
- Mangez-les alors en plus grande quantité (jusqu'à cinq fois par jour pour les fruits et les légumes).
- Préférez les aliments simples à assimiler par l'organisme (car non transformés), comme le riz, les lentilles (sans huile ni beurre...).
- Évitez les mono-diètes de protéines, sauf si vous avez

fait des excès (alimentation trop riche la veille par exemple), avec une préférence pour les poissons (qui sont moins gras que la viande), riches en vitamine D (tels que flétan, morue, loup de mer, thon, sardine, maquereau, saumon...).

- Surtout, buvez plus d'eau que de coutume.

## Les boissons

Profitez de la mono-diète pour désintoxiquer votre corps des excitants quotidiens en ne buvant ni café, ni alcool, ni thé noir.

Consommez à volonté, en plus de l'eau minérale, du thé vert, des tisanes (sans sucre) ou des jus de fruits sans sucres ajoutés et que vous couperez d'eau (1/3 de jus + 2/3 d'eau).

## Quand faire sa mono-diète ?

Pour les premières fois, choisissez une journée où vous ne

vous rendez pas au travail, si vous êtes un peu anxieux du résultat. Puis, avec l'habitude, vous verrez que cela augmente la concentration et vous donne une grande vitalité ; par la suite, cela importera peu. En cas de monodiète sur un repas, préférez le repas du soir, celui du mendiant.

### Les substances à éviter

Vous trouverez ici une liste d'aliments et/ou composants alimentaires industriels dont certains sont extrêmement nocifs pour la santé. Or, nombre de personnes les consomment sans connaître leur toxicité.

- **L'aspartame (ou saccharine) :** ou « faux sucre ». Il se trouve dans tous les produits « sans sucre », « free », « light » ou « zéro ». C'est un produit neurotoxique, c'est-à-dire néfaste pour le cerveau et tout le système neurologique humain.
- **L'huile de palme :** vous la trouverez dans beaucoup de biscuits, pâtes à tartiner, plats cuisinés... Elle est trop riche en acides gras saturés et augmente le mauvais cholestérol.
- **Le sucre raffiné blanc :** il est extrêmement addictif (comme une drogue) mais aussi appauvri en vitamines et sels minéraux, conséquence de la cristallisation. Partiellement assimilé par l'organisme pour son besoin en énergie rapide, le sucre sera ensuite transformé en

graisse (sources de cellulite, d'obésité et de maladies cardio-vasculaires). Consommez donc plutôt du sucre non raffiné : le plus complet possible (mascave, rapadura), de la mélasse ou du sucre roux.

- **Le lait de vache et dérivés** : mal toléré par le corps humain, il favorise l'apparition de douleurs articulaires et d'arthrose. Préférez-lui les produits à base de lait de chèvre, de brebis et de laits végétaux : soja, riz, amande, noisette.

## Où trouver le calcium ?

Contrairement à ce que beaucoup croient, le calcium se trouve dans bon nombre d'aliments :

- Les fruits oléagineux : amandes, noix, noisettes, pistaches ;
- Les légumes à feuilles vertes ;
- Le tofu (« fromage de soja ») ;

- Le cassis ;
- Le persil, le cresson, les épinards et brocolis ;
- Le chocolat ;
- Les figues, dattes, raisins et abricots secs ;
- Les oranges ;
- Le tahiné (pâte de sésame disponible en magasins bios) ;
- L'eau minérale.

La pratique d'une activité physique régulière (complétée par des apports suffisants en vitamine D) renforce le capital osseux en permettant une meilleure fixation du calcium.

En effet, la pression osseuse qu'exerce la contraction musculaire stimule les cellules responsables de la formation des os. En agissant sur le contenu minéral de ces derniers (dont le calcium est un composant majeur), l'activité physique contribue donc à leur bonne qualité et à leur solidité.

## La réflexologie en pratique

**Le toucher est un de nos cinq sens. La zone du corps la plus apte à ressentir ce contact est la main, grâce aux nombreuses terminaisons nerveuses qu'elle contient. Or, dans notre vie quotidienne, nous touchons en permanence de l'inerte (matière, objets...), mais peu les autres êtres vivants. Le massage permet justement de vivre pleinement et agréablement ce merveilleux sens.**

# Les six techniques de massage

**La réflexologie met en œuvre plusieurs types de massage ; vous opterez pour l'un ou l'autre (ou les utiliserez en alternance) selon le résultat thérapeutique que vous souhaitez obtenir, mais aussi en fonction de la facilité de positionnement des mains sur la zone à traiter.**

## Le lissage

Le lissage se réalise avec les deux mains pour un maximum de contact. Il s'agit d'utiliser la totalité de vos paumes, mais aussi vos doigts, pour toucher la globalité du pied ou de la main de la personne que vous massez. *(Pour plus de détails, voir « [La séance-type](#) »).*

Il est utilisé en début de massage pour une première prise de contact et vous permet d'avoir une vue d'ensemble des zones de tension et des différentes températures. Il se pratique de façon douce, légère mais ferme, en restant en surface. Les gestes doivent être continus et fluides.

## Un contact apaisant



Les autres techniques décrites ci-après, plus thérapeutiques, sont plus précises. Le lissage, lui, invite au relâchement et apporte du réconfort ; intérieurement, la personne massée se sent « prise en main ». Vous pourrez l'utiliser au cours d'une séance de massage pour rétablir un contact global et rassurant pour la personne massée. Il permet des temps de respiration, « hors traitement », nécessaires aussi au repos des mains du masseur.

## La reptation

Dite aussi « technique de la chenille », elle est la technique principale de la réflexologie et permet un massage profond des tissus.

Pour masser, balayez la zone réflexe voulue avec la pulpe du pouce en effectuant des pressions régulières. Gardez le reste de la main en opposition, ferme mais souple ; elle ne doit pas exercer de pression (on parle aussi de contre-appui ou de contre-pression : voir aussi [Règles d'or pour votre pratique de la réflexologie plantaire](#)). Par exemple, lorsque vous vous occupez de la plante du pied, les autres doigts viennent se refermer sur le dos du même pied. Ils maintiennent ce dernier sous la pression du pouce et évitent qu'il n'y échappe.

**Attention :** gardez le pouce bien à plat (angle maximum de 45°) : on fait souvent l'erreur de masser avec

l'extrémité du pouce, juste sous la partie libre de l'ongle, car c'est plus facile pour avancer. Or, c'est désagréable pour la personne massée, à qui vous risquez de faire mal inutilement.

*L'important est d'avoir un mouvement continu et d'assouplir en profondeur les tissus.*

### Rappel important

Lors du massage, vous rencontrerez des zones douloureuses dues à un déséquilibre (sans symptômes) de l'organe ou à une douleur dans la partie du corps correspondante. Dans ce cas précis, il est primordial de toujours rester en dessous du seuil de tolérance à la douleur de la personne massée afin d'éviter qu'elle ne se contracte (ce serait contraire à la visée « détente » de la séance). Pensez donc à lui demander fréquemment si la pression que vous exercez est supportable. Si c'est le cas, maintenez-la. La douleur diminuant au cours de la séance, vous pourrez, avec son accord, travailler progressivement plus en profondeur.

### Fiche pratique

## Un cas de figure particulier : le plein et le vide

Lors de cette reptation, vous allez rencontrer des points de tension, des nœuds : ceux-ci équivalent au plein. D'autres points se présentent sous la forme de creux, de petites cavités : ce sont des zones de vide. (Voir aussi « [Le plein/vide](#) »).

Lorsque vous êtes en présence de tels cas de figure, arrêtez la reptation et traitez-les avant de continuer. La pression doit être verticale, c'est-à-dire aller de la surface vers la profondeur.

Vous trouverez dans le tableau qui suit l'adaptation nécessaire de la pression du pouce en fonction de la qualité de la zone massée.

| LE PLEIN   | LE VIDE  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● C'est une <b>tension</b> due à un excès de fonctionnement de l'organe.</li> <li>● La pression doit être plus lente et plus profonde jusqu'à ce que vous sentiez une résistance des tissus.</li> <li>● Relâchez, toujours verticalement et lentement, et recommencez ces va-et-vient jusqu'à ce que la tension ait disparu.</li> <li>● Si elle est très importante et qu'elle n'a pas l'air de vouloir céder, ne forcez pas; reprenez la reptation en ralentissant sur la zone du nœud.</li> <li>● Si tout ne part pas cette fois-ci, contentez-vous de l'assouplir : la personne massée en ressentira déjà un énorme bienfait.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● C'est un <b>manque</b> dû à un défaut de fonctionnement de l'organe.</li> <li>● La pression doit être très superficielle et rapide. Imaginez que vous pompez pour gonfler un matelas pneumatique.</li> <li>● Les zones de vide sont beaucoup plus faciles à rétablir que celles de plein et, en général, indolores.</li> <li>● Lorsque vous sentez que la zone a recouvré son élasticité, vous pouvez arrêter: le vide est comblé.</li> </ul> |

## La rotation

Cette technique consiste à effectuer, sur un point précis, un mouvement dessinant un cercle, en restant toujours au

même endroit. Elle se réalise aussi avec la pulpe du pouce en apposant une pression moyenne.

Son intérêt est de travailler plus ponctuellement, soit sur des zones plein/vide, soit sur de petites zones réflexes comme le plexus solaire, la rate, le rein, le nez...

C'est une alternative à la pression verticale du pouce, utilisée pour le travail ponctuel lors de la reptation.

La rotation possède deux sens, qui déterminent la nature de l'action : soit une tonification ou stimulation, soit une dispersion. Reportez-vous à la fiche pratique ci-contre.

## Fiche pratique

### La rotation : deux types d'action

#### **Tonification**

- Le pouce tourne dans le sens des aiguilles d'une montre, *rapidement*.
- Cela va activer la fonction de l'organe correspondant à la zone traitée. Elle permet aussi de combler un vide.
- **Exemple :**

Vous avez un problème passager d'anémie suite à une longue maladie. En effectuant des mouvements rotatifs de *stimulation* sur la zone réflexe de la rate, vous pallierez au manque d'hémoglobine. Il s'agit ici d'activer la fonction de production de globules rouges de l'organe.

## **Dispersion**

- Le pouce tourne dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, *lentement*. Cette rotation va apaiser la fonction de l'organe traité. Elle permet aussi de dénouer un plein.
- **Exemple :**  
Vous devez traiter un nez bouché dû à un simple rhume : vous effectuerez des mouvements de rotation de dispersion sur la zone réflexe du nez (très petite). Il s'agit en effet d'apaiser, de déboucher ce qui est trop concentré.

## **L'étirement**

On l'utilise en alternative à la reptation lorsque les zones à masser sont linéaires : la ceinture scapulaire (ou ligne des épaules), le diaphragme et la colonne vertébrale qui dessinent une ligne sur le bord interne du pied.

Placez les deux pouces au milieu de la ligne tout en maintenant le pied avec le reste des mains et étirez-la en vous éloignant du centre. La pression doit, sans être trop forte, aller à une profondeur moyenne. La vitesse d'étirement doit rester lente.

Vous pouvez reproduire le massage trois à cinq fois sur une même zone.

### L'effleurage

L'effleurage, qui s'apparente plus à une caresse qu'à un massage, consiste en un toucher subtil en surface, sans aucune pression.

Son utilisation est très précise : il permet un drainage lymphatique, notamment des pieds, zone très sujette aux gonflements.

Les vaisseaux lymphatiques se situent tout près de la peau et sont très fins ; il faut donc poser les mains très délicatement sur le dos du pied et se contenter d'impulser un très léger mouvement d'avant en arrière (des orteils vers la cheville). Vous devez faire bouger uniquement la surface de peau en contact avec vos mains. Posez ensuite ces dernières un peu plus haut et recommencez en avançant.

L'effleurage vous servira aussi en fin de massage pour détacher, progressivement et en douceur, vos mains du

corps de la personne que vous avez massée ; celle-ci pourra quitter sans heurt sa bulle de relaxation et revenir tranquillement à la réalité.

## Le brossage

Il consiste en un toucher superficiel énergique et rapide, effectué avec le plat de la main (paume et/ou doigts en fonction de l'endroit brossé), exactement comme si vous vous frottiez les épaules pour vous réchauffer. On utilise d'ailleurs essentiellement ce geste pour augmenter la température sur des zones particulièrement froides : cela permet d'en appréhender de plus larges qui ne sont pas forcément en correspondance avec des zones réflexes. Par exemple, vous pourrez brosser tout un talon que vous trouvez froid. En effet, un pied en bonne santé doit présenter une température globale homogène (voir « [Le chaud/froid](#) »).



## Bien percevoir les zones massées

**Vos mains et vos doigts vont capter différentes sensations au contact de la personne massée. Sachez y prêter attention et identifier ces perceptions : elles sont en effet de précieux guides pour orienter le choix de la technique et le travail à mener.**

### Le plein/vide

Comme [nous l'avons vu](#), le vide est une petite cavité que vous rencontrez subitement dans une texture homogène.

Le plein, lui, se matérialise par une légère bosse, une congestion, une densité excessive.

Cette perception est associée au fonctionnement de l'organe dont vous explorez la zone réflexe. Un organe qui travaille de façon équilibrée n'est ni *plein* ni *vide*.

C'est par la pression du pouce lors de la reptation que vous ressentez l'une ou l'autre. Dans les deux cas, la sensation peut être ponctuelle ou concerner toute la zone réflexe.

### **Exemple de plein :**

Vous êtes sorti la veille au soir et avez fait quelques excès. En vous massant les pieds, vous pouvez constater que la zone réflexe du foie est tuméfiée, c'est-à-dire un peu bombée et dense, voire douloureuse. C'est parce que l'organe est en excès de fonctionnement, en surrégime, pour gérer vos abus. On dit alors qu'il est en état de *plein*.

### Exemple de vide :

Vous avez eu une forte et longue grippe. Bien que sorti d'affaire, vous êtes épuisé. En fait, pour lutter contre le virus, votre rate a dû produire un grand nombre d'anticorps pendant plusieurs jours, sans répit. Elle se trouve dans le même état d'épuisement que vous. Lorsque vous massez sa zone réflexe, vous pouvez constater qu'elle est inconsistante, atone par rapport au reste des tissus. On dit alors qu'elle est en état de *vide*.

### À savoir

- Une sensibilité allant de la simple gêne jusqu'à la douleur aiguë est souvent associée à l'état de *plein*.
- Le *vide*, lui, est majoritairement asymptomatique : la personne massée n'éprouve aucune sensation.

## Le chaud/froid

Il suffit d'un simple contact pour le ressentir. Selon les parties de la main ou du pied que vous traitez, les différences de température sont parfois très marquées. Certaines sont même visibles à l'œil nu. Ce *chaud/froid* (rouge/blanc) correspond à la répartition locale du sang, à l'irrigation par les vaisseaux capillaires.

Dans de tels cas, il est nécessaire de rétablir une température moyenne homogène.

Les zones de *froid* nécessitent une *tonification* qui permet d'appeler le sang dans cette région, tandis que les zones de *chaud* devant être apaisées nécessitent une *dispersion* (voir [la fiche pratique](#)).

Quand ces différences de température sont visibles, la recoloration est un très bon repère d'efficacité du travail.

Lorsque vous repérez une zone présentant une température assez froide, débutez par un brossage puis pensez à y revenir régulièrement au cours du massage, toujours pour réchauffer.

COMMENT TRAVAILLER LES  
DIFFÉRENTES TEMPÉRATURES ?

Pour harmoniser les températures, vous pouvez utiliser une ou plusieurs techniques sur une même zone en fonction de sa taille, de sa facilité d'accès et des possibilités de positionnement de vos mains.

|                    | CHAUD  | FROID  |
|--------------------|--|--|
| COULEUR DE LA PEAU | Rosée à rouge vif                                    | Blanche à violacée   |
| TECHNIQUE          | Reptation lente, profonde<br>Rotation de dispersion* | Brossage énergique<br>Reptation superficielle et rapide<br>Rotation de tonification* |

\* *Tonification et dispersion : voir [la fiche pratique](#)*

Parfois, la simple stimulation d'une zone froide suffit à en apaiser une autre, chaude, en équilibrant la répartition du sang. C'est pourquoi il faut plutôt commencer une séance par le massage des zones froides.

## Les cordes et les nœuds

Les cordes et les nœuds sont vraiment perçus comme tels. En général, on les trouve sur les zones réflexes correspondant à des muscles qui présentent un état de contraction trop important.

Les cordes sont parfois même visibles à l'œil nu : elles se détachent d'une zone comme une corde étirée, tendue. Lorsque vous en rencontrez une, il s'agit de l'assouplir. Pour cela, il est très important de travailler le long de cette tension, en parallèle ; ne faites surtout pas sauter la corde comme l'on fait vibrer celle d'une guitare, vous provoqueriez l'effet contraire.

Les nœuds, quant à eux, se ressentent plutôt lors d'un passage de reptation. C'est une zone dure comme une pierre sur laquelle votre pouce va venir buter. Assimilée à un plein, elle peut être très douloureuse. Dispersez-la avec une très grande douceur et très progressivement, quitte à ne pas la traiter en une seule fois et à y revenir plus tard au cours de la séance.

**Remarque :** cette perception de nœud apparaît aussi dans la zone réflexe du gros intestin.

## Attention aux tendons

Le pied et la main sont parcourus de nombreux tendons

(le long des orteils et des doigts, autour des chevilles et des poignets) qui ne correspondent évidemment pas aux cordes dites « pathologiques ».

Vous ferez la différence en repérant sur les planches de réflexologie les zones réflexes musculaires (voir [les planches](#)).

### Les cristaux

Ils se rencontrent lors de la reptation ou même lors du lissage de début de séance. Ils se situent dans les zones plus charnues et procurent une sensation très typique, tels des grains de sable qui « craquent » sous la pression du pouce. On les trouve souvent dans les zones réflexes correspondant aux organes internes, notamment ceux chargés de l'élimination des déchets organiques comme l'intestin grêle, le gros intestin, le rein...

Ces cristaux sont en fait la matérialisation d'un amas de toxines dans l'organe concerné. Il faut alors désengorger la zone cristallisée en réduisant leur taille et leur nombre, par des pressions progressives et répétées. Toutefois, ne cherchez pas à tout éliminer, car si l'intoxication de l'organe est conséquente, vous risquez de déclencher des réactions d'élimination violentes, inutiles et très pénibles. Cela peut demander parfois plusieurs séances (trois au

maximum, consécutives et à une semaine d'intervalle entre chacune).

## Les bulles

Cette perception est peu fréquente, comparativement aux précédentes. Elle est en général très localisée et se rencontre la plupart du temps dans les tissus profonds. Vous devriez sentir, lors de la reptation, comme une petite bulle d'air sous votre pouce : celle-ci indique souvent une inflammation (chronique ou aiguë) ressentie comme une gêne, voire comme une douleur. Le but de la manipulation sera alors de la faire « éclater » si (et seulement si) elle accepte de céder.

Ne forcez surtout pas ; si la bulle n'a pas disparu après deux minutes de massage, arrêtez. Réduire son volume permet déjà un grand soulagement des symptômes douloureux. Ces bulles ne sont pas toujours éliminables si elles ne partent pas dès la première fois.

## Développez votre perception

Amusez-vous à toucher, les yeux fermés et pendant quelques minutes, différentes matières. Préférez-les vivantes : fruits, légumes, plantes, pétales de fleur, animaux, corps humain...

Focalisez votre attention sur votre main, sur chaque parcelle de votre paume, de vos doigts en contact avec cette matière. Concentrez-vous sur ce que vous percevez : forme, température, texture...

Choisissez toujours quelque chose ou quelqu'un d'extérieur à vous : nous ne percevons pas de la même manière ce qui nous est propre.



# LA SÉANCE-TYPE

Lors d'un massage de réflexologie, un certain protocole doit être suivi pour respecter le processus chronologique de libération des toxines en vue de leur élimination. Il reste toutefois indicatif, car il est fondamental de rester intuitif. Ce moment est dédié à vos perceptions auxquelles il est nécessaire d'apprendre à vous fier.

## Étape 1 : la prise de contact

Cette entrée en matière est de courte durée : une à deux minutes suffisent.

Il s'agit ici de toucher, grâce à la technique du lissage, toute la surface que vous avez choisi de masser. Considérez que vous êtes en train de vous présenter en faisant sentir à l'autre, par le contact de vos mains, que votre intention est de lui faire du bien.

En pratique

Le massage de réflexologie, même s'il est thérapeutique, doit rester un moment de détente et de bien-être. Aussi le masseur doit-il veiller à être à son aise physiquement et moralement. Quant à la personne qui reçoit les soins, elle doit bénéficier d'un maximum de contact avec les mains du masseur tout au long de la séance.

D'autre part, lorsque vous massez quelqu'un, vous êtes amené à toucher intimement un individu qui vous confie son corps et vous fait confiance, et vous devez donc être très attentif à garder une intention de bienveillance tout au long de la séance.

- Commencez par le dos du pied : avec vos deux mains bien détendues, remontez de la base des orteils jusqu'aux chevilles.
- Prenez appui délicatement avec vos pouces sur la plante du pied : cela vous permettra de faire un premier lissage de cette dernière.
- Une fois arrivé aux chevilles, faites des mouvements circulaires symétriques, réguliers et souples avec l'intégralité de vos doigts, face palmaire.
- Dans la continuité du mouvement, passez derrière le talon et faites quelques rotations sur ses côtés.
- En partant du talon, passez sous la voûte plantaire. Avec les pouces bien à plat, remontez jusqu'à la base des orteils en réalisant des mouvements de va-et-vient entre l'extérieur et l'intérieur du pied, sur une même ligne. Le reste de vos mains repose sur le dos du pied et

suit le mouvement des pouces.

- Gardez les pouces sous la base des orteils et refermez les autres doigts sur le dessus : lissez-les lentement pour les étirer en douceur.

## EN PRATIQUE

Vous pouvez effectuer deux à trois passages à chacune de ces étapes.

### Fiche pratique

#### Les huiles de massage

Pour un maximum de confort lors d'un massage, enduisez préalablement vos mains d'huile végétale : vos doigts glisseront mieux et vous éviterez des irritations de la peau dues au frottement.

Versez une petite quantité d'huile dans le creux d'une

main, puis frottez vos paumes l'une contre l'autre pour réchauffer un peu l'huile (elle doit être à température ambiante). Il est inutile d'en remettre en cours de massage, sauf si la peau de la personne massée a tout absorbé.

Toutes les huiles végétales peuvent être utilisées pour masser. Évitez toutefois les huiles très épaisses comme l'huile d'olive ou d'avocat, car elles sont trop glissantes. Celles d'amande douce, de jojoba ou de noyau d'abricot ainsi que le beurre de karité pur conviennent bien.

Si vous souhaitez y ajouter des huiles essentielles pour leur effet thérapeutique, choisissez plutôt l'huile de noisette ou de macadamia comme base ; elles permettent une meilleure diffusion par la peau.

## Astuce

Profitez de la phase de lissage plantaire pour commencer à repérer certaines zones de tension. Cela vous indiquera où porter une attention particulière au cours du massage dit thérapeutique (ou étape 2 : le traitement).

## Étape 2 : le traitement

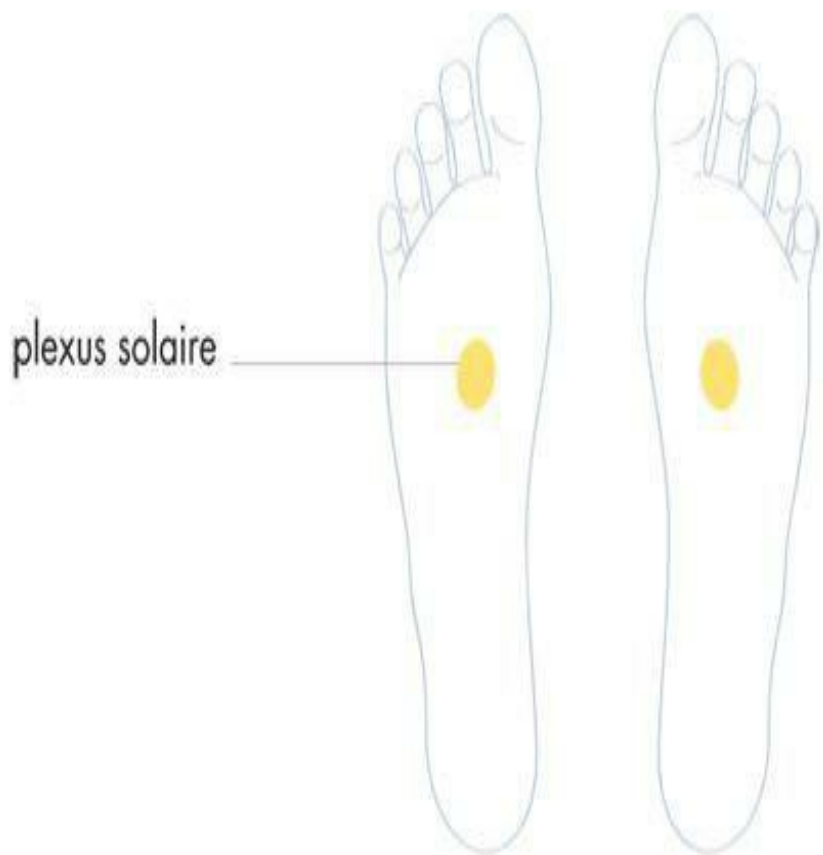
Cette étape dure en moyenne 45 minutes. Installez-vous confortablement, de même que la personne que vous massez.

Gardez à l'esprit votre intention de bienveillance et restez attentif à ses réactions. Vos mains doivent être le plus possible en contact avec la partie de son corps que vous avez choisi de masser.

### **Le plexus solaire (5 minutes)**

Avec le pouce, palpez la zone réflexe correspondante pour dégager le stress accumulé dans ce centre de stockage souvent tendu : le but est de l'assouplir grâce à des pressions lentes et profondes répétées. Appuyez et relâchez pendant environ 5 minutes.

Vous pouvez masser les deux pieds simultanément (un pouce sur chacun), si cela vous est confortable.



## Fiche pratique

10 huiles essentielles pour vos massages

- **Basilic (tropical)** : dans les cas de troubles digestifs (brûlures d'estomac, spasmes intestinaux, nausées).
- **Cyprès** : pour une meilleure circulation veineuse.
- **Épinette noire** : pour stimuler les glandes surrénales, notamment en cas de grande fatigue et de douleurs chroniques (arthrose, arthrite).
- **Gaulthérie** : pour les troubles d'ordre musculaire (contracture, tendinite).
- **Lavande officinale** : outre son effet relaxant (voir « La lavande »), c'est un excellent anti-inflammatoire.
- **Menthe poivrée** : pour les maux de tête et migraines, ainsi que pour les digestions difficiles.
- **Niaouli** : en cas de congestion respiratoire et de troubles urinaires.
- **Petit grain** : pour un sommeil réparateur.
- **Ravintsara (ou ravinsare)** : pour stimuler les défenses immunitaires, notamment aux changements de saison. Également très efficace contre l'herpès.
- **Sauge sclarée** : pour réguler le cycle menstruel de la femme et apaiser les douleurs de règles, en association avec la lavande officinale.

Vous pourrez appliquer plusieurs huiles essentielles lors d'un même massage, en mélangeant 2 gouttes de chaque à votre huile végétale dès le début de la séance, en fonction des effets thérapeutiques souhaités.

Il est aussi possible de mettre 2 à 3 gouttes d'huile essentielle directement sur la zone réflexe de l'organe que vous souhaitez traiter plus particulièrement : par exemple, de la sauge sclérée sur le talon au niveau des ovaires et de l'utérus ou bien du niaouli sur la zone correspondant aux poumons.

### **La colonne vertébrale (10 minutes)**

Le long du bord interne du pied, effectuez une reptation du gros orteil jusqu'au talon. Passez une première fois de façon continue pour repérer les cordes et/ou les nœuds. Au deuxième passage, arrêtez-vous pour travailler ces zones de tension une trentaine de secondes chacune, puis continuez la reptation jusqu'au talon. Répétez la manipulation sur les deux pieds durant 5 minutes chacun. Faites ensuite de même sur le bord externe du pied. Si aucune tension ne se présente, trois passages suffiront.

### **L'estomac, le pancréas (3 minutes)**



Leurs zones réflexes sont assez sensibles ; soyez donc très doux, surtout si la personne massée a mangé peu de temps avant. Commencez par assouplir la zone réflexe de l'estomac et travaillez simultanément celle du pancréas, située juste en dessous. Le pouce bien à plat, faites des pressions lentes et profondes, sans forcer si vous rencontrez une résistance.



Attention !

Chez les personnes diabétiques, la zone réflexe du pancréas est souvent très dure. Ne forcez surtout pas, au risque de perturber un diabète équilibré.

## **Le foie, la vésicule biliaire (1 à 2 minutes)**

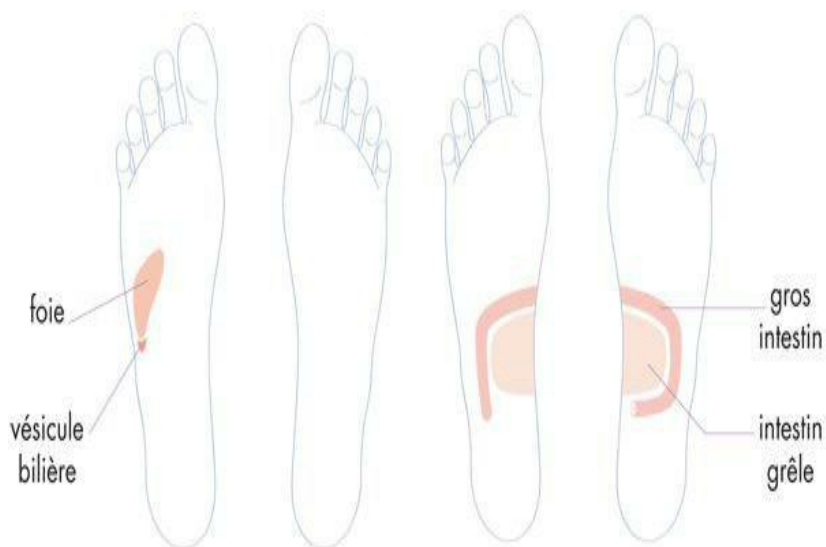
Sa zone réflexe est présente uniquement sur le pied droit. Toujours avec la pulpe du pouce, massez-la selon la qualité des tissus ren-contrés (zones de plein/vide, cristaux...). Elle est assez fragile, gardez donc un toucher assez doux.

## **L'intestin (5 minutes)**

Il se compose de deux parties : le gros intestin et l'intestin grêle.

Commencez par le gros intestin. Sur le pied droit, travaillez, à l'aide de la reptation, le long de la ligne qu'il décrit en allant du talon vers l'avant de la zone, puis continuez sur le pied gauche en inversant le sens de progression. Répétez cette manœuvre trois à cinq fois et essayez de défaire les nœuds rencontrés.

Pour traiter la zone réflexe de l'intestin grêle, il faut, toujours en reptation, débiter par le pied droit de bas en haut, et terminer sur le gauche de haut en bas.

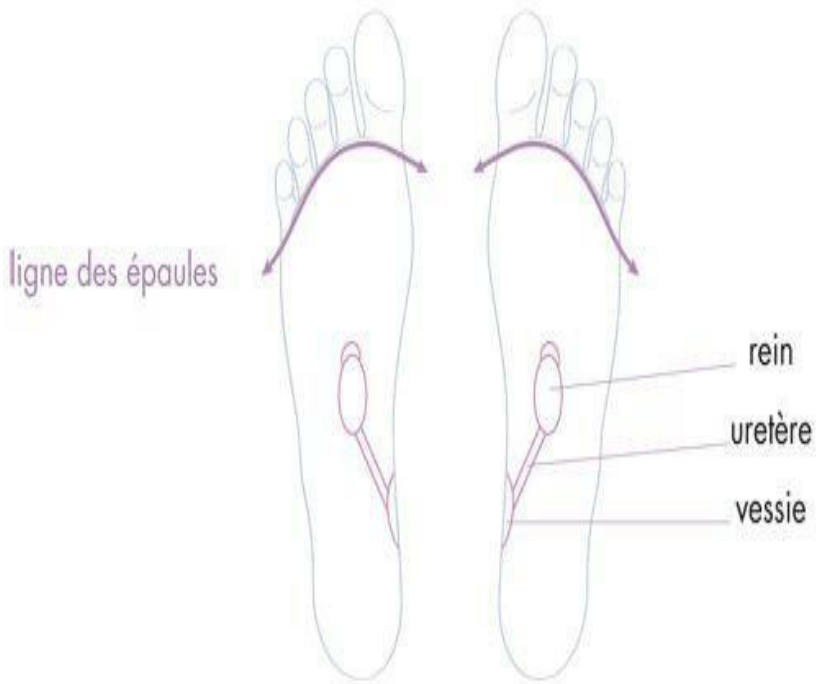


### Le talon (5 minutes)

À l'aide de vos deux pouces, sur un même pied, massez par une reptation les faces latérales du talon (un pouce par face). N'hésitez pas à vous aider de vos autres doigts. Effectuez ensuite une pince sur les côtés du talon pour maintenir les tissus et occupez-vous de la face plantaire du pied, dans les quatre directions : haut, bas, droite et gauche.

### Le rein, l'uretère et la vessie (3 minutes)

Commencez par le rein en effectuant trois pressions du pouce, lentes et profondes, puis suivez le trajet de l'uretère (par reptation) et terminez par la vessie par une reptation dans les quatre directions. Répétez une dizaine de fois cet enchaînement qui reproduit le fonctionnement du système rénal en vue de l'élimination des toxines.



### **La ceinture scapulaire (5 minutes)**

Il s'agit de la ligne des épaules. En reptation, partez de la base du cinquième orteil du pied droit vers le gros orteil et continuez sur l'autre pied, du gros orteil vers le cinquième. Puis repartez dans le sens inverse. Faites ainsi plusieurs allers-retours.

Au passage, travaillez en profondeur les zones de tension croisées, simplement en y ralentissant votre mouvement.

Profitez-en ensuite pour traiter, sous l'avant-pied, les zones réflexes « épaule », « poumon » et « thyroïde » par des pressions descendant de la ligne des épaules vers celle du diaphragme.

Terminez par un étirement au niveau de la ligne du diaphragme que vous répéterez trois fois sur chaque pied.

### **Les orteils (3 minutes)**

Un pied dans chaque main, faites une pince sur chaque orteil en plaçant le majeur et l'index sur le dessus, et le pouce en dessous. Allez de la base des orteils vers leur extrémité en avançant par pressions successives.

Pensez à masser de la même manière les faces latérales des orteils. Insistez un peu sur leur pulpe et arrêtez-vous plus particulièrement sur la zone réflexe de l'hypophyse au niveau du gros orteil.

### Étape 3 : la conclusion

C'est un moment important, car il s'agit ici d'accompagner le « retour » vers le monde extérieur, la vie de tous les jours.

Il conviendra de rompre progressivement le contact afin que ce changement d'état se fasse en douceur. C'est d'autant plus valable si la personne massée s'est endormie durant la séance (cela peut arriver). Cette phase de conclusion prend 2 à 5 minutes (maximum).

- Débutez par un effleurage permettant de passer des pressions profondes de la reptation à la surface de la peau. La personne massée vit le même processus intérieur : elle « remonte » vers le monde extérieur. Un seul passage très lent suffit, en commençant par le dos du pied puis les chevilles.
- Effleurez, une fois, du dos de votre main, les plantes de pied (une main par pied), en remontant du talon vers les orteils.
- Terminez par un lissage, un toucher plus ferme, identique à la prise de contact. Cette fois-ci, il vous permet de dire « au revoir » et d'indiquer que le massage prend fin.
- Après avoir lissé tout le pied, étirez (à peine) deux à deux les orteils de chaque pied, en commençant par les plus petits pour terminer par les gros orteils. Prenez le temps de bien aller jusqu'à leur extrémité.

## Exemple sur le pied : la séance antistress

C'est un massage que vous pouvez pratiquer très facilement dès que le besoin d'évacuer le stress accumulé au quotidien se fait sentir. Il dure environ vingt minutes et, en éliminant l'excès de tensions stockées dans le corps, apporte une vraie détente.

Il est nécessaire de vous installer confortablement. N'hésitez pas à mettre une musique relaxante, à tamiser la lumière. Même si elle peut être faite à toute heure, l'efficacité de cette séance antistress sera augmentée le soir.

Pour une séance sur vous-même, prenez la position décrite dans la fiche pratique sur l'autotraitement (voir [la fiche pratique](#)).

## La lavande

La lavande officinale sous forme d'huile essentielle (HE) est un excellent adjuvant pour votre huile de massage. Son effet relaxant apporte une dimension supplémentaire à cette séance antistress, en diffusion par la peau et par l'odorat. Il suffit de mélanger directement dans votre

main 3 gouttes d'HE de lavande à de l'huile de noisette, de macadamia ou d'amande douce.

- Commencez par un lissage de chaque pied. Une minute suffit.
- Puis, avec le pouce et durant 5 minutes environ, faites des pressions allant et venant de la surface vers la profondeur sur la zone réflexe du plexus solaire. Elles doivent être lentes, profondes et surtout progressives. Vous rencontrerez sûrement une résistance qui diminuera au fur et à mesure.
- Ensuite, massez les orteils, pendant environ 10 minutes, en effectuant une pince avec le pouce dessous, l'index et le majeur dessus. Partez de la base des orteils et remontez jusqu'à leur extrémité, en exerçant des pressions successives, toujours lentes et profondes.
- Traitez les orteils un par un en tenant le talon du même pied dans votre main libre. Massez un pied après l'autre.
- Enfin, durant 5 minutes, massez la face plantaire du talon de chaque pied pour permettre le travail d'élimination. Maintenez le talon d'une main avec votre pouce d'un côté et les autres doigts en opposition. Avec la main qui masse, faites une reptation du pouce dans les quatre directions : de bas en haut, de haut en bas, de droite à gauche et inversement.  
Conseil : Si les tissus sont atones (trop mous), le massage doit être tonique et superficiel. S'ils sont denses, les pressions seront lentes et profondes.
- Terminer par un lissage de courte durée.



## Une détente vraiment profonde

Si la personne massée s'est endormie et qu'elle n'a rien d'important à faire après le massage, laissez-la profiter de ce sommeil très réparateur.

Lorsque vous pratiquez le massage sur vous-même, vous pouvez aussi ressentir une certaine torpeur. N'hésitez pas alors à vous arrêter pour aller vous allonger, en prenant simplement soin de finir la séquence entamée pour équilibrer les deux pieds.

## La durée d'une séance

Elle est généralement comprise entre quarante-cinq minutes et une heure.

Vous pourrez être amené à masser plus d'une heure, car parfois, durant le massage, le temps se suspend, ou bien vous voudrez agir à la hauteur des maux rencontrés. Cependant, sachez que de telles séances peuvent être très éprouvantes pour la personne massée, et qu'en quarante-

cinq minutes, vous lui apporterez déjà un véritable soulagement.

Dans le cadre de l'autotraitements, des séances complètes de trente minutes suffisent : étant à la fois masseur et massé, votre attention ne peut être soutenue trop longtemps. Un massage quotidien de cinq minutes par pied ou main sur une zone de troubles connus est aussi très efficace (plexus solaire contre le stress, gros intestin contre une constipation chronique...).

## Fiche pratique

### Se masser soi-même : l'autotraitements

L'autotraitements se déroulera de la même façon qu'une séance sur une tierce personne : suivez le protocole déjà décrit précédemment. Le plus délicat est de trouver une position confortable pour que votre corps, et notamment la partie massée, puisse être détendu. Soyez très attentif à ne pas forcer sur votre dos.

- Si votre souplesse vous le permet, asseyez-vous en

tailleur pour avoir accès à la face plantaire. Pour travailler le dessus du pied, il vous suffira de décroiser les jambes et de poser la plante des pieds au sol.

- Vous pouvez aussi vous asseoir sur une chaise ou un fauteuil et poser votre pied sur la cuisse opposée, mais en faisant attention à ne pas comprimer votre ventre.
- Tout le monde n'étant pas forcément assez souple pour se masser correctement les pieds, vous pouvez agir sur les mains : c'est souvent plus commode et cela peut se pratiquer partout.
- En général, la séance sur soi est plus courte, car vous êtes deux fois plus mobilisé (par le fait de masser et de recevoir le massage simultanément).
- Là encore, restez très intuitif : vous pourrez ressentir ce qui vous fait du bien et mieux gérer le seuil de douleur. Vous pouvez passer en revue la globalité du pied ou bien, en vous référant aux planches de réflexologie, traiter uniquement les zones réflexes correspondant à vos troubles physiques.

## Fiche pratique

## Chez le réflexologue

Si vous avez déjà quelques notions de réflexologie quand vous allez consulter un réflexologue pour la première fois... oubliez tout ce que vous savez ! Il est en effet fondamental de lâcher prise et de ne pas chercher à analyser, pour bénéficier au mieux des bienfaits de la séance.

- Quant au réflexologue, il lui suffira de savoir pour quelle raison vous le sollicitez. Répondez à ses questions sans vous censurer ; il n'est pas là pour vous juger, et cela peut aider son travail.
- N'hésitez pas à vous laisser aller à la torpeur si elle survient, ou à dire ce que vous ressentez, tant physiquement qu'émotionnellement, si vous en avez envie. Il n'y a aucune règle précise, sauf avoir confiance.
- À la fin de la séance, vous pourrez lui poser toutes les questions sur vos sensations et/ou sur votre état de santé général, qui auront surgi suite au massage.
- Attention toutefois à ne pas faire d'amalgame : les réflexologues ne sont pas habilités à faire des diagnostics. Ils peuvent seulement repérer des organes en dysfonctionnement, ce qui ne signifie pas forcément qu'ils soient malades.

- Écoutez ses conseils et mettez-les en pratique s'ils vous semblent sensés, c'est-à-dire simples à appliquer et en relation avec les déséquilibres de votre vie (alimentation, stress...).
- Enfin, notez bien qu'une séance de réflexologie ne doit pas occasionner de douleurs insoutenables (ni pendant, ni après) au niveau des zones massées.

# Les réponses de l'organisme

Elles sont en général de trois types : la forme progressive, l'effet rebond et l'élimination. L'être humain n'étant pas toujours prévisible, d'autres réactions plus exceptionnelles peuvent se produire. Elles interviennent souvent dans les quarante-huit heures suivant le massage mais elles peuvent aussi survenir jusqu'à quinze jours après, on parlera alors d'effet retard.

## La forme progressive

C'est la forme la plus douce de réaction du corps humain : le ou les symptômes se réduisent progressivement, jusqu'à complète disparition. Elle se manifeste souvent dans les cas de douleurs ou de dysfonctionnements chroniques.

## L'élimination

C'est la réaction la plus fréquente. L'organisme, ayant été drainé pendant le massage de réflexologie, va mettre en place des processus d'élimination par les voies naturelles : augmentation des selles, urines plus foncées et odorantes,

transpiration accrue, ou même pleurs, avec ou sans sentiment de tristesse.

N'allez pas contre ses phénomènes : votre corps se nettoie à sa manière des toxines et émotions accumulées.

En général, l'élimination ne dépasse pas les quarante-huit premières heures après la séance.

Une fois passée cette phase, vous bénéficierez d'un regain d'énergie et vous vous sentirez le cœur léger. Vous aurez la sensation de pouvoir abattre des montagnes et votre esprit sera plus clair. Il se peut aussi que cela arrive dès le lendemain de la séance.

### L'effet rebond

Le corps met en place une réponse plus forte. On la nomme « effet rebond », car les symptômes vont réapparaître après une phase de soulagement suivant la séance, mais cette fois à leur paroxysme. Leur intensité va augmenter pendant une période de quelques heures voire une journée, puis disparaître complètement. C'est comme si le corps se purgeait de son trouble en le poussant à son maximum avant de l'expulser. Restez donc patient : c'est un excellent signe de guérison.

Cette réponse de l'organisme apparaît souvent dans le cas de pathologies aiguës et récentes comme les troubles musculaires ou ostéo-articulaires : torticolis, sciatique...

## Les exceptions

Certaines personnes dont l'organisme est très intoxiqué peuvent ressentir des troubles du sommeil pendant les premières vingt-quatre heures. C'est parce que leur corps a beaucoup de nettoyage à effectuer et reste très actif durant la nuit. La fatigue entraînée par cet état de fait est en général récupérée la nuit suivante.

L'effet retard est aussi assez exceptionnel. J'ai pu l'observer, très rarement, dans les cas d'insomnies : le trouble ne commence à se régler qu'une quinzaine de jours plus tard.

Dans le cas de douleurs très anciennes, chez les personnes âgées en particulier, les symptômes ne font que diminuer, car l'usure du corps les rend irréversibles. Cela leur procure malgré tout un grand confort ; le massage a alors une fonction sédative.

## Fiche pratique

## Les contre-indications



Elles ne sont pas nombreuses, mais doivent être absolument respectées. En effet, dans certains cas, en favorisant une meilleure circulation sanguine et lymphatique, le massage de réflexologie peut aggraver la pathologie. Il faudra proscrire le massage dans les situations ou pour les personnes suivantes :

- **Thrombose veineuse ou phlébite** : il s'agit d'un caillot qui obstrue le passage du sang dans une veine, en général de la jambe. Le débloquent et le faire circuler par le massage risquerait de l'amener vers les poumons et de déclencher une embolie pulmonaire.
- **Inflammation (lymphangite) ou infection (érysipèle)** au niveau des pieds et des jambes : cela pourrait favoriser la circulation des germes dans le reste de l'organisme.
- **Les trois premiers mois de grossesse** : l'embryon n'étant pas encore bien fixé dans l'utérus, il existe un risque de fausse couche. Une fois passée cette période, évitez les pressions profondes au niveau de la zone réflexe de l'utérus.
- **Les nourrissons** : leurs fonctions organiques sont en train de se mettre en place. Vous pourrez masser, avec beaucoup de douceur, votre bébé à partir de six mois, quand vous commencerez à diversifier son alimentation.
- **Cas particuliers** : pour les contusions, hématomes, coupures, entorses, gardez un toucher très léger, superficiel et respectez encore plus le seuil de tolérance à

la douleur, quitte à seulement effleurer ces zones sensibles avec l'intention de les soulager.

## Topographie des zones réflexes

**Vous trouverez dans ce chapitre une description détaillée des organes et des systèmes corporels traités par la réflexologie, ainsi que la localisation de leur zone réflexe sur le pied.**

**Lorsqu'il s'agira de soigner une pathologie particulière, il vous suffira de vous reporter au chapitre 5 pour connaître les zones à travailler dans ce cas précis.**

# Règles d'or pour votre pratique de la réflexologie plantaire

- Certains réflexologues préconisent de traiter tout un pied, puis l'autre. Selon ma propre expérience, je trouve qu'il est plus agréable et efficace de travailler (quand cela est possible) deux zones identiques en même temps, ou alors consécutivement.
- Évitez toujours de croiser vos mains lorsque vous traitez les deux pieds à la fois : la main droite s'occupe du pied gauche, et la main gauche, du droit.
- Le pied possède une grande amplitude de mouvements grâce à la cheville, notamment lors de :
  - la flexion dorsale (vers le haut),
  - la pronation (vers l'interne),
  - la supination (vers l'externe).

Il est donc nécessaire de veiller à ce qu'il ne se dérobe pas aux pressions que vous exercerez, dans les mouvements précédemment cités.

Pour cela, il faudra toujours apposer un « contre-appui » ou une « contre-pression » en opposition à l'endroit que vous massez.

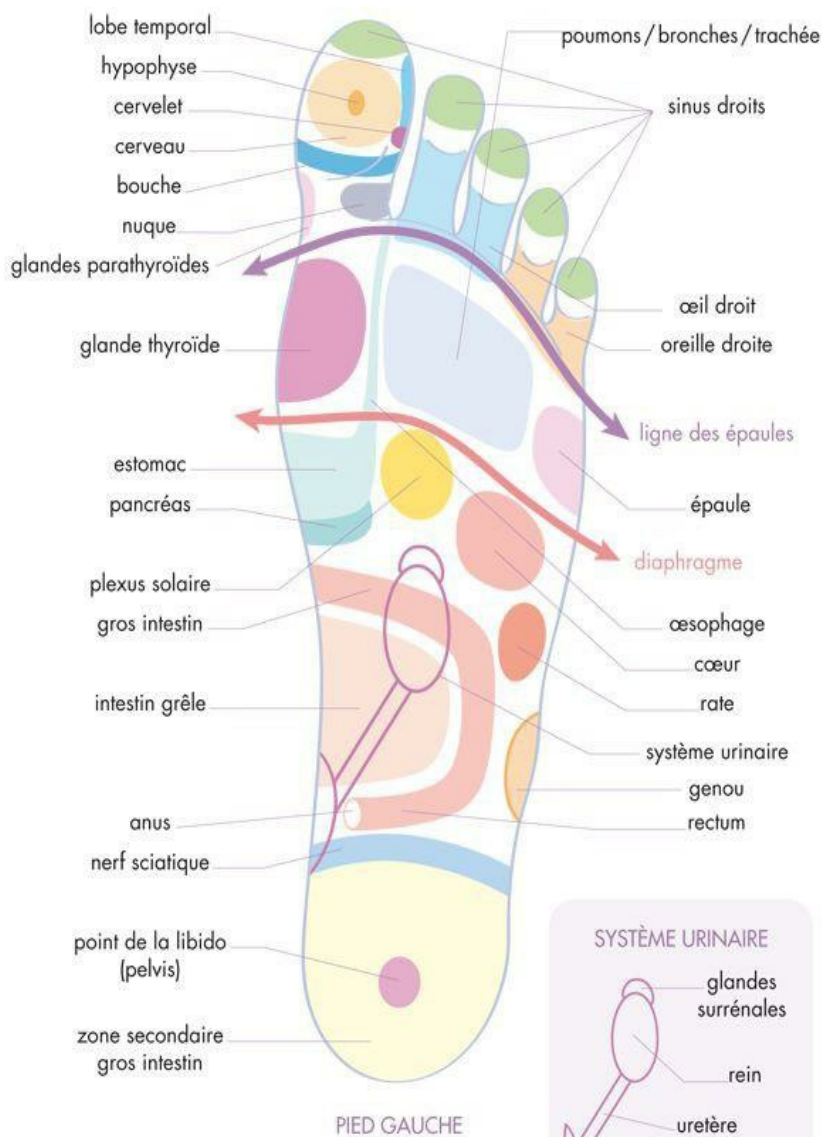
**Prenons un exemple :** vous traitez une face plantaire. Vous ferez alors une contre-pression sur le dos du pied afin de le maintenir « contre » votre pouce qui travaille. C'est d'ailleurs souvent le reste des doigts de la même main qui fera fonction d'opposition. Sans cela, vous ne pourriez pas masser en profondeur.

## En pratique

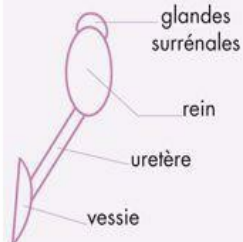
La localisation des zones réflexes est fondamentale dans la pratique de la réflexologie. Il est nécessaire de s'y référer aussi souvent que possible pour objectiver votre travail et l'orienter. Progressivement, vous connaîtrez par cœur cette topographie, ce qui vous laissera plus libre lors de votre massage.

## Face plantaire bilatérale

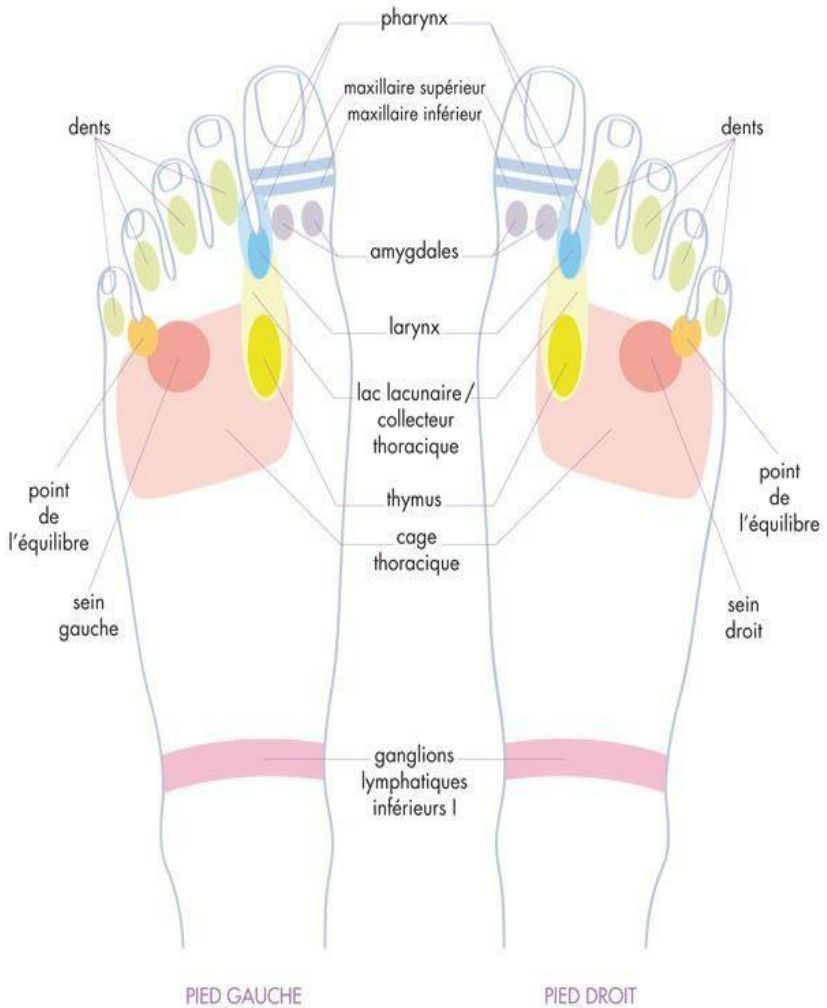




#### SYSTÈME URINAIRE



## Face dorsale bilatérale

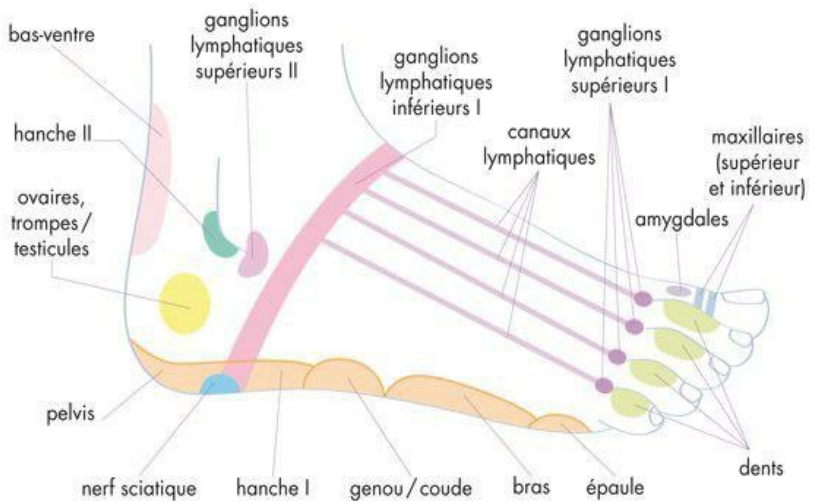


I = zones primaires

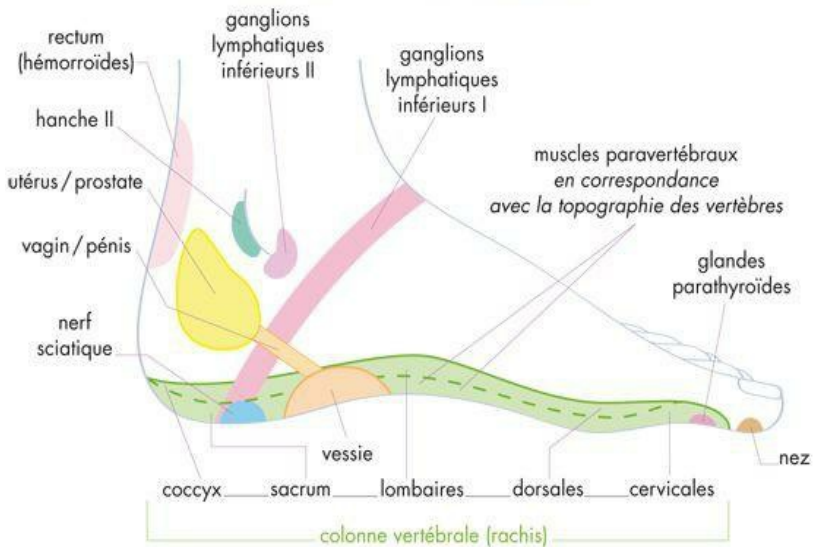
II = zones secondaires



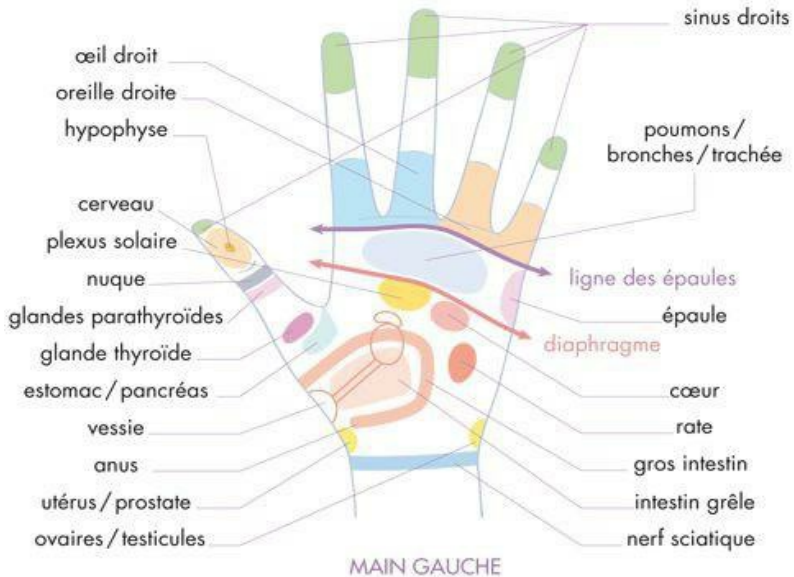
## Face externe unilatérale



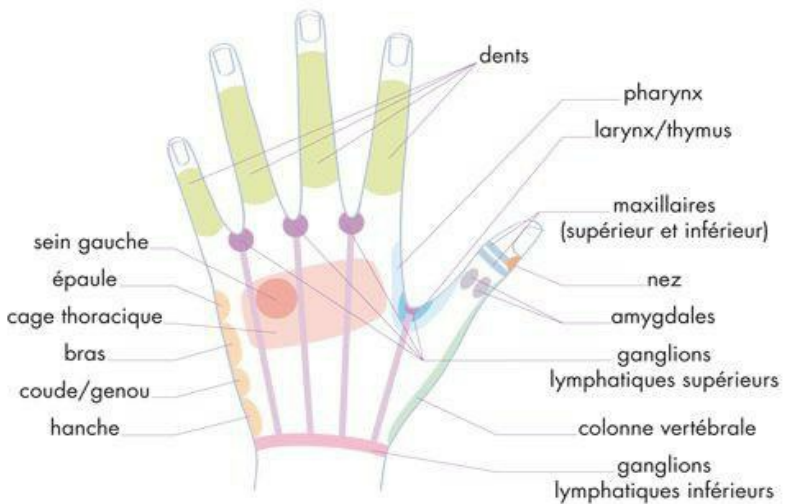
## Face interne unilatérale

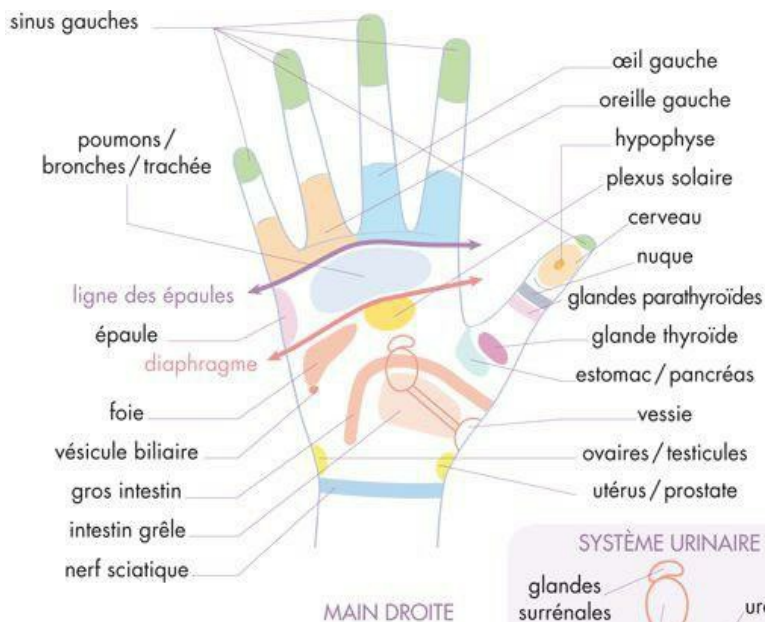


## Face palmaire bilatérale

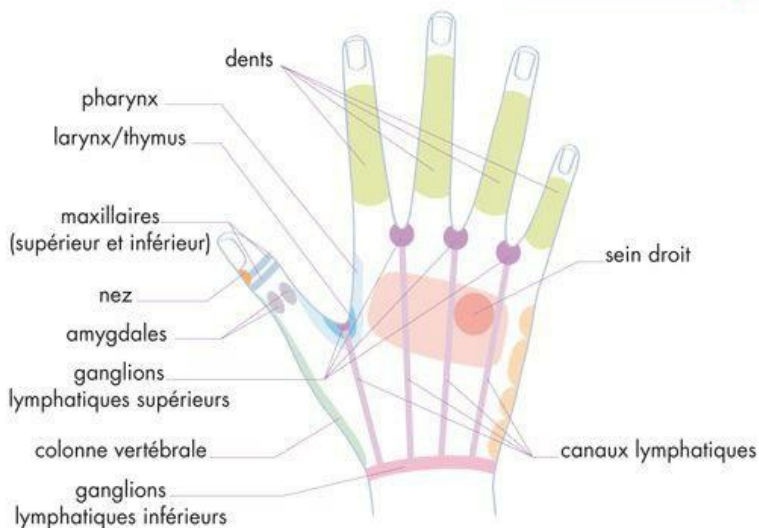
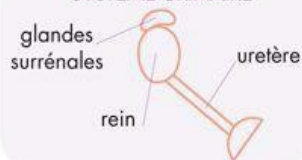


## Face dorsale bilatérale





#### SYSTÈME URINAIRE



# Les organes des sens

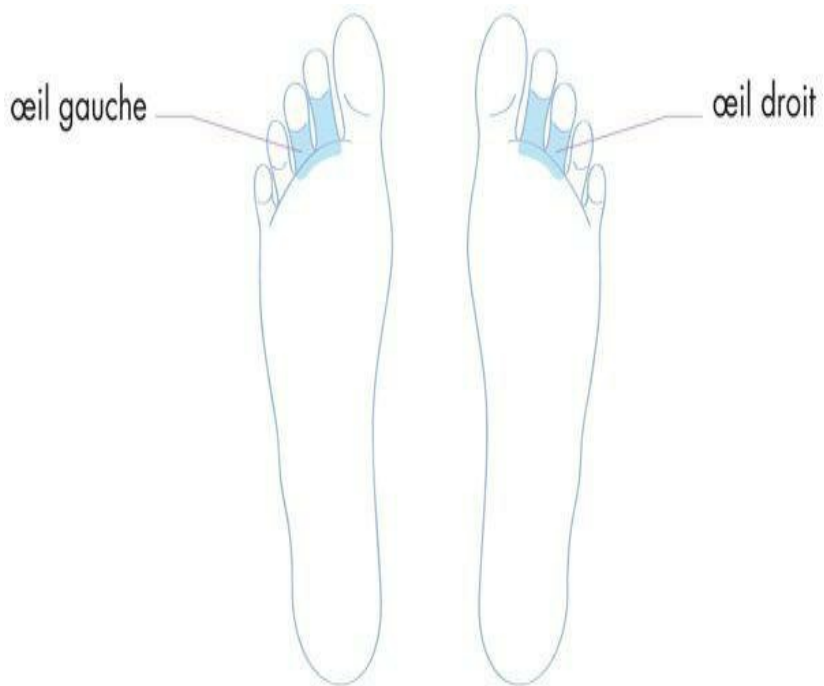
## Les yeux

### **Fonction**

Ce sont les organes de la vue. Ils nous permettent de recevoir une partie des informations du monde extérieur et de renseigner le cerveau sur notre situation au sein de notre environnement. Les yeux participent, par conséquent, à l'équilibre postural corporel.

### **Localisation des zones réflexes**

Leur zone réflexe commence entre les deuxième et troisième orteils, et se poursuit sur leur face plantaire jusqu'à la base de la pulpe.



### Important !

Tous les organes de la tête sont inversés sur le pied : l'œil gauche correspond à la zone réflexe « œil » sur le pied droit, tandis que l'œil droit se traitera sur le pied gauche.

## Pathologies associées

- Troubles de la vue : myopie, hypermétropie, strabisme.
- Infectieuses : orgelet.
- Inflammatoires : chalazion, conjonctivite.
- Circulatoires : glaucome, problèmes de larmes.
- Dégénératives : cataracte, dégénérescence maculaire.

## En pratique

- Massez les faces plantaires des deux orteils correspondants de bas en haut, par une reptation du pouce. Entre les orteils, utilisez plutôt l'index, toujours en reptation, car ce doigt plus fin est mieux adapté à ces zones.
- Enfin, traitez avec la même technique la base de ces orteils en insistant sur les nœuds que vous pourriez rencontrer grâce à des rotations de dispersion.

## Médecine traditionnelle chinoise

Selon la loi des cinq éléments, les yeux correspondent à la vésicule biliaire (voir [le tableau](#)).

## Les oreilles

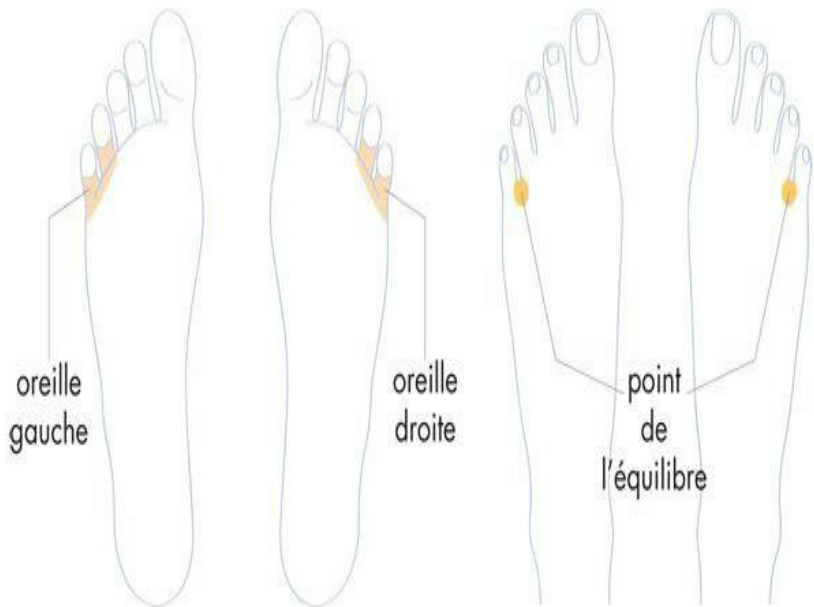
### **Fonction**

Ce sont les organes de l'ouïe. Composées de trois parties (externe, moyenne et interne), les oreilles assurent le traitement des ondes sonores produites par l'environnement ainsi que les différences de pression atmosphérique grâce à la trompe d'Eustache située dans l'oreille moyenne. L'oreille interne, elle, présente une spécificité : elle est un centre important de l'équilibration du corps.

### **Localisation des zones réflexes**

La zone réflexe des oreilles se situe entre, et sous, les quatrième et cinquième orteils de chaque pied, jusqu'à leur pulpe respective. Elles sont croisées, comme pour les yeux : oreille droite/pied gauche et oreille gauche/pied droit ([voir l'encadré « Important ! »](#)).

Il existe une zone spécifique, dit « point de l'équilibre », correspondant à la fonction analogue de l'oreille interne. Il est sur la face dorsale du pied, entre, et en avant, des quatrième et cinquième orteils.



## Pathologies associées

- Rhumes, sensation d'oreilles bouchées (avion), otites.
- Acouphènes, surdité.
- Vertiges, étourdissements, mal des transports, hypotension, agoraphobie (point de l'équilibre).

## En pratique



- Pour le point de l'équilibre, massez sur 1 cm, en deux ou trois reptations courtes, de la base des orteils en direction de la cheville avec beaucoup de douceur. Vous pouvez aussi travailler sans bouger le pouce, à l'aide de pressions lentes et profondes.
- Le massage de la zone réflexe des oreilles présentant une topographie analogue à celles des yeux, référez-vous à la technique décrite précédemment (« En pratique »).

## **Médecine traditionnelle chinoise**

Le bon fonctionnement des oreilles dépend de celui du rein.

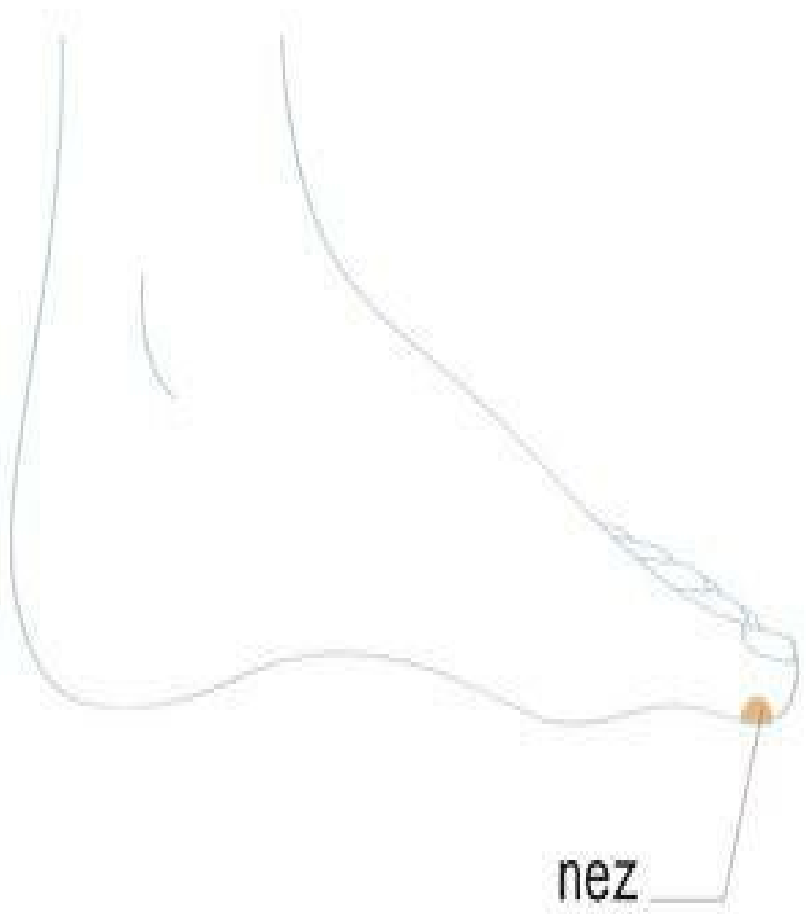
### Le nez

## **Fonction**

Organe de l'odorat, il permet de capter les odeurs avant de les transmettre au cerveau, qui les analysera. Il vous fera saliver à la perception des parfums exquis d'un bon repas, et sera aussi un excellent indicateur de nocivité environnementale.

## Localisation des zones réflexes

La zone réflexe du nez se situe sur le bord interne du gros orteil de chaque pied, dans une petite cavité en avant de l'articulation interphalangienne, au même niveau que la base de l'ongle.



**Pathologies associées**

- Rhumes, rhinites.
- Allergies saisonnières, éternuements.
- Déficience d'odorat (anosmie).

## **En pratique**

- Pour tout type de congestion de l'organe, massez la zone réflexe, aussi petite soit-elle, par une reptation du pouce lente et profonde.
- En cas d'anosmie, stimulez soit par une rotation dans le sens des aiguilles d'une montre, soit par des pressions superficielles et rapides.

## **Médecine traditionnelle chinoise**

Le nez est rattaché au gros intestin.

### La bouche

Organe du goût, elle est le départ de la longue succession d'étapes qui a lieu dans l'organisme pour la digestion et l'assimilation des aliments.

Sa zone réflexe sera traitée dans le chapitre de l'appareil

digestif avec les dents et les maxillaires, ou appareil manducateur (voir [l'appareil digestif](#)). Vous y retrouverez également les pathologies associées à la bouche.

## Hygiène bucco-dentaire

L'huile essentielle (HE) de clou de girofle sera votre fidèle alliée pour les troubles de la bouche.

Pour un bain de bouche purifiant hebdomadaire :

1 goutte de HE clou de girofle avec 4 gouttes de Solubol\* dans un demi-verre d'eau. Agitez bien avant l'emploi, rincez-vous juste la bouche. Ne pas avaler.

Pour les maux de dents légers : 1 goutte de HE de clou de girofle à appliquer directement sur la dent ou la gencive sensible, à l'aide d'un coton-tige ou du doigt.

*\* Le Solubol est un émulsifiant qui permet de mélanger*

*les HE dans l'eau.*

# Les articulations

## Le membre supérieur

### Fonction

Fondamental pour notre quotidien, il nous permet de toucher les autres et les objets de notre environnement ; sa motricité est essentielle pour la plupart des gestes quotidiens.

Le membre supérieur (ou bras) comprend trois articulations majeures : l'épaule, le coude et le poignet.

### Localisation des zones réflexes

- **L'épaule** : elle se situe sur la face plantaire de chaque avant-pied, en arrière du cinquième orteil. Elle correspond aussi à la zone de l'omoplate.
- **Le coude** : sa zone réflexe est identique à celle du genou (voir « Les correspondances »). Elle est localisée sur la face externe de chaque pied, en regard et en arrière d'une petite protubérance osseuse, l'apophyse styloïde, qui se trouve environ à la moitié de la longueur

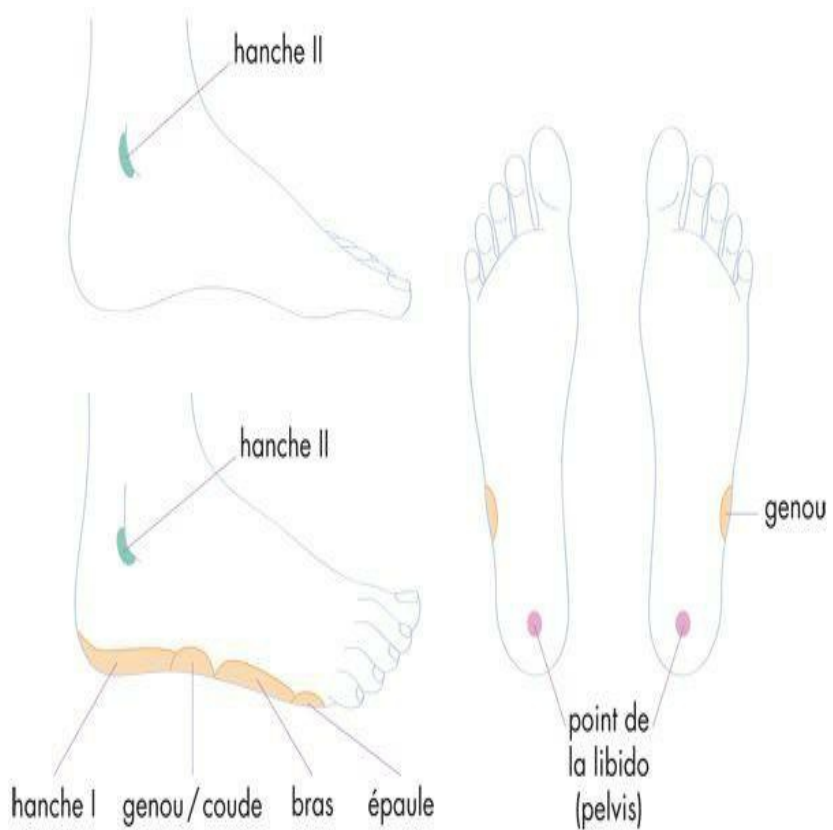
du pied (sans compter les orteils).

- **Le poignet** : sa zone réflexe correspond, par analogie, à la cheville située du même côté que le poignet considéré.
- **Le bras** : elle se situe sur le bord externe du pied, sur toute la partie comprise entre les zones réflexes de l'épaule et du coude.

## À savoir

Les zones réflexes du corps, exception faite de la tête et de ce qu'elle renferme (voir [le système nerveux](#)), sont latéralisées à l'identique du corps : ce qui se trouve à gauche dans le corps se traite sur le pied gauche et inversement.





## Pathologies associées

- Arthrose, arthrite.
- Tendinites, faux mouvements.
- Fractures des membres.

- Maladies dégénératives : spondylarthrite ankylosante (SPA),
- polyarthrite rhumatoïde (PR).
- Membre fantôme après une amputation.

## **En pratique**

- Maintenir d'une main le talon du pied à masser, puis faites une reptation sur son bord externe, en descendant des orteils vers le talon. C'est un premier repérage des points de tensions et/ou de sensibilité douloureuse.
- Ensuite, et seulement ensuite, traitez plus particulièrement les articulations problématiques. Souvent, vous aurez à travailler ces zones en dispersion et en pressions lentes et profondes.

## **Le membre inférieur**

### **Fonction**

Le membre inférieur possède trois articulations : la hanche, le genou et la cheville. Grâce à lui, nous avons cette merveilleuse capacité de marcher, fonction assurée automatiquement, mais aussi la possibilité d'expressions corporelles artistiques telles que la danse. Avec le pied

(base de tout le corps), le membre inférieur est indispensable à notre liberté de mouvement. Aussi, les pathologies immobilisantes qui l'affectent peuvent-elles être annonciatrices d'une perte d'autonomie relative à notre quotidien, par exemple un travail ou une relation amoureuse insatisfaisants. C'est pourquoi ce type de troubles (qu'ils soient chroniques ou temporaires) indiquent souvent une nécessité de changement dans nos vies.

## Localisation des zones réflexes

- **La hanche** : sa zone réflexe principale se situe sur le bord externe du talon de chaque pied, en arrière de celle du genou/coude. On en distingue deux autres, secondaires : l'une se situe en arrière et le long des os de la cheville (malléoles externe et interne) et l'autre sur la face plantaire du talon, en plein milieu. Cette dernière correspond à la région du corps nommée pelvis ou petit bassin.
- **Le genou** : sa zone réflexe est la même que celle du coude, sur la face externe du pied, et s'étend légèrement en face plantaire.
- **La cheville** : elle se travaille directement sur le pied. Elle n'a pas de topographie autre. Si elle est trop douloureuse au contact direct, il vous suffira de masser la zone qui lui correspond dans le poignet du même côté (voir « Les correspondances »).

## Astuce

Le genou est une charnière pour l'être humain. Il indique notre rapport à l'autre : le « je-nous », et notre manière de nous y associer : le « je noue ». Une pathologie ou une simple douleur au genou doit donc être considérée aussi sous ce nouveau jour. La localisation *yin/yang* vous permettra d'analyser à quel domaine cela est relié.

## Pathologies associées

Elles sont identiques à celle du membre supérieur, car elles sont de même nature articulaire.

## En pratique

Massez de la même façon que pour le membre supérieur. Exercez une reptation continue avec le pouce, du genou vers l'arrière du talon, et travaillez ensuite plus particulièrement les points de tensions. Pensez à bien maintenir le pied avec l'autre main, en douceur, mais

fermement.

## Médecine traditionnelle chinoise

Pour tout le système articulaire :

- Os et moelle dépendent du rein.
- Muscles et tendons correspondent à la vésicule biliaire.
- Le cartilage se travaille en association avec la rate.

## Une règle d'or

En travaillant les articulations et les membres, vous avez une action sur les os, les tendons, les cartilages et les muscles correspondants.

Plus votre massage reste au contact des os du pied, plus vous traitez les os et cartilages en miroir dans le corps ; au contraire, plus vous massez les parties molles du pied, plus vous agissez sur les muscles et tendons.

## Le pied et la main

Comme ce sont les sièges du massage en réflexologie, il vous suffira de travailler directement les zones douloureuses. Si cela s'avère intolérable, traitez en correspondance : la partie sensible du pied se masse en miroir sur la main et inversement.

### EN RÉSUMÉ

La zone réflexe de la main est le pied, et la zone réflexe du pied est la main.

## Fiche pratique

### Les correspondances

Les différentes articulations et parties du membre inférieur se retrouvent en miroir dans le membre supérieur et vice-versa. Cela vous sera nécessaire pour traiter des zones trop sensibles pour un massage réflexologique sur le pied ou la main. Ces cas sont toutefois exceptionnels et se manifestent souvent lors de traumatismes mécaniques multiples. Par exemple, vous vous êtes fracturé l'avant-bras droit. Or, il s'avère que sa zone réflexe sur le pied est intouchable (la douleur étant trop aiguë) et que la main est immobilisée avec le plâtre (donc inaccessible). Dans ce cas, afin de vous soulager, vous pourrez donc masser votre jambe en correspondance. Lors de ce massage en miroir, veillez à toujours garder à l'esprit l'intention de guérir la zone malade.

En voici la liste :

- Main = pied (doigts et orteils inclus).
- Poignet = cheville.
- Avant-bras = jambe.
- Coude = genou.
- Bras = cuisse.
- Épaule = hanche.
- Nuque = coccyx (bouts de chaîne).

## **IMPORTANT !**

Veillez à respecter strictement l'emplacement du trouble. Par exemple, une douleur sur la face interne du genou trouve sa correspondance sur la face interne du coude (et non pas au niveau du creux, par exemple, ce qui n'aurait absolument aucun effet). Autre exemple : le talon correspond à la base de la main, près du poignet et le pouce au gros orteil.



# Le système circulatoire

## Fonction

Il est représenté par l'organe du cœur et ses « canaux » : les veines et les artères. Le cœur est une pompe, un muscle, qui va centraliser et gérer la circulation permanente du sang dans notre organisme.

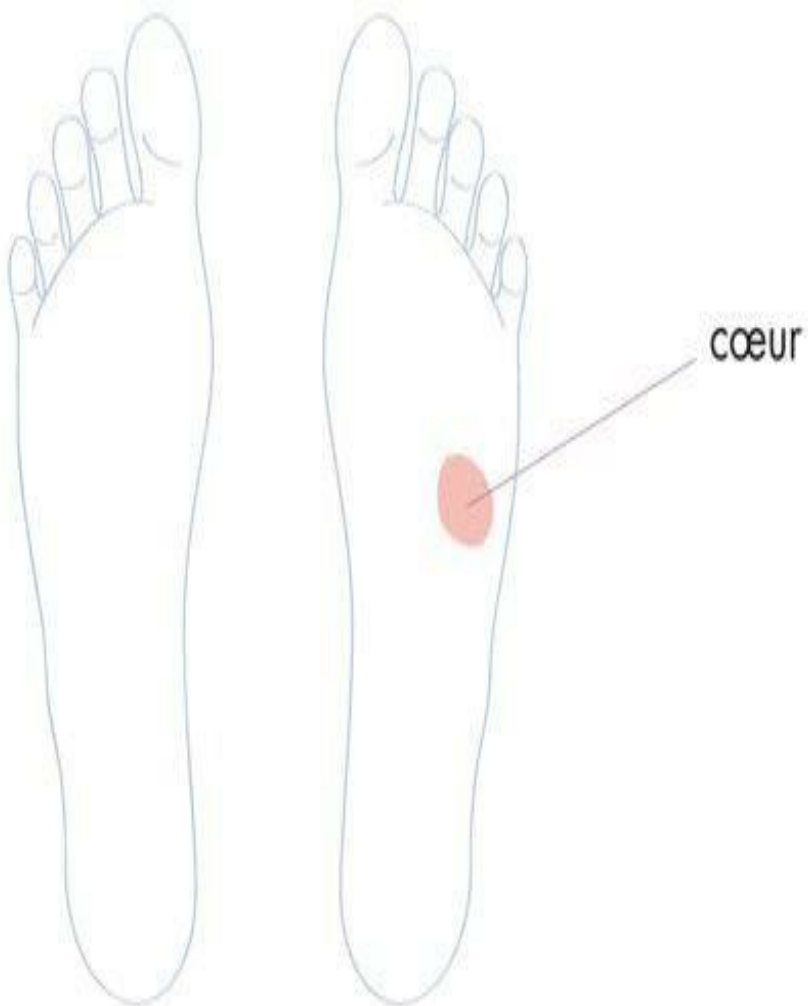
- **Les artères** distribuent dans le corps un sang préalablement chargé par les poumons en oxygène, afin d'alimenter tous nos organes et tissus cellulaires. La circulation du sang se fait du cœur vers les extrémités, où **le réseau veineux** prend la relève, en assurant le retour du sang vers le cœur et l'évacuation du dioxyde de carbone par les poumons. Puis le cycle recommence.
- Il existe une autre **circulation, dite lymphatique**. Elle véhicule dans ses vaisseaux la lymphe, essentiellement constituée de globules blancs. C'est, en quelque sorte, du sang dépourvu de globules rouges. Elle participe au système immunitaire de l'organisme et sera traitée dans le chapitre suivant.

Le saviez-vous ?

Le cœur est situé dans la cage thoracique, en arrière du sternum : il est central mais les deux tiers de son volume se trouvent à gauche. C'est pour cela que l'on dit souvent que le cœur est à gauche.

## Localisation des zones réflexes

- Selon certains réflexologues, la zone réflexe du cœur se situe sur les deux pieds. Pour d'autres, elle se situe exclusivement sur le pied gauche, compte tenu du fait que son volume y est majoritaire.  
Elle se trouve sur la face plantaire, en regard des troisième et quatrième orteils, juste sous la ligne du diaphragme.  
Lorsque le pied est face à vous, la zone réflexe du cœur se trouve en bas et à gauche de celle de l'épaule.
- Il n'existe pas de zone réflexe propre aux vaisseaux sanguins : celle du cœur suffit. En la travaillant, vous stimulerez la circulation sanguine veineuse comme artérielle et, par conséquent, l'apport en oxygène dans tous les organes.



Rappel

Ne massez jamais les pieds d'une personne qui souffre de phlébite car vous risquez de faire migrer le caillot de sang qui obstrue la veine vers les poumons, ce qui provoquerait une embolie pulmonaire.

## Pathologies associées

- **Cœur** : hyper- et hypotension, angine de poitrine, essoufflement, infarctus du myocarde, arythmie, palpitations.
- **Artères** : artérite.
- **Veines** : varices, jambes lourdes.

## En pratique

Posez votre main en pince sur le bord externe du pied gauche : le pouce sur la zone réflexe du cœur et les autres doigts sur le dessus pour tenir le pied. Le massage se fait par pressions lentes et profondes, avec beaucoup de douceur.

Soyez d'autant plus léger dans votre toucher que la personne massée présente des pathologies cardiaques importantes. Il est préférable de ne pas effectuer de manipulations de stimulation.

## Cas particuliers

- Vous pouvez aussi explorer le pied droit au même niveau, après tout, un peu du cœur se trouve à droite.
- Certains réflexologues placent cette zone en arrière du gros orteil sous l'avant-pied, deux tiers à gauche et un tiers à droite. N'hésitez pas à vous faire votre propre opinion. Pour ma part, j'ai remarqué que mes patients ressentaient souvent une accélération cardiaque lors du massage détaillé ci-dessus.
- Les personnes du troisième âge présentent souvent un système veineux très abîmé, visible à l'œil nu. Vous pourriez consacrer quelques minutes en fin de séance pour leur masser les pieds, à pleines mains, dans un mouvement de lissage allant des orteils vers la cheville. Vous verrez changer la coloration de leur peau et les veines dégonfler légèrement pour leur plus grand soulagement.

## Médecine traditionnelle chinoise

Le sang et les vaisseaux dépendent de l'intestin grêle.

# Le système immunitaire

**Il regroupe le système lymphatique (vaisseaux et ganglions), les amygdales, la rate, le thymus, le lac lacunaire et le collecteur thoracique. Tous ces organes et canaux aident le corps humain à se défendre face aux agents d'agression extérieurs (microbes, germes...), par le biais des globules blancs et des anticorps, véritables petits « soldats » de notre système immunitaire.**

## Le système lymphatique

### **Fonction**

C'est un réseau de canaux aussi fins que des capillaires aux extrémités du corps, qui deviennent de gros vaisseaux en se dirigeant vers le centre. Il est parallèle au système veineux et contient la lymphe (voir ). Parcourant tout le corps, celle-ci permet de collecter les débris cellulaires et les différents agents pathogènes (germes), de les amener dans le lac lacunaire pour sa partie inférieure et dans le collecteur thoracique pour la partie supérieure et de les y détruire. Son rôle est d'épurer le sang.

Les ganglions croisés à certains points de son trajet

pourvoient, alors, au filtrage de la lymphe avant que celle-ci ne retourne à la circulation veineuse.

## Les ganglions lymphatiques

Ils sont répartis régulièrement dans l'organisme et se distinguent en deux groupes selon leur topographie :

- Les ganglions supérieurs : cou, amygdales, aisselles et thorax.
- Les ganglions inférieurs : abdomen et aine.

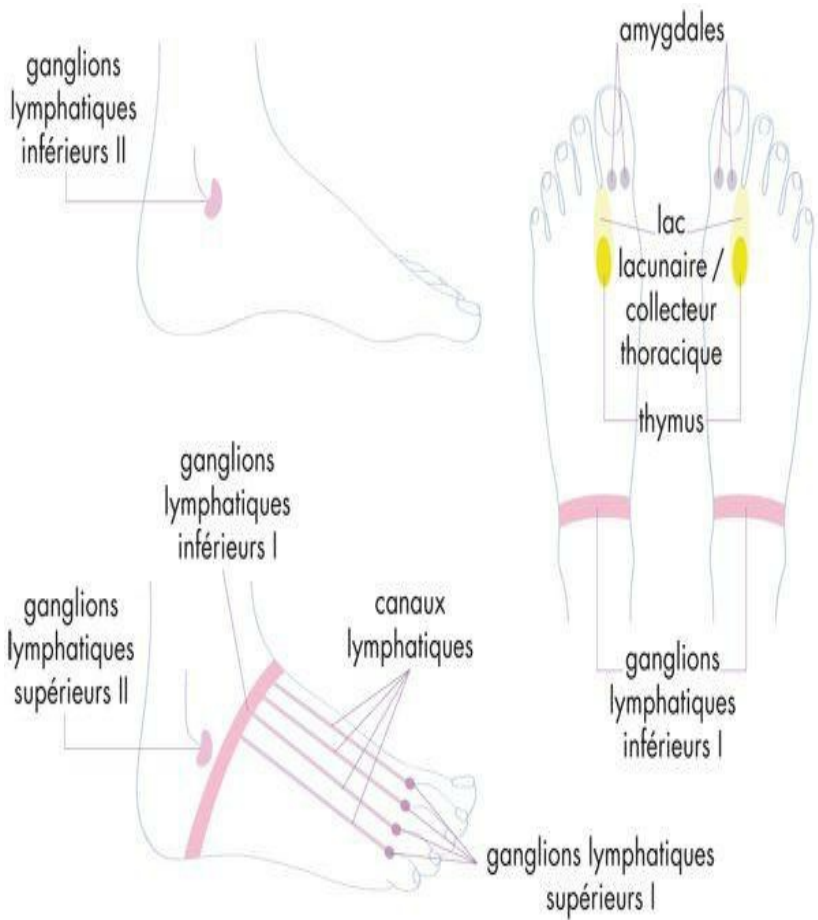
### Localisation des zones réflexes

- **Les amygdales** : vous trouverez leur zone réflexe sur la face dorsale du gros orteil, en arrière de l'articulation de celui-ci, sur chaque pied.
- **Le lac lacunaire/le collecteur thoracique** : la

même zone réflexe les influence. Elle se situe entre les tendons du gros et du deuxième orteil, sur une longueur de trois centimètres depuis l'intersection de leur base, sur le dos de chaque pied. Dans sa partie la plus éloignée des orteils, c'est aussi la zone réflexe du thymus.

- **Les ganglions supérieurs** : leurs zones réflexes se trouvent sur le dos de chaque pied, à la base des intersections des orteils, du deuxième au cinquième.
- **Les ganglions inférieurs** : leurs zones réflexes dessinent, sur la face dorsale de chaque pied, une bande allant du bord externe de la cheville jusqu'au bord interne, sous les malléoles (les os de la cheville).
- **Les canaux lymphatiques** : leurs zones réflexes se situent sur le dessus de chaque pied, entre et le long des tendons des orteils, jusqu'à la cheville.





À savoir

- Les amygdales permettent la production d'anticorps pour les infections de la région du cou : pharynx, gorge.
- Le thymus, glande située dans le thorax, participe au développement du système immunitaire, notamment lors de la période prépubère, et à la maturation d'un certain type de lymphocytes (type T).

## **Pathologies associées**

- Fatigue chronique.
- Inflammation des amygdales.
- Tout syndrome infectieux et viral : rhume, angine, bronchite, grippe, zona, mononucléose...
- Œdème des jambes, des chevilles et des membres supérieurs.
- Cellulite.
- Maladies affaiblissant le système immunitaire : HIV, hépatites, cancers...

## **En pratique**

- Commencez par masser la base de chaque orteil pour stimuler les ganglions supérieurs puis remontez en reptation avec le pouce vers la cheville, entre chaque tendon. Le réseau lymphatique du pied est très

superficiel, soyez donc très léger : ici, la reptation se rapproche d'un effleurage.

- Enfin, terminez par les ganglions inférieurs en décrivant, au niveau de la cheville, une ligne du bord externe vers l'interne.
- Répétez cette manipulation trois fois.
- N'oubliez jamais qu'en réflexologie, tout massage des pieds aura aussi un impact sur le système lymphatique local.

## Règle d'or

Le système lymphatique est aussi une circulation « de retour ». Il est donc très important de toujours masser de l'extrémité vers le centre. Sur le pied, cela équivaut à travailler toujours des orteils vers la cheville.

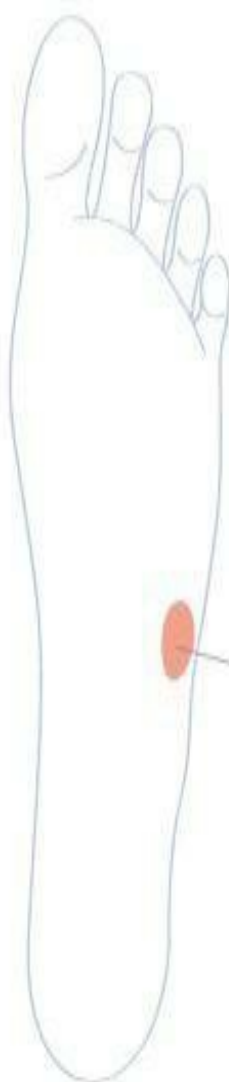
## La rate

## Fonction

Cet organe travaille comme un ganglion lymphatique. Il est fondamental dans le système immunitaire pour son rôle de production de lymphocytes (globules blancs) et d'anticorps, agents majeurs de défense de l'organisme. Les globules rouges en fin de vie y sont détruits et le sang filtré. Une de ses fonctions capitales est d'assurer une mise en réserve de ce dernier.

### **Localisation des zones réflexes**

La rate se situe sur le côté gauche de l'abdomen. Aussi sa zone réflexe se trouve-t-elle sur le pied gauche exclusivement, en dessous de celle du cœur sur la face plantaire.



rate

## **Pathologies associées**

- Tous les troubles de santé de type infectieux, viral et maladies graves décrits précédemment dans le système lymphatique..
- Anémie.
- Points de côté.

## **En pratique**

- Comme pour le cœur, placez votre pouce sur la zone à travailler et refermez les autres doigts sur le dessus du pied gauche. Vous devrez effectuer des stimulations lorsque la réponse immunitaire de l'organisme est trop faible : grippe longue, bronchite qui traîne... C'est le cas de figure le plus courant. Vous ferez donc, avec le pouce, des mouvements de rotation dans le sens des aiguilles d'une montre ou bien des pressions rapides et superficielles en respectant le seuil de tolérance à la douleur du patient.
- Parfois, la rate peut continuer à travailler et rester sensible alors que les symptômes ont disparu. Dans ce cas, travaillez en dispersion pour calmer son activité.

## Le drainage lymphatique

Lorsque le système lymphatique est très endommagé, la réflexologie peut être complétée par un drainage du corps, directement au niveau de ses ganglions et canaux.

Pour qu'il soit vraiment efficace, il doit être réalisé intégralement à la main et nécessite souvent plusieurs séances (prescrites par votre médecin).

Renseignez-vous auprès de votre kinésithérapeute pour connaître sa façon de pratiquer et vérifiez qu'il n'utilise pas seulement les « bottes » dites « de drainage », dont l'effet est moins durable.

# L'appareil respiratoire

## Fonction

Ce système permet l'absorption de l'air par l'organisme. L'oxygène et autres gaz y sont reçus d'abord par le pharynx qui les dirige, via la trachée, vers les bronches, pour ensuite pénétrer dans les poumons. C'est à ce niveau-là que s'opèrent les échanges gazeux et que le sang se charge en oxygène. L'appareil respiratoire comprend les sinus, le pharynx, le larynx, la trachée, les bronches et poumons, sans oublier le diaphragme, muscle fondamental de la respiration.

## Les sinus

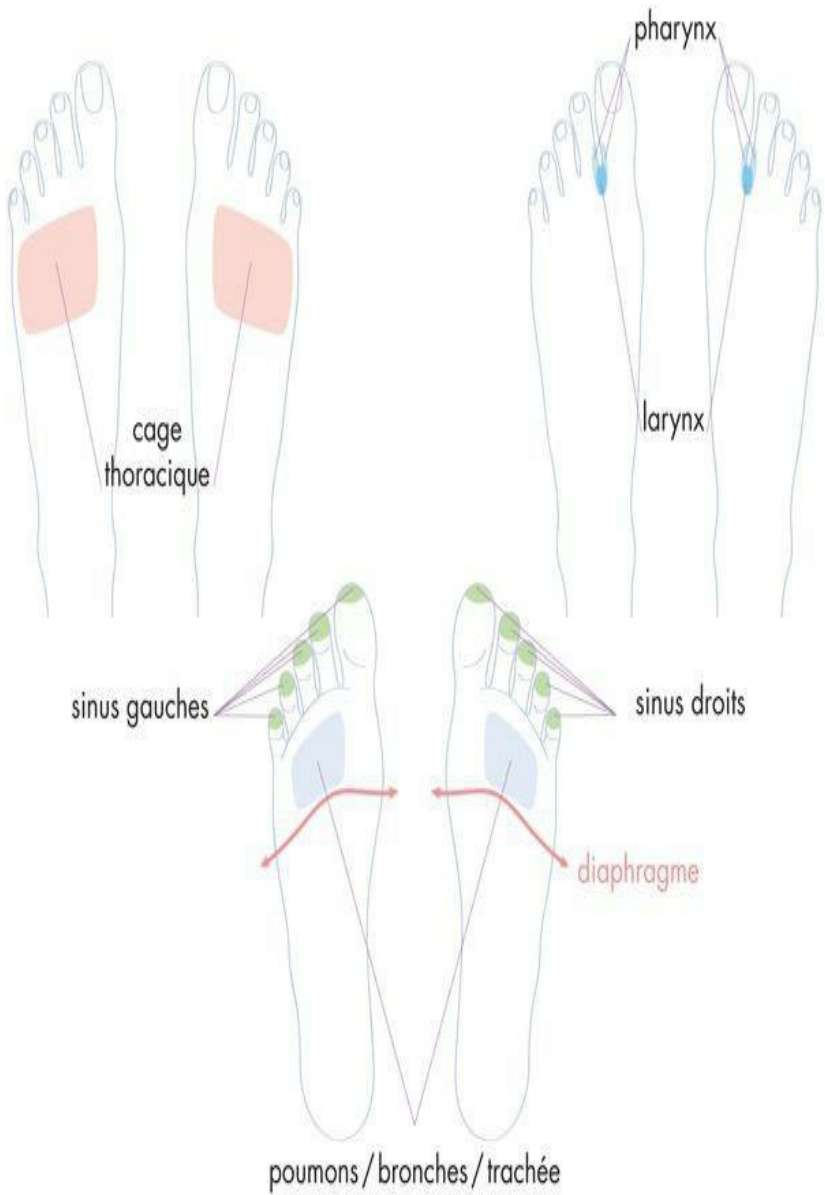
Ils permettent le filtrage de l'air inspiré par le nez ainsi que la résonance de la voix pour certains sons.

Bien qu'ils soient souvent associés au système nerveux dans les ouvrages de réflexologie, je trouve plus judicieux d'intégrer les sinus à l'appareil respiratoire, car ils sont fréquemment le siège de troubles associés.



## Localisation des zones réflexes

- **Les sinus** : leurs zones réflexes se situent sur la pulpe (jusqu'à l'ongle) de chaque orteil, sur les deux pieds. Seul le gros orteil voit cette zone limitée au tiers avant de son extrémité. Comme les sinus se situent au niveau de la tête, ces zones se trouvent inversées : les sinus droits sont traités à gauche, et les gauches, à droite.
- **Le pharynx et le larynx** : leurs zones réflexes se superposent partiellement. Elles se situent, sur chaque pied, dans l'espace entre le gros orteil et le deuxième, et se prolongent sur la face dorsale du pied.
- **La trachée, les bronches et les poumons** : ils sont localisés sur la même zone. Elle est sur la face plantaire de chaque avant-pied, au centre de la partie charnue, en regard des deuxième, troisième et quatrième orteils.
- **Le diaphragme** : sa zone réflexe décrit une ligne séparant l'avant-pied et le milieu du pied (juste après les os) sur chaque face plantaire et sur toute leur largeur.



## La cage thoracique

Elle est composée des côtes et contient les poumons. En cas de douleurs intercostales ou de fractures, vous pourrez masser sa zone réflexe, en reptation avec le pouce. Elle couvre les trois quarts de la largeur du dos de chaque pied, en arrière de la base des orteils.

## Pathologies associées

- **Les sinus** : les affections ORL, rhume, nez bouché, sinusite.
- **Le pharynx** : la rhino-pharyngite.
- **Le larynx** : troubles de la voix, enrouement, aphonie.
- **Les poumons, bronches et trachée** : toux, trachéite, mauvaise voie alimentaire, bronchite, emphysème, asthme, pneumonie, tuberculose.
- **Le diaphragme** : contracture, crises d'angoisse, stress.

## En pratique

- **Les sinus** : effectuez une reptation sur la pulpe de chaque orteil avec le pouce d'une main pendant que l'autre main en maintient la base par le côté.
- **Le pharynx et larynx** : massez de la plante du pied vers le dessus, en reptation avec le pouce ou l'index, en suivant le fond de l'espace entre le gros et le deuxième orteil. Travaillez de la même façon la face dorsale des bords des orteils autour de l'espace interdigital.
- **Les poumons, bronches et trachée** : tenez le pied d'une main, par le côté, en arrière des orteils et travaillez cette zone réflexe en reptation avec le pouce dans toutes les directions.
- **Le diaphragme** : massez en reptation avec le pouce, en profondeur, en suivant la ligne qu'il décrit plutôt du bord interne vers l'externe, c'est plus simple, et/ou en étirement depuis le centre vers la périphérie avec vos deux pouces.

## Médecine traditionnelle chinoise

Le système respiratoire dépend du gros intestin, notamment pour sa production de mucus (sécrétions nasales et pectorales...).

# Le système nerveux

## La tête et la nuque

### **Fonction**

La tête est le siège du cerveau, composé de l'encéphale (constitué des deux hémisphères cérébraux et de leur matière grise), du tronc cérébral et du cervelet.

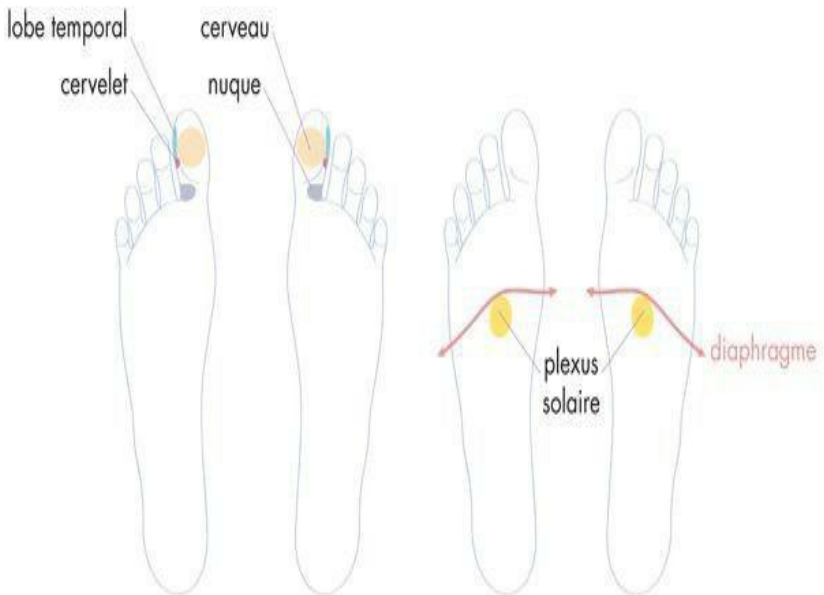
Grâce à l'encéphale, notre cerveau commande le système nerveux central pour toute action volontaire. Au niveau du tronc cérébral, s'effectuent les fonctions automatiques involontaires comme la respiration et les contractions cardiaques. Quant au cervelet, il participe à la coordination musculaire pour l'équilibre postural global du corps. À partir de la base du crâne, le tronc cérébral se poursuit dans la nuque pour devenir la moelle épinière, contenue dans la colonne vertébrale (ou rachis), jusque dans le bas du dos.

### **Localisation des zones réflexes**

- **Le cerveau** : sa zone réflexe se situe sur la pulpe du

gros orteil, de chaque pied, en arrière de la zone des sinus.

- **Le lobe temporal** : il s'agit de la partie du cerveau située derrière les tempes. Sa zone réflexe se trouve sur la face externe de la pulpe de chaque gros orteil (en face du deuxième orteil) et elle répond à la loi du croisement des zones de tête.
- **Le cervelet** : elle se situe sous le gros orteil, sur chaque pied, à la base de la pulpe, sous la zone du lobe temporal.
- **La nuque** : sa zone réflexe se rencontre à la base de chaque gros orteil, sur la face plantaire (en arrière de leur pulpe).



## Exception

La zone réflexe du cerveau ne répond pas à la loi d'inversion des zones réflexes de la tête. Un trouble à droite se travaille à droite, idem pour la gauche.

## Pathologies associées

- **Le cerveau** : commotions, accident vasculaire cérébral (AVC), maladie de Parkinson, sclérose en plaques.
- **Le lobe temporal** : maux de tête, migraines.
- **Le cervelet** : troubles de l'équilibre, vertiges.
- **La nuque** : douleurs cervicales, raideurs musculaires, mauvaises positions nocturnes, torticolis, stress.

## En pratique

- Toutes ces zones se massent en reptation avec le pouce. Pensez toujours à bien maintenir le gros orteil avec la main qui ne travaille pas pour que les pressions soient efficaces et prenez appui confortablement sur le dos du pied avec les autres doigts de la main en action.

- Pour la zone du cervelet, qui est petite, la reptation n'est pas nécessaire ; exercez des pressions sans bouger du point.

## Le plexus solaire

### **Fonction**

C'est un réseau de nerfs, situé dans le haut de l'abdomen, sous le sternum. Appartenant au système neurovégétatif, il commande de nombreuses fonctions réflexes, notamment en innervant l'estomac, le foie et la rate.

Ce centre nerveux se voit pourvu de l'adjectif solaire, car les nerfs qui en sortent lui donnent l'aspect d'un soleil rayonnant.

### **Localisation des zones réflexes**

Sa zone réflexe se situe sur la ligne du diaphragme (face plantaire du pied), à peu près au milieu, en regard des deuxième et troisième orteils et à côté de la zone réflexe de l'estomac.

### **Pathologies associées**



- État de choc physique ou émotionnel.
- Syndrome vagal, évanouissement.
- Anxiété, angoisse, stress et troubles du sommeil associés.

## **En pratique**

- Le plexus solaire doit être systématiquement traité : dans nos vies assez stressantes, il est rarissime que le plexus soit libre et détendu !
- Calez le talon du pied dans le creux d'une main et, avec le pouce de l'autre main, travaillez la zone réflexe du plexus, en refermant les autres doigts sur le dos du pied, en contre-appui (voir les règles d'or pour votre pratique de la réflexologie plantaire). Exercez alors des pressions lentes et profondes (en adaptant leur intensité selon la dureté de la zone) ou des rotations de dispersion. Travaillez l'autre pied de la même façon.
- Vous pouvez ensuite finir en massant en reptation la ligne du diaphragme sur laquelle se trouve la zone réflexe du plexus.

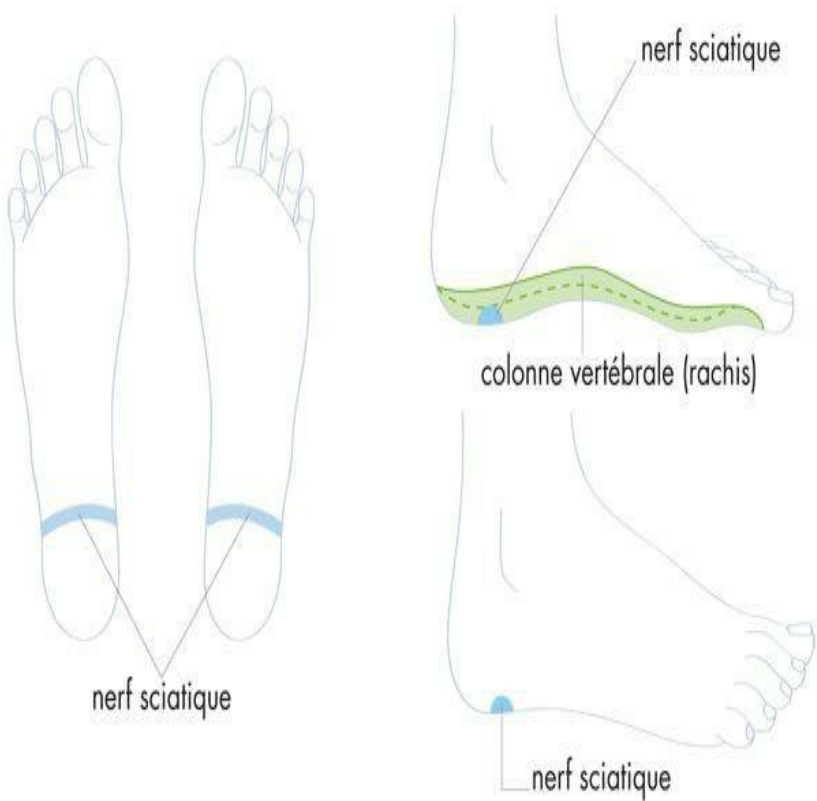
## La colonne vertébrale (rachis)

## Fonction

Le rachis est le pilier de notre corps, notre tuteur. C'est son redressement qui, au cours de l'évolution, a fait de nous des humains, nous distinguant parmi les représentants du règne animal. Elle soutient notre tête et la relie à nos membres. Elle est composée (de haut en bas) des vertèbres cervicales, des dorsales, des lombaires, du sacrum et du coccyx. Son rôle est majeur, car elle renferme la moelle épinière qui distribue les nerfs (tels que le nerf sciatique, le plus long du corps humain) dans tout l'organisme, permettant notre motricité et notre sensibilité.

## Localisation des zones réflexes

- **La colonne vertébrale** : sa zone réflexe se situe sur le bord interne de chaque pied, depuis la première articulation interphalangienne du gros orteil jusqu'au talon. Elle suit les os du pied et décrit une ligne courbe suivant la voûte plantaire.
- **Le nerf sciatique** : sa zone réflexe se trouve sur la face plantaire en avant de la partie charnue du talon. Elle s'étend sur toute la largeur du pied et remonte légèrement sur les bords externe et interne.



## Pathologies associées

- Douleurs musculaires cervicales et dorsales, contractures ;
- Fatigue générale du dos en station debout prolongée ;
- Arthrose, rhumatisme, lumbago, sciatique.

## En pratique

- **La colonne vertébrale** : massez en reptation, avec le pouce, du gros orteil vers le talon. Exercez cette manœuvre trois fois tout en repérant les points de tension qui sont très fréquents ; puis travaillez-les en dispersion et en suivant toujours la ligne du rachis jusqu'au talon.

Important : il vous faudra passer en revue la colonne vertébrale à chaque séance de réflexologie, et la travailler au début.

- **Le nerf sciatique** : en cas de douleur du nerf sciatique, maintenez bien le talon avec l'autre main en faisant une pince latérale puis suivez la ligne du nerf en reptation avec le pouce (peu importe le sens). Vérifiez que les extensions de cette zone sur les bords des pieds ne présentent pas de petits cristaux, auquel cas, travaillez-les en douceur, par des pressions lentes et profondes ou par une rotation de dispersion.

Ces zones peuvent être très sensibles en cas d'irritation du nerf : travaillez donc toujours en dessous de seuil de tolérance à la douleur de la personne massée.

Enfin, conseillez-lui de boire beaucoup d'eau pour favoriser l'élimination des cristaux (toxines) libérés par le massage.

Ah ! Ce dos...

En cas de mal de dos, il est judicieux de s'arrêter quelques instants pour réfléchir aux facteurs extérieurs de sa survenue. L'expression populaire ne ment pas. Alors, demandons-nous dans quelle mesure nous en avons « plein le dos » !

# Les organes génitaux

## Fonction

Les organes génitaux ont pour rôle la reproduction de l'espèce. Dans ce but, ils permettent la production des hormones et des cellules sexuelles ou gamètes : les ovules et les spermatozoïdes.

Chez la femme, ils sont composés de l'utérus, des ovaires, des trompes et du vagin. Les seins seront aussi décrits ici, car ils permettent la transformation du sang en lait pour le nourrisson. Chez l'homme, il s'agit de la prostate, des testicules et du pénis.

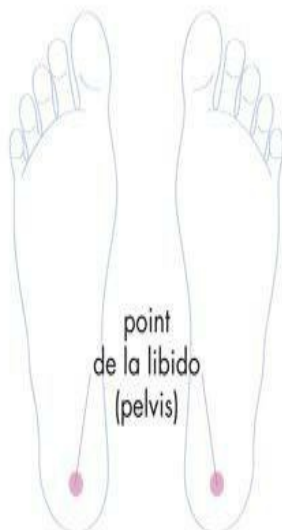
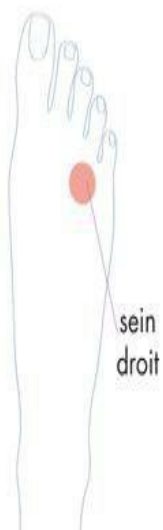
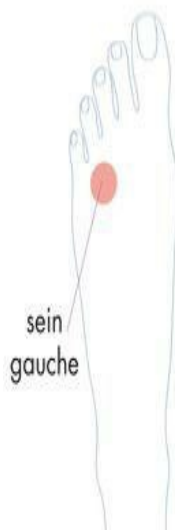
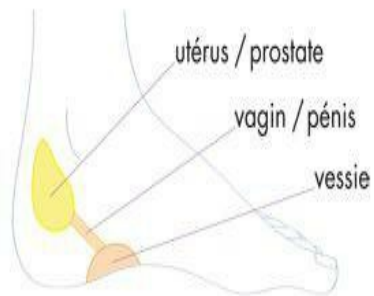
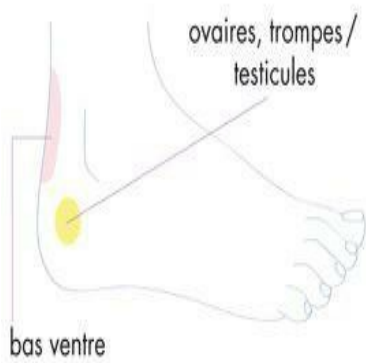
Bien évidemment, la notion de plaisir leur est aussi associée.

## Localisation des zones réflexes

- **L'utérus et la prostate** : ils ont la même zone réflexe, qui se situe sur chaque pied au niveau de la face interne du talon en remontant légèrement en arrière de l'os de la cheville.
- **Les ovaires, les trompes et les testicules** : leur zone réflexe, elle aussi commune, se trouve sur la face externe du talon de chaque pied et s'étend en arrière de

l'os de la cheville.

- **Le vagin et le pénis :** ils ont également la même zone réflexe, localisée sur la face interne de chaque talon. Elle décrit une ligne oblique vers l'avant et le bas qui va de la zone réflexe utérus/ prostate vers celle de la vessie.
- **Les seins :** la zone correspondante se situe sur la face dorsale de chaque pied, en regard du troisième orteil. Elle est précise et ne dépasse pas 1,5 à 2 centimètres de diamètre.
- **Le bas-ventre :** il correspond à la région du corps qui contient les organes génitaux. Sa zone réflexe se rencontre sur la face externe de chaque cheville, le long du tendon d'Achille, sur une longueur de cinq centimètres environ.





## Baisse de libido

Il existe sur le pied un point spécifique à la libido et dont la localisation correspond aussi à celle du pelvis (région du corps où siègent notamment les organes génitaux). Il se situe en plein milieu de la face plantaire de chaque talon. Cette zone réflexe étant ponctuelle, il vous suffira donc d'y effectuer des rotations de stimulation afin d'améliorer principalement le désir sexuel mais aussi celui de vivre, en général.

## Pathologies associées

- **Chez la femme :** douleurs menstruelles, pertes vaginales, mycoses, règles irrégulières, troubles de la ménopause, kystes, problèmes de fertilité, poitrine douloureuse, descente d'organes (prolapsus), salpingite (infection des trompes), troubles de la libido.
- **Chez l'homme :** troubles de l'érection, de la miction, carence de spermatozoïdes, hypertrophie de la prostate, infections, impuissance.

## En pratique

- Massez comme à l'accoutumée, en reptation avec le pouce, et maintenez simultanément le talon avec l'autre main formant une pince latérale. Faites attention au seuil de tolérance à la douleur, car les zones génitales sur le pied sont souvent sensibles et aiguës.
- Travaillez les deux bords externes d'abord puis les deux bords internes afin de terminer le traitement d'un même organe sur les deux pieds avant d'en commencer un autre.
- Allez dans le sens de l'évacuation urinaire : sur la face interne du pied, débutez par utérus/prostate, puis suivez la ligne vagin/pénis jusqu'à la vessie.
- Pour les femmes, en cas de règles douloureuses et de congestion du bas-ventre, massez en reptation et en étirant la zone réflexe correspondante. Traitez en douceur et en profondeur pour obtenir un effet de détente de la zone.

## **Médecine traditionnelle chinoise**

Tout le système génital, aussi bien chez la femme que chez l'homme, dépend de l'organe du rein.

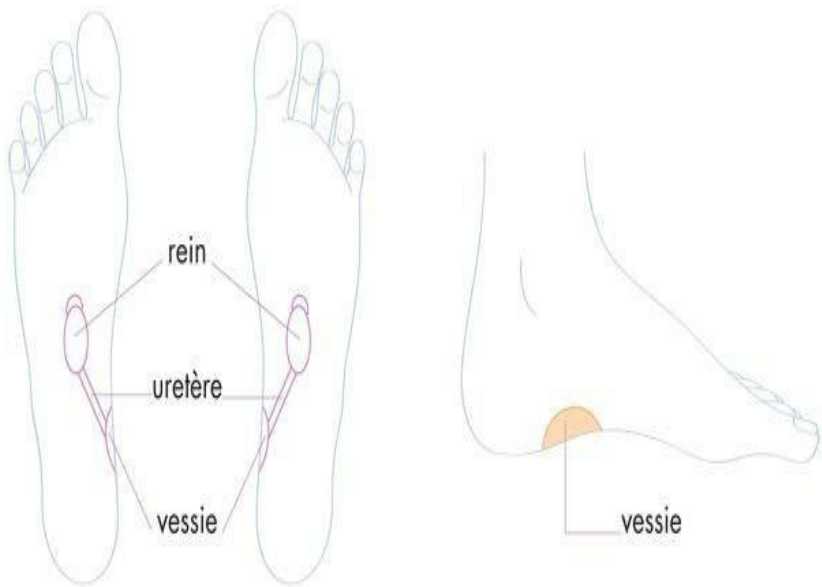
# L'appareil urinaire

## Fonction

L'appareil urinaire est constitué du rein, de l'uretère et de la vessie. Son rôle est d'éliminer les toxines de l'organisme, l'eau et l'acide urique : le rein est notre centrale d'épuration. C'est d'ailleurs grâce à l'eau (d'où l'importance de boire suffisamment) que ces résidus sont évacués via l'uretère, puis la vessie.

## Localisation des zones réflexes

- **Le rein** : sa zone réflexe se situe sur la face plantaire de chaque pied, en plein milieu.
- **L'uretère** : sa zone réflexe décrit une ligne oblique vers le bas, du rein vers la vessie, sur chaque plante de pied.
- **La vessie** : elle se trouve sur le bord interne des deux pieds et se poursuit légèrement sur la face plantaire pour rencontrer celle de l'uretère. Cette zone réflexe est placée juste en avant du talon et à l'aplomb de la malléole interne (os de la cheville), dans la partie charnue.



## Pathologies associées

- **Le rein** : infections, goutte, urines malodorantes et/ou foncées, pyélonéphrite, calculs rénaux, colites néphrétiques mais aussi hypertension, eczéma, rhumatismes, pertes de cheveux, troubles génitaux.
- **L'uretère** : inflammation, rétrécissement.
- **La vessie** : cystite, infection, énurésie (pipi au lit), incontinence.

## En pratique

- Commencez toujours par le massage du rein pour travailler dans le sens de l'évacuation. La zone peut être assez sensible ; faites avec le pouce des pressions lentes et profondes qui permettront le drainage de l'organe.
- Suivez ensuite le trajet de l'uretère en reptation, toujours avec le pouce.
- Enfin, massez la zone réflexe de la vessie, encore en reptation. Pensez toujours à maintenir le pied avec l'autre main et à refermer les doigts de celle qui travaille sur le dos du pied.
- Reproduisez au moins trois fois cette manipulation. Insistez sur le rein plutôt en fin de massage pour aider à l'évacuation des toxines.

## Important !

Le rein, en régulant l'élimination du sel, contrôle la pression artérielle. C'est pourquoi une consommation quotidienne excessive de ce condiment favorise l'hypertension artérielle (responsable de nombreuses maladies cardio-vasculaires : accident vasculaire cérébral

ou AVC, infarctus...) et, à long terme, développe le risque d'insuffisance rénale.

Pour votre santé, il est donc fondamental de vous tenir à une quantité journalière de sel raisonnable, c'est-à-dire maximum une cuillerée à café par jour ajoutée à vos plats (en cuisine ou à table), d'autant que la plupart des aliments en contiennent déjà. De plus, soyez très attentif aux produits transformés (plats cuisinés, conserves, biscuits, sauces...) en vous référant à l'étiquette : la teneur en sodium ne doit pas dépasser 20 % par portion.

# L'appareil digestif

Cet ensemble permet l'ingestion des aliments, le transit du bol alimentaire pour l'absorption des nutriments par l'organisme et l'élimination des déchets restants. Il comprend la bouche/les dents, l'œsophage, l'estomac / le pancréas, le foie/la vésicule biliaire, l'intestin grêle/le gros intestin. Chacun de ces couples d'organes joue un rôle précis dans le traitement de la nourriture par le corps.

## La bouche, les dents, l'œsophage

### Fonction

La bouche permet l'ingestion des aliments et la production de la salive. C'est le lieu de la mastication grâce aux maxillaires supérieur et inférieur (os de la mâchoire) et aux dents qui broient ce que nous mangeons. À ce niveau, si la mastication est suffisante, plus de la moitié du travail de digestion est déjà effectuée, d'où l'importance de bien mâcher. Ensuite, le bol alimentaire est dégluti et chemine dans l'œsophage jusqu'à l'estomac.

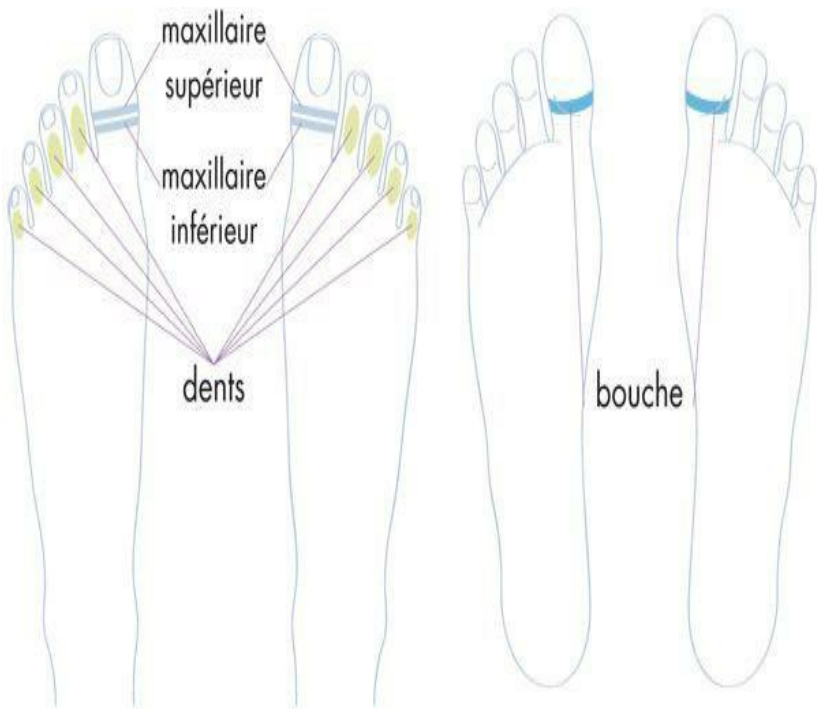
## Le saviez-vous ?

Bien mastiquer, c'est s'assurer une bonne musculature de la mâchoire inférieure. Ainsi, elle ne se relâche pas pendant notre sommeil et nous évite de ronfler !

## Localisation des zones réflexes

- **La bouche** : sa zone réflexe se situe sous chaque gros orteil, au niveau de l'articulation (en arrière de la pulpe) et sur toute sa largeur.
- **Les dents et maxillaires** : on les trouve sur toute la face dorsale de chaque pied, du deuxième au cinquième orteil. Au niveau de l'articulation du gros orteil, face dorsale, se rencontre la zone réflexe des maxillaires : le maxillaire supérieur se situe après l'ongle, et le maxillaire inférieur, en dessous. Elle s'étend aussi sur toute la largeur des gros orteils.
- **L'œsophage** : sa zone réflexe se situe sur la face plantaire de chaque avant-pied, en regard du premier espace interdigital et décrit une ligne verticale jusqu'à la zone estomac.





## Pathologies associées

- Aphtes, bouche sèche, parodontose.
- Douleurs dentaires, rage de dents.
- Infection des sinus maxillaires.
- Aliments coincés dans l'œsophage, brûlures, aérophagie.

## En pratique

- Massez les orteils (du cinquième au deuxième) à l'aide de la pince index/majeur en dorsal et pouce en plantaire, en privilégiant le travail de pression sur la partie dorsale, de la base des orteils jusqu'à l'ongle. Vous pouvez faire les deux pieds en même temps.
- Pour le gros orteil, massez en reptation avec le pouce, du bord externe vers l'interne ; peu importe que vous commenciez par la face plantaire (bouche) ou dorsale (maxillaires). En cas de troubles dans ces parties du corps, veillez tout de même à traiter les deux zones, en pensant bien à maintenir le gros orteil avec l'autre main.
- Dans le cas de l'œsophage, massez en reptation de bas en haut, c'est-à-dire de la tête vers l'abdomen, pour aller dans le sens physiologique de la digestion.

## Médecine traditionnelle chinoise

- La bouche dépend de l'intestin grêle.
- Les dents sont sous le contrôle du rein.
- La langue et la production de salive sont liées à la rate.

## L'estomac, le pancréas

## Fonction

Les aliments prédigérés par la bouche arrivent à l'estomac qui, grâce à l'action des sucs gastriques, va rendre le bol alimentaire plus facilement assimilable. Celui-ci sera ensuite acheminé vers la partie de l'intestin grêle nommée duodénum.

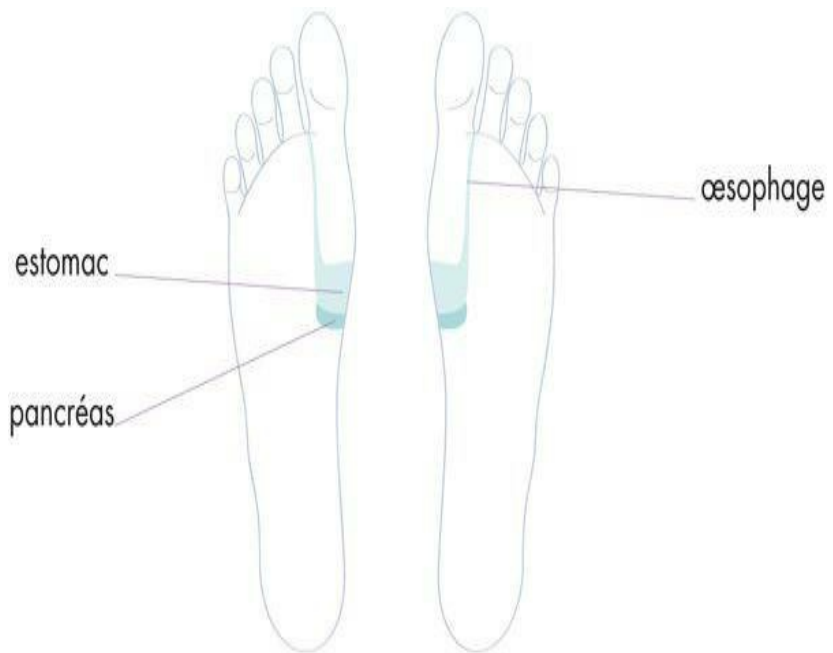
Le pancréas permet alors, par sa sécrétion d'enzymes et en binôme avec la vésicule biliaire, la décomposition des aliments. De plus, il est responsable de la production de l'insuline, hormone qui régule la glycémie (taux de sucre dans le sang).

Bien qu'agissant au niveau de l'intestin grêle, le pancréas est traité dans cette partie, car sa zone réflexe se superpose partiellement à celle de l'estomac.

## Localisation des zones réflexes

- **L'estomac** : sa zone réflexe est sur la face plantaire de chaque pied, près du bord interne en regard du gros orteil, sous la ligne du diaphragme, sur la largeur et la longueur d'une pulpe de pouce placé à l'horizontale.
- **Le pancréas** : sa zone réflexe se trouve juste en dessous de celle de l'estomac, avec les mêmes largeurs et longueurs. Une petite particularité tout de même : sur le pied gauche, sa zone réflexe est légèrement plus étendue

vers le centre du pied.



## Pathologies associées

- **L'estomac** : maux d'estomac, vomissements, acidité, gastrite, ulcère, hernie hiatale, indigestion, allergie alimentaire.
- **Le pancréas** : alimentation déséquilibrée (trop riche en sucre), pancréatite, diabète.

## En pratique

- Lorsque vous massez la zone réflexe de l'estomac, travaillez simultanément celle du pancréas. Traitez ces organes avec douceur, en reptation avec le pouce dans les quatre directions, et en observant leur texture.
- Cette zone, dure en cas de troubles associés, doit être assouplie par des pressions lentes et profondes ; si ce n'est pas le cas, laissez-les tranquilles.
- Soyez vigilant lors des massages ayant lieu après un repas : ne travaillez pas trop la zone estomac.

## Le foie, la vésicule biliaire

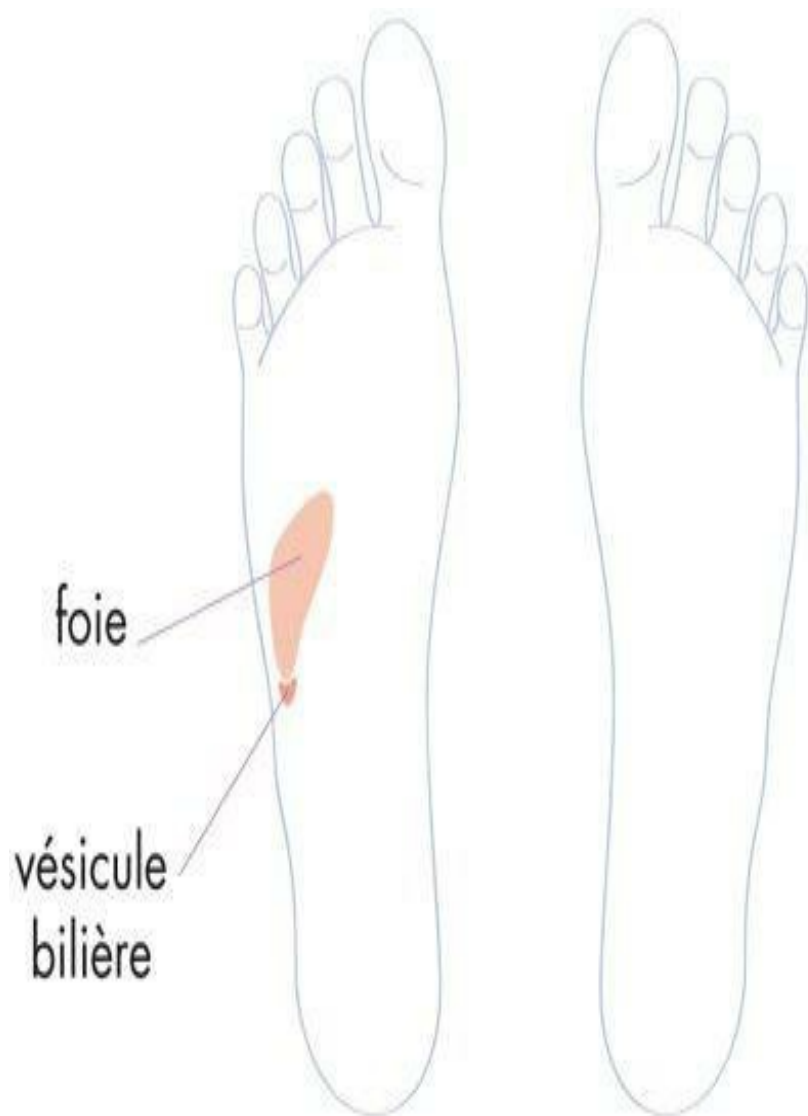
### Fonction

Ces deux organes se trouvent exclusivement dans la partie droite de l'abdomen. Ils assurent la décomposition des lipides (graisses) de l'organisme afin de permettre leur absorption. Le foie, le plus gros des organes humains (1,5 kg en moyenne), a pour rôle de désintoxiquer les nutriments et sécrète environ un litre de bile par jour, qui est ensuite mise en réserve dans la vésicule biliaire. Celle-ci la libère dans le duodénum lorsqu'il y a ingestion d'aliments gras.

## Localisation des zones réflexes

Leurs zones réflexes respectives se situent uniquement sur le pied droit.

- **Le foie** : on la trouve sur la face plantaire, en arrière de la ligne du diaphragme, en dessous de la zone de l'épaule. Elle s'étend sur la moitié de la largeur du pied, en dessinant un triangle vers le bas et le bord externe, sur une hauteur correspondant à la longueur de la pulpe du pouce.
- **La vésicule biliaire** : sa zone réflexe est ponctuelle. Elle se situe à la pointe basse de celle du foie.



## Pathologies associées

- Lendemain de fête, douleurs hépatiques, nausées.
- Hépatites, maladies auto-immunes.
- Ictère (jaunisse).
- Calculs biliaires, ablation de la vésicule biliaire, inflammation de la vésicule, intolérance aux aliments gras.
- Irritabilité, insomnies chroniques (entre 1 et 3 h du matin : l'heure du foie), difficultés d'endormissement (entre 23 h et 1 h du matin : vésicule). Voir « Horaires de circulation du Qi »

## En pratique

- Massez la zone à l'aide du pouce, en reptation, dans les quatre directions. La main qui travaille prend appui avec les autres doigts sur le dessus du pied, et l'autre reste en contact, formant une pince sur le bord opposé ou bien emboîtant le talon ; il faut que ce soit confortable.
- Lors de cette manipulation globale, vous percevrez peut-être un plein ou un vide au niveau de la vésicule (voir Bien percevoir les zones massées). Il vous suffira de placer votre pouce sur le lieu de la perception et de pratiquer des rotations de dispersion (plein) ou de tonification (vide) en fonction de la densité de la zone. Le travail de massage s'effectue alors de façon localisée et



ponctuelle.

## L'intestin grêle, le gros intestin

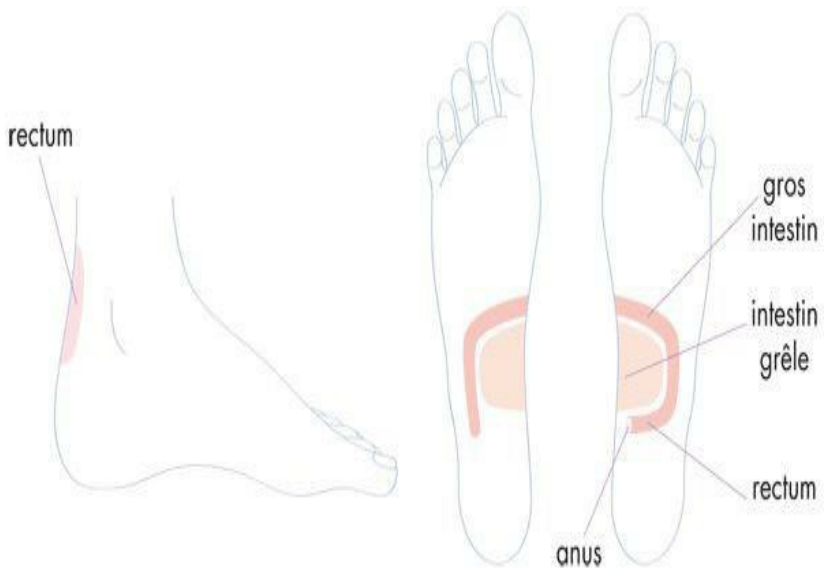
### **Fonction**

En sortant de l'estomac, les aliments entrent dans l'intestin grêle par le duodénum, dans lequel ils se décomposent sous l'effet des sucs pancréatiques et de la bile. Ils sont ensuite absorbés sous forme de nutriments par l'organisme via la paroi intestinale. Puis ils traversent le reste de l'intestin grêle (jéjunum et iléon), tube souple replié en de nombreuses circonvolutions et situé dans la partie centrale de l'abdomen, jusqu'au gros intestin.

Les résidus alimentaires arrivent ensuite à la valvule iléo-cæcale (ou cæcum) qui régule leur passage dans le gros intestin et évite tout reflux. Dans son prolongement se trouve l'appendice. Le gros intestin est constitué de cinq parties : le colon ascendant, le transverse, le descendant, le sigmoïde et le rectum. Il permet l'absorption des sels minéraux et de l'eau, et a pour fonction majeure la formation des selles destinées à l'élimination par l'anus.

### **Localisation des zones réflexes**

- **L'intestin grêle** : sa zone réflexe se situe sur la voûte plantaire de chaque pied. Elle part du bord interne, s'étend jusqu'aux deux tiers de la largeur du pied et s'étire sur deux ou trois centimètres en dessous de la zone pancréas.
- **Le gros intestin** : sur le pied droit se trouvent les zones de l'appendice, du cæcum, du colon ascendant et d'une partie du transverse. Sur le pied gauche, se situent celles de la suite du transverse, du colon descendant, du sigmoïde et du rectum. La zone réflexe de ce dernier dessine un tube qui encadre celle de l'intestin grêle et suit le bord externe de chaque pied.
- **Le rectum** : il existe, pour cette partie de l'intestin, une autre zone de massage, située au niveau de la face interne de chaque cheville, le long du tendon d'Achille. Cette zone réflexe est utile en cas de congestion basse du tube digestif et d'hémorroïdes.



## Pathologies associées

- Constipation, diarrhée.
- Problèmes de peau.
- Gaz, ballonnements, flatulences.
- Appendicite.
- Tout type de douleurs intestinales.

## En pratique

- Massez en premier lieu la zone réflexe de l'intestin grêle. Pratiquez la reptation avec le pouce en essayant d'assouplir ces tissus souvent durs et renfermant beaucoup de cristaux. Commencez par le pied droit et terminez par le pied gauche (voir « L'intestin »).
- Travaillez ensuite la zone réflexe du gros intestin. Ici, la chronologie est très importante. Occupez-vous d'abord du pied droit : remontez en reptation avec le pouce en suivant son trajet. Poursuivez ensuite sur le pied gauche en descendant. Massez en profondeur en tenant compte du seuil de tolérance à la douleur et effectuez des rotations de dispersion sur les nœuds rencontrés.
- Remarque : il existe une zone réflexe secondaire pour le gros intestin qui se trouve sur toute la face plantaire de chaque talon. Massez-la (une fois) en reptation avec le pouce dans les quatre directions, et essayez de repérer des points de congestion éventuels pour les travailler ensuite en dispersion.

## **Médecine traditionnelle chinoise**

Selon la loi des cinq éléments, l'anus ne dépend pas du gros intestin mais du rein.

Très important

La réflexologie visant à éliminer les toxines pour rétablir un bon état de santé général, vous devez toujours avoir le souci de respecter le trajet physiologique des aliments dans l'organisme.

Aussi, pour les zones du gros intestin et de l'intestin grêle, le massage se pratique de bas en haut sur le pied droit et de haut en bas sur le pied gauche afin de favoriser le nettoyage de l'organisme et d'acheminer les déchets vers leur sortie.

# Les glandes endocrines

Le système endocrinien est fondamental pour l'état de santé général, aussi bien d'un point de vue physique qu'émotionnel et psychique. Il gère la production et la sécrétion de nos hormones. Ce système comprend l'hypophyse, la thyroïde, les glandes parathyroïdes, les glandes surrénales, ainsi que le pancréas et le thymus, déjà traités précédemment (voir ici et là).

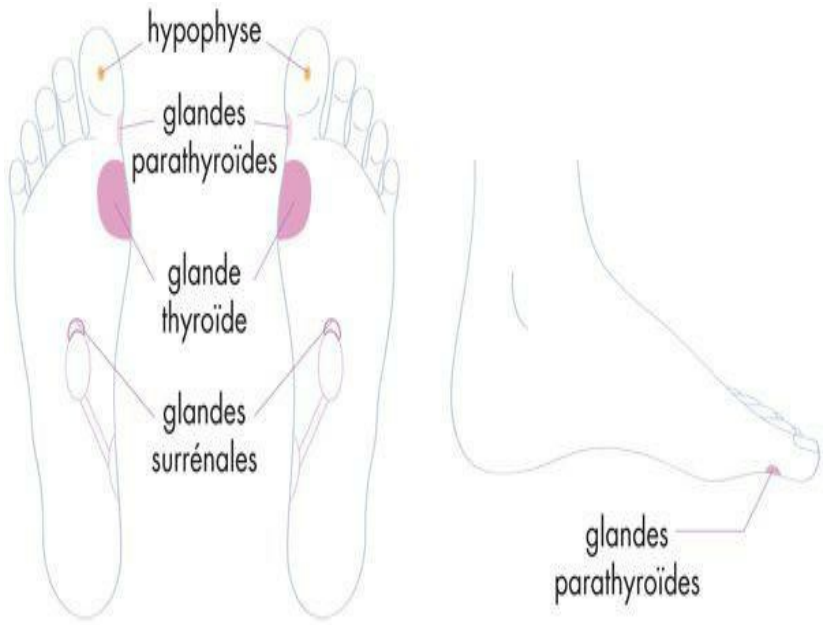
## Fonction

- **L'hypophyse** : c'est la glande maîtresse de l'organisme. Elle contrôle le fonctionnement hormonal des autres glandes : thyroïde, parathyroïdes, surrénales ainsi que les gonades (ovaires et testicules). Elle assure aussi la production de l'hormone de croissance.
- **La thyroïde** : située à l'avant du cou, elle a la forme caractéristique d'un papillon. Cette glande joue un rôle important dans le métabolisme du corps ; elle régule sa chaleur et son énergie. Elle participe aussi à la fixation du calcium. La thyroïde a besoin d'iode pour son bon fonctionnement.
- **Les parathyroïdes** : au nombre de quatre, elles sont en arrière de la thyroïde. Elles produisent la parathormone qui régule le métabolisme du calcium.
- **Les glandes surrénales** : elles se trouvent juste au-

dessus des reins. Elles sont constituées de deux parties : la partie médullaire qui produit l'adrénaline, et la partie corticale qui fabrique la « cortisone naturelle » du corps. C'est pourquoi elle participe à la gestion du stress ainsi qu'à la fonction anti-inflammatoire de l'organisme. C'est également une réserve d'énergie à stimuler en cas de « coup de pompe ».

## Localisation des zones réflexes

- **L'hypophyse** : sa zone réflexe se situe au niveau de la pulpe du gros orteil, où elle pourrait être matérialisée par un point central.
- **La thyroïde** : elle se trouve sur la plante des pieds, en regard du gros orteil, à côté de la zone réflexe des poumons.
- **Les parathyroïdes** : elles se travaillent à l'intersection du bord interne et de la face plantaire de la base du gros orteil de chaque pied.
- **Les glandes surrénales** : leurs zones réflexes se situent juste au-dessus de celle du rein, sur les deux pieds. Elle est aussi définie par une zone ponctuelle.



## Pathologies associées

- **L'hypophyse** : tout trouble des autres glandes endocrines, stérilité, problèmes de croissance chez l'enfant, pathologies en relation avec le cycle féminin, production déficiente de spermatozoïdes.
- **La thyroïde** : hyper- et hypothyroïdie, goitre.
- **Les parathyroïdes** : problèmes de fixation du calcium, hyper- et hypofonctionnement.
- **Les glandes surrénales** : rhumatisme, toute manifestation inflammatoire articulaire, asthme,



allergies, coups de pompe, fatigue chronique, arythmie cardiaque et syncopes.

## En pratique

- **L'hypophyse et les glandes surrénales** : leurs zones réflexes respectives étant ponctuelles, placez votre pouce sur celle que vous voulez traiter, en refermant les autres doigts de la main sur le dessus du pied, en contre-pression (voir les règles d'or pour votre pratique de la réflexologie plantaire). Vous pouvez travailler les deux pieds en même temps. En fonction du trouble à traiter, exercez des techniques de dispersion (ex : règles douloureuses, trop rapprochées...) ou bien de stimulation (ex : « coups de pompe », règles irrégulières...).
- **La thyroïde et les parathyroïdes** : leurs zones réflexes étant plus étendues, massez en reptation avec le pouce dans les quatre directions. Refermez toujours votre main sur le dos du pied et travaillez d'abord l'un, puis l'autre sur chaque pied, ou les deux à la fois, selon votre confort.

## 100 MASSAGES pour combattre les affections courantes

**Vous trouverez, dans cette partie, classés par ordre alphabétique, les cent troubles les plus fréquents chez l'être humain, avec la correspondance des zones réflexes (ZR) primaires et secondaires à masser pour chaque cas. Les zones primaires se définissent par leur relation directe avec la topographie de l'affection. Les zones secondaires, elles, se réfèrent aux systèmes physiologiques devant être mobilisés dans la réponse de l'organisme, en fonction de la nature du déséquilibre organique et de la loi des cinq éléments. Pour chaque affection, il vous faudra donc masser la totalité des zones réflexes citées.**

- Dans ce chapitre, pour plus de clarté, le terme « zone réflexe » sera raccourci en « ZR »
- ZR tête = massage de tous les orteils au niveau de leur pulpe.

### A

#### **Acné**

ZR de la partie du corps atteinte, ZR surrénales, ZR

rein/uretère/vessie et ZR intestins.

## **Acouphènes**

ZR oreilles, ZR tête, ZR reins et point de l'équilibre.

## **Allergie**

ZR hypophyse et surrénales, ZR rein/uretère/vessie et ZR parathyroïdes.

## **Anémie**

ZR rate et ZR appareil digestif (en totalité).

## **Angine**

ZR larynx, ZR amygdales et ZR système lymphatique.

## **Aphte**

ZR bouche, ZR rate et ZR gros intestin.

## Appendicite

ZR gros intestin (appendice), ZR rate et ZR système lymphatique.

## Arthrose/arthritis

ZR de l'articulation atteinte, ZR surrénales et ZR rein/uretère/vessie.

## Asthme

ZR poumons/bronches, ZR rein/uretère/vessie, ZR surrénales, ZR cœur, ZR parathyroïdes et ZR système lymphatique.

## Anxiété

ZR plexus solaire, ZR diaphragme, ZR estomac/pancréas, ZR rate et ZR colonne vertébrale.

## B

### **Bronchite**

ZR poumons/bronches, ZR thymus, ZR collecteur thoracique, ZR rate et ZR système lymphatique.

### **Brûlure**

ZR de la partie du corps atteinte, ZR surrénales, ZR rein/uretère/vessie et ZR parathyroïdes.

### **Baisse de tonus**

ZR surrénales, ZR plexus solaire, ZR cœur et ZR rein/uretère/vessie.

## C

### **Cancer**

ZR de l'organe atteint et ZR système lymphatique.

## **Chute de cheveux**

ZR gonades (ovaires/testicules), ZR surrénales et ZR rein/uretère/vessie.

## **Cellulite**

ZR gonades et ZR système lymphatique.

## **Cœur (angine de poitrine)**

ZR cœur, ZR estomac, ZR surrénales, ZR rein et ZR plexus solaire.

## **Constipation**

ZR gros intestin, ZR rectum (face interne cheville), ZR foie/vésicule biliaire, ZR plexus solaire et ZR colonne vertébrale basse.

## **Crampes**

ZR parathyroïdes et ZR rein/uretère/vessie.

## Cystite

ZR rein/uretère/vessie et ZR système lymphatique inférieur.

## D

## Dents et gencives

ZR dents, ZR bouche, ZR maxillaires et ZR rein/uretère/vessie.

## Diabète

ZR pancréas, ZR estomac et ZR duodénum.

## Diarrhée

ZR intestin, ZR estomac, ZR rein et ZR plexus solaire.

## **Digestion difficile**

ZR appareil digestif (en totalité), ZR plexus solaire et ZR diaphragme.

## **Doigts (panaris)**

ZR de l'orteil atteint, ZR rate et ZR système lymphatique.

## **E**

## **Eczéma**

ZR de la partie du corps atteinte, ZR surrénales, ZR rein/uretère/vessie et ZR parathyroïdes.

## **Enrouement (laryngite)**

ZR larynx, ZR amygdales et ZR système lymphatique.

## **Énurésie (pipi au lit)**



ZR rein/uretère/vessie et ZR plexus solaire.

## **Épilepsie**

ZR tête (cerveau plus particulièrement) et ZR système lymphatique.

## **Essoufflement**

ZR cœur, ZR poumons/bronches, ZR surrénales et ZR plexus solaire.

## **Évanouissement**

ZR cœur et ZR surrénales.

F

## **Fatigue**

ZR plexus solaire, ZR tête/cou, ZR surrénales, ZR rein/uretère/vessie, ZR appareil digestif (en totalité) et

ZR thyroïde/parathyroïdes.

## Fièvre

ZR rate, ZR amygdales et ZR système lymphatique.

## Foie (crise)

ZR foie/vésicule biliaire, ZR estomac, ZR duodénum et ZR rein/uretère/vessie.

## Fracture

ZR de la partie du corps atteinte, ZR thyroïde/parathyroïdes, ZR estomac et ZR intestin.

## Frigidité

ZR hypophyse, ZR utérus/vagin, ZR ovaires et ZR colonne vertébrale (niveau lombaire).

## G

## **Gastro-entérite**

ZR intestin, ZR estomac, ZR foie/vésicule, ZR rein/uretère/vessie et ZR système lymphatique.

## **Goutte**

ZR de l'articulation atteinte et ZR rein/uretère/vessie.

## **Grippe**

ZR système lymphatique, ZR rate, ZR amygdales et ZR nez/sinus.

## **H**

## **Hémorroïdes**

ZR rectum (face interne cheville), ZR surrénales et ZR rein/uretère/vessie.

## **Hernie**

ZR de la partie du corps ou l'organe atteint et ZR système lymphatique.

## **Herpès**

ZR de la partie du corps atteinte, ZR système lymphatique et ZR plexus solaire.

## **Hypertension**

ZR cœur, ZR surrénales, ZR plexus solaire, ZR rein/uretère/vessie et ZR tête.

## **I**

## **Impuissance**

ZR hypophyse, ZR prostate, ZR plexus solaire et ZR de la colonne vertébrale.

## **Indigestion**

ZR de tout l'appareil digestif, ZR rein/uretère/vessie et ZR système lymphatique.

## **Insomnie**

ZR de l'organe en cause aux heures d'insomnie\*, ZR plexus solaire, ZR diaphragme, ZR tête/cou, ZR colonne vertébrale et ZR rein/uretère/vessie.

\*voir [Horaires de circulation du Qi dans les organes](#)

## **J**

### **Jambes lourdes, enflées**

ZR système lymphatique, ZR cœur et ZR rein/uretère/vessie.

### **Jaunisse (ictère)**

ZR foie/vésicule biliaire, ZR intestin grêle et ZR système lymphatique.

## K

### **Kyste**

ZR de la partie du corps atteinte et ZR système lymphatique.

## L

### **Libido basse**

ZR libido (face plantaire du talon), ZR hypophyse, ZR plexus solaire, ZR colonne vertébrale et ZR tête/cou.

### **Lumbago**

ZR colonne vertébrale (niveau lombaire), ZR surrénales et ZR rein/uretère/vessie.

## M

## **Maigreur**

ZR thyroïde, ZR estomac, ZR intestin et ZR foie/vésicule biliaire.

## **Maladie infectieuse**

ZR rate, ZR système lymphatique, ZR surrénales et ZR rein/uretère/vessie.

## **Maladie génitale**

ZR de l'organe atteint, ZR hypophyse et ZR système lymphatique.

## **Mal des transports**

Point de l'équilibre, ZR oreilles, ZR tête/cou, ZR plexus solaire et ZR diaphragme.

## **Ménopause**

ZR hypophyse, ZR ovaire, ZR utérus, ZR rein/uretère/vessie, ZR surrénales, ZR thyroïde et ZR plexus solaire.

## **Migraine (mal de tête)**

ZR lobe temporal, ZR tête/cou, ZR foie, ZR estomac, ZR plexus solaire et point de l'équilibre.

## **Mycose**

ZR de la partie du corps atteinte, ZR gros intestin et ZR rein/uretère/vessie.

## **N**

## **Nausées**

ZR foie/vésicule biliaire, ZR estomac et ZR plexus solaire.

## **Nervosité**



ZR cœur, ZR plexus solaire, ZR tête/cou, ZR diaphragme et ZR thyroïde.

## **Névralgie faciale**

ZR lobe temporal, ZR tête et ZR yeux.

## **Nez bouché**

ZR nez, ZR sinus et ZR système lymphatique.

## **Nuque**

ZR nuque, ZR tête/cou, ZR colonne vertébrale (niveau cervical et coccyx) et ZR plexus solaire.

## **O**

## **Oreillons**

ZR système lymphatique, ZR amygdales, ZR gonades (ovaires/testicules) et ZR rein/uretère/vessie.

## **Orgelet**

ZR des yeux, ZR système lymphatique et ZR vésicule biliaire.

## **Ostéoporose**

ZR parathyroïdes et ZR rein.

## **Otite**

ZR oreilles, ZR système lymphatique et ZR parathyroïdes.

## **P**

## **Pancréatite**

ZR pancréas, ZR estomac, ZR intestin grêle et ZR système lymphatique.

## **Parkinson**

ZR tête/cou (cerveau), ZR surrénales, ZR rein/uretère/vessie et ZR intestins.

## **Parodontose**

ZR dents, ZR maxillaires et ZR appareil digestif (en totalité).

## **Problèmes de peau**

ZR de la partie du corps atteinte, ZR surrénales et ZR gros intestin.

## **Pharyngite**

ZR pharynx, ZR maxillaires et ZR système lymphatique.

## **Pneumonie**

ZR poumons, ZR système lymphatique, ZR surrénales et ZR parathyroïdes.

## **Point de côté**

ZR rate, ZR plexus solaire et ZR diaphragme.

## **Prostatite**

ZR prostate, ZR rein/uretère/vessie et ZR système lymphatique.

## **Psoriasis**

ZR surrénales, ZR parathyroïdes, ZR gros intestin, ZR rein/uretère/vessie et ZR système lymphatique.

## **Pyélonéphrite**

ZR rein et ZR système lymphatique.

## **R**

## **Règles irrégulières, douloureuses**

ZR utérus, ZR ovaires et ZR hypophyse. En cas de douleurs, massage de la ZR du bas-ventre (face externe

de la cheville).

## **Reins (calculs, colite néphrétique)**

ZR rein/uretère/vessie, ZR surrénales et ZR système lymphatique.

## **Rhinopharyngite**

ZR du pharynx, ZR nez et sinus.

## **Rhumatisme**

ZR de l'articulation atteinte, ZR surrénales, ZR parathyroïdes, ZR rein/uretère/vessie et ZR appareil digestif (en totalité).

## **Rhume des foins**

ZR de l'allergie, ZR poumons/bronches et ZR nez.

## **Ronflement**

ZR maxillaires et ZR cou.

## Rougeole

ZR rate, ZR système lymphatique, ZR surrénales et ZR rein/uretère/vessie.

## S

## Salpingite

ZR trompes (ovaires), ZR système lymphatique et ZR parathyroïdes.

## Sciatique

ZR sciatique, ZR colonne vertébrale, ZR surrénales et ZR rein/uretère/vessie.

## Sinusite

ZR sinus, ZR système lymphatique et ZR parathyroïdes.

## **Stress**

ZR plexus solaire, ZR diaphragme, ZR tête/cou, ZR colonne vertébrale et ZR intestins.

## **Surdité**

ZR oreilles et ZR rein/uretère/vessie.

## **T**

## **Tendinite**

ZR de la partie du corps atteinte, ZR surrénales et ZR vésicule biliaire.

## **Testicules (congestion)**

ZR testicules et ZR système lymphatique.

## **Torticolis**

ZR nuque, ZR cervicales, ZR ligne des épaules et ZR colonne vertébrale.

## **Toux**

ZR poumons/bronches, ZR système lymphatique, ZR surrénales et ZR parathyroïdes.

## **V**

## **Vaginite (pertes)**

ZR vagin, ZR utérus et ZR système lymphatique.

## **Varices**

ZR cœur, ZR surrénales, ZR rein/uretère/vessie et ZR colonne vertébrale. Massage local des orteils vers la cheville.

## **Vertiges**



Point de l'équilibre, ZR cervelet, ZR cœur et ZR tête/cou.

### **Vésicule biliaire (calculs)**

ZR foie/vésicule biliaire, ZR intestin grêle et ZR système lymphatique.

### **VIH**

ZR rate, ZR système lymphatique, ZR poumons et ZR appareil digestif (en totalité).

### **Y**

**Yeux (cataracte, conjonctivite, glaucome, hypermétropie, myopie)**

ZR yeux, ZR tête, ZR rein/uretère/vessie et ZR vésicule biliaire.

### **Z**

## **Zona**

ZR surrénales, ZR rein/uretère/vessie et ZR thyroïde.

## CONCLUSION

## À vous de jouer !

Ce livre vous permet, dès à présent, d'acquérir un outil efficace pour vous soigner, vous et vos proches, à la maison. Vous pourrez observer rapidement à quel point la pratique de la réflexologie représente une excellente alternative de santé à la plupart des troubles communément rencontrés.

De plus, cette technique répondra à votre recherche de bien-être par la relaxation profonde que le massage au niveau des pieds et des mains procure ; son action globale sur le corps, l'esprit et les émotions de chacun vous surprendra.

Masser votre conjoint(e), vos enfants (et vous masser vous-même !) seront aussi autant de moments de douceur partagée qui apporteront un nouvel équilibre au sein de toute la famille.

Ainsi inviter la réflexologie chez soi, c'est s'offrir une plus grande sérénité pour la vie de tous les jours.

Carla Gaspar



L'auteur

Carla Gaspar

Diplômée en pédicurie-podologie depuis une douzaine d'années, Carla Gaspar découvre la réflexologie dès sa première année de praticienne. Étant par nature attirée vers les médecines parallèles et très intriguée par cette découverte, elle se forme alors à cette technique. Plusieurs années de formation et de pratique lui permettent de mettre ses connaissances à l'épreuve tout en mesurant l'étendue des bienfaits et possibilités qu'offre cette discipline plusieurs fois millénaire. Elle exerce désormais en cabinet privé comme réflexologue.

## Remerciements

À Fred, pour son soutien et sa patience ; à mon amie Ysa, passerelle vers cette aventure ; à Agnès, mon éditrice ; à mon cher père ; à Catherine pour m'avoir fait connaître la réflexologie ; à André, mon maître de *Qi gong* ; à Marc et à chacun de mes patients depuis dix ans.



## Page de copyright

Direction éditoriale : Guillaume Pô

Édition : Agnès Busière, assistée d'Émilie Choupin

Illustration de couverture : Olga Fabrizio

Planches de réflexologie : Laurent Stephano

Direction de création : Laurent Quellet

Création graphique et direction artistique : Julie Mathieu

Mise en page numérique : Audrey Keszek

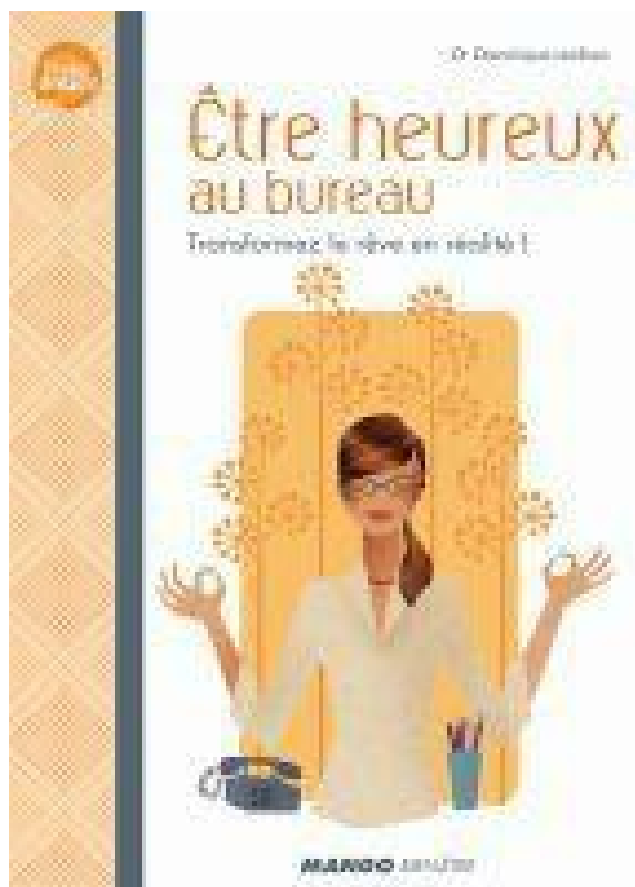
ISBN Papier : 9782317003417

ISBN Numérique : 9782317004360

© Mango, une marque de Fleurus Éditions, Paris, 2012.

Site : [www.fleuruseditions.com/mango/](http://www.fleuruseditions.com/mango/)

## Dans la même collection



1000

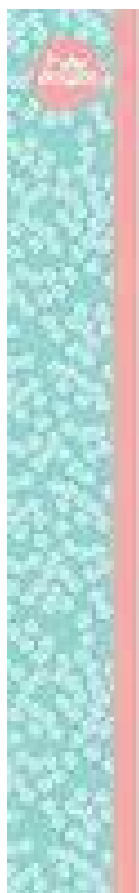
de la vie

# La réflexologie au quotidien

100 exercices pratiques pour être bien



MAISON MARTIN MARGIELA



Parade Poésie  
Collection Poésie contemporaine

# Ouf ! Je respire...

55 exercices pour souffler vite !



MAMBO ÉDITIONS

# Table

## La réflexologie au quotidien

### 1. Introduction à la réflexologie

Une pratique ancrée dans l'histoire

Mode d'action et bénéfices de la réflexologie

Dorlotez vos pieds...

### 2. L'être humain

Quelques principes de médecine chinoise

Nos rythmes biologiques

L'alimentation

### 3. La réflexologie en pratique

Les six techniques de massage

Bien percevoir les zones massées

La Séance-type

Les réponses de l'organisme

### 4. Topographie des zones réflexes

Règles d'or pour votre pratique de la réflexologie  
plantaire

Les organes des sens

Les articulations

Le système circulatoire

Le système immunitaire

L'appareil respiratoire

Le système nerveux

Les organes génitaux

L'appareil urinaire

L'appareil digestif

Les glandes endocrines

## 100 Massages pour combattre les affections courantes

## Conclusion

À vous de jouer !

[Page de copyright](#)

[L'auteur](#)

[Remerciements](#)

[Dans la même collection](#)