

JAMBES LOURDES

La réflexologie c'est le pied!

En exerçant des pressions sur certaines zones du pied, on peut apaiser des tensions, stimuler les organes, rééquilibrer le métabolisme. Un recours efficace pour soulager jambes lourdes et chevilles gonflées.

Technique reposant sur un principe utilisé en médecine chinoise depuis des millénaires, la réflexologie existait aussi en Inde et en Egypte anciennes. Au XIX^e siècle, des médecins ont établi que la stimulation d'une certaine partie du corps agissait sur une autre zone ; des neurologues anglais ont alors dressé une cartographie de ces points, qui est encore utilisée de nos jours. Mais c'est une kinésithérapeute américaine, Eunice Ingham, qui a installé cette pratique dans la modernité au début des années 30.*

Pour en savoir plus, nous sommes allées à la rencontre de la podo-réflexologue Sylvie Béchu. Cette jeune femme a suivi un long chemin pour parfaire sa connaissance en réflexologie, qu'elle a découvert en Asie et dont elle a fait son métier après trois années d'études et un an de pratique. C'est dans son cabinet parisien**, qui sent bon les huiles essentielles, qu'elle nous a reçues.

Qu'est-ce que la réflexologie plantaire?

Les pieds sont comme une carte où sont représentés tous les organes, os, glandes, etc. du corps humain (on retrouve aussi la représentation de ces organes dans les mains, les oreilles et l'iris des yeux : pour chacune de ces spécialités, la réflexologie prend alors le

nom de réflexologie palmaire, auriculothérapie et iridologie). Lorsqu'on observe la face interne des pieds, on peut se figurer le corps en entier : le foie se situe sur le pied droit ; la rate, sur le pied gauche ; la colonne vertébrale sur les côtés internes, etc. La correspondance entre ces « points réflexes » et les organes, qui a été scientifiquement prouvée par des médecins, permet de soulager certains symptômes.

Aux premières chaleurs, beaucoup d'entre nous ont mal aux jambes. La réflexologie peut-elle nous aider?

En premier lieu, il convient de distinguer les femmes qui font de la rétention d'eau de celles qui souffrent de varices. Et aussi les problèmes liés à la ménopause qui, par les perturbations du système endocrinien qu'elle engendre, peut créer des « désordres » circulatoires. C'est pour cela qu'une séance commence toujours par ce que j'appelle une anamnèse. En grec, cela signifie « souvenir ». La femme y fait le récit de son parcours médical, évoque d'éventuels problèmes héréditaires, décrit ses antécédents... Cela permet de cibler l'origine du problème et d'établir un protocole des organes que nous allons stimuler ou apaiser. Car en réflexologie, il n'y a pas de recette globale : nous traitons chaque personne au cas par cas.

Petits gestes, grands effets

Tout ce qui stimule la voûte plantaire est bénéfique à la circulation. Y compris marcher pieds nus, à la maison, sur l'herbe ou dans le sable. Pensez-y. Et en attendant, stimulez votre retour veineux en pratiquant régulièrement à la maison ces gestes tout simples mais efficaces.

- Massez vos pieds avec une crème spéciale circulation
- Surélevez vos jambes le plus souvent possible
- Malaxez votre voûte plantaire du bout des doigts en insistant sur les zones douloureuses
- Faites des étirements (orteils, talons, voûte plantaire, chevilles...)
- Roulez une petite balle en mousse sous vos pieds en position assise



Pédiluve à jet, chaussettes de massage, sandales à picots... Les appareils sophistiqués et autres gadgets amusants se réclamant de la réflexologie sont de plus en plus nombreux et débordent d'inventivité. Sans remplacer la main experte du réflexologue, ils procurent néanmoins un confort immédiat et un réel soulagement.

NOTRE SÉLECTION

Vous avez-dit gadgets ?

Esprit thalasso

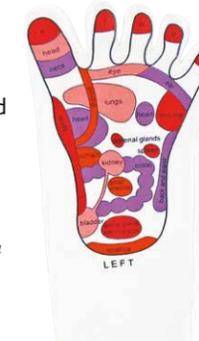
Quatre boules rotatives pour masser la voûte plantaire, une fonction exfoliation pour la beauté des pieds, et un bain à bulle pour la détente... Le rêve! *Fitspa Réflexologie, Calor, 69,49 €.*

Suivez le guide

Sur ces chaussettes sont indiquées les principales zones réflexes... Malin et ludique! *Chaussettes de massage, passagedudesir.fr, 12,90 €.*

Marchons utile

Leurs picots de bois massent l'ensemble du pied et réactivent la circulation. Idéal après une journée de travail. *Sandales de réflexologie en tissu 100% coton, Nature & Découvertes, 22,90 €.*



Quels points sont en relation avec la circulation?

La rétention d'eau est le plus souvent liée à la vessie, aux reins et au système lymphatique. Pour nous, une personne sujette aux gonflements fait partie de la famille associée à l'élément Eau. Un point très important à l'origine de ces gonflements se situe sous la citerne de Pecquet, en dessous du plexus. C'est ce point que l'on va travailler à partir du pied... Mais pour un problème spécifiquement circulatoire, qui arrive plutôt avec des personnes de type Feu, on traite ce « bouillonnement intérieur » qui provoque par exemple, le relâchement des tissus, et on va donc travailler la tonicité.

Quels bienfaits attendre de ces séances?

Les femmes se sentent plus légères, soulagées. Dans les trois jours qui suivent une séance, on peut encore avoir mal aux jambes, la douleur peut même augmenter.

Cela s'atténue par la suite. Autre effet de la rétention d'eau, la formation de cellulite. Agir sur le point correspondant à la lymphe améliorera ce problème, qui n'est pas nécessairement lié au surpoids. A terme, cela contribuera à atténuer le phénomène, l'origine du mal ayant été traitée.

Est-ce que ça chatouille?

Non, pas du tout! (*rires*) En revanche, la pression sur certains points peut faire un peu mal. Un point se présente sous les doigts comme une petite boule... Quand quelque chose ne va pas, il est dur au toucher et il faut le travailler jusqu'à ce qu'il redevienne souple.

Marie-Paule Vadunthun

* Pour plus d'infos, rendez-vous sur reflexologues.fr, le site de la Fédération française des réflexologues.

** 224 bis rue Marcadet, 75018 Paris, tél.: 06 83 19 01 70.

