

# Le bonheur est dans le pied

La plante des pieds et la paume des mains sont, pour la réflexologie, des représentations miniatures du corps humain et de ses organes. Grâce à des pressions et massages de points précis, le réflexologue se propose de rétablir l'équilibre de l'énergie corporelle.



La réflexologie plantaire, une technique naturelle pour vous remettre sur pieds.

© Fotolia/Lunamarina

## La prévention à nos pieds

« Souvent, les douleurs, notamment les douleurs musculo-tendineuses, sont liées à l'accumulation des tensions, précise Catherine Hamelle. La réflexologie procure une grande détente musculaire et nerveuse. Elle active la circulation sanguine et lymphatique, ce qui est particulièrement bienvenu chez les seniors qui ne bougent pas trop. »

Les bienfaits de la réflexologie sont multiples. Pour la détente et la relaxation profonde, elle dynamise l'organisme, harmonise les fonctions vitales, libère le stress et les tensions nerveuses. Elle élimine les dysfonctionnements en soulageant les tensions du dos (trapèzes, nerf sciatique) et autres douleurs (articulaires, musculaires), en améliorant la circulation sanguine (varices, hémorroïdes), en favorisant l'élimination des toxines ou en activant le système lymphatique. « Les résultats sont bons pour ce qui concerne le traitement des céphalées, des acouphènes ou des vertiges, témoigne Catherine Hamelle. Pour les personnes victimes d'angines à répétition, de rhinites et bronchites, la réflexologie active également le système immunitaire qui permet ainsi de mieux résister aux maladies hivernales. Des résultats intéressants concernant les problèmes respiratoires, asthmatiques, mais aussi digestifs (ballonnements, lourdeurs d'estomac), uro-génitaux (cystites) et de ménopause sont encore à noter. »

« Le terme réflexologie vient de réfléchir, se réfléchir, se refléter. On peut dire que le corps entier se reflète, se réfléchit dans les pieds et dans les mains », explique Catherine Hamelle, réflexologue à Boulogne-Billancourt (92). Médecine naturelle et complémentaire, la réflexologie fait partie des meilleures méthodes de relaxation. Par la stimulation de points précis appelés zones réflexes, le réflexologue est capable de localiser les tensions du corps, voire les dysfonctionnements de l'organisme, afin de les soulager, de les éliminer et de rétablir l'équilibre. La surface des deux pieds représente en miniature la totalité du corps. Les pieds sont divisés

en plusieurs zones. À chaque zone réflexe correspond un organe, une glande ou une partie spécifique du corps (cf. la carte des zones réflexes des pieds). Une configuration identique se retrouve dans les mains. Pratiquement, la séance se déroule en position allongée et débute par un massage doux et relaxant du pied ou de la main pour une détente générale, notamment des deux axes principaux du corps (colonne vertébrale, diaphragme et plexus solaire), et l'activation du système lymphatique et veineux. Puis, par des pressions plus appuyées et plus rythmées, les zones sensibles à traiter sont détectées, les déséquilibres identifiés. La séance se termine par un massage global énergétique.