Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 31 (2001)
Heft: 12

Artikel: La réflexologie soulage tout le corps
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-828513

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

La réflexologie soulage

Photo J.-C. Curchod

Le massage de la zone réflexe du plexus solaire agit contre le stress, l'angoisse, l'irritabilité et la nervosité

Sur nos pieds et nos mains existent des zones réflexes qui correspondent à tous nos organes. En les stimulant, on agit sur leur bon fonctionnement. Détente, bien-être, fatigue envolée, tels sont les premiers bienfaits de la réflexologie.

La séance dure généralement quarante-cinq minutes, mais elle paraît courte, tant on se sent bien durant ce massage. Confortablement installé dans une chaise qui pivote légèrement en arrière, les pieds nus bien calés au bout du fauteuil, on perçoit peu à peu une impression de relaxation et de légèreté euphorisante au fur et à mesure que nos muscles se relâchent.

Le ou la réflexologue travaille chez elle ou se déplace à domicile. Avant d'entreprendre un massage, il pose toujours plusieurs questions sur l'état de santé de la personne, afin de pouvoir travailler sur les éventuels dysfonctionnements du corps.

«La réflexologie, explique Noëlle Weyeneth, responsable de l'école de réflexologie Bayly à Lausanne, a une fonction préventive, et fait partie de l'hygiène de vie. Elle ne remplace pas le recours à la médecine, mais apporte un plus, fait diminuer les effets secondaires des médicaments et mobilise les ressources de guérison de la personne.» Pour quels motifs vient-on suivre des séances de réflexologie? «Généralement, les personnes se plaignent de problèmes de fatigue, d'insomnie, de maux de dos ou de tête, de migraines, de dépression, raconte Mme Weyeneth. Le rhume des foins, des allergies comme l'eczéma sont aussi évoqués. Souvent, de petits bobos comme la constipation ou des troubles de l'âge ne nécessitent pas l'intervention d'un médecin, mais sont désagréables et peuvent être considéra-

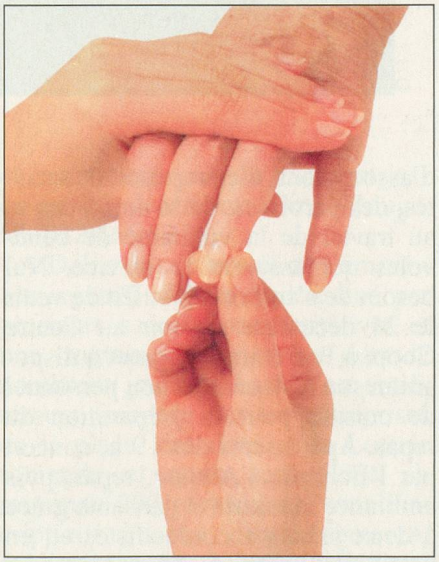
tout le corps

blement améliorés par le massage des zones réflexes.»

La réflexologie suppose un travail à long terme, une fois par semaine, sur six séances au moins. «Nous disons souvent à la personne qui vient chez nous: nous allons voir ce que vos pieds racontent... En palpant les pieds, on perçoit des zones douloureuses où il y a comme de petits gravillons qu'il faut drainer.» Expérience faite, il est tout à fait troublant de sentir son ventre gargouiller au moment où la réflexologue masse la zone correspondant, sous le pied, à l'estomac et l'intestin...

Le massage a aussi une influence positive sur le moral des gens. «Une personne qui a envie de perdre du poids veut souvent faire du sport, mais sans arriver à trouver l'énergie de se prendre en mains et la motivation nécessaire, remarque Mme Weyeneth. Après quelques séances de réflexologie, elle reprend confiance, retrouve la force de s'occuper d'elle-même.»

Pour des douleurs chroniques comme la migraine, les résultats sont étonnants. Les massages doivent intervenir entre les crises, et se prolongent souvent sur plusieurs mois.



Réflexologie/Edition Könemann

Sur la main et le poignet, la stimulation de certains points soulage l'arthrite

Du premier au dernier jour

«La réflexologie peut être pratiquée sur les bébés comme sur les personnes très âgées», précise Mme Weyeneth, qui œuvre dans ce domaine depuis plus de trente ans. «Seule la pression des doigts doit être adaptée en fonction de la sensibilité des individus. Pour les personnes très âgées, qui ont parfois les pieds déformés ou trop douloureux, on agit sur les mains, qui ont elles aussi des zones réflexes très précises.» A noter que l'on peut soi-même se masser les mains pour soulager de petites douleurs. Au creux de la paume et sur le renflement près du pouce, par exemple, se trouvent les zones qui correspondent au système digestif.

Les personnes âgées trouvent dans la réflexologie un soulagement aux douleurs causées par l'arthrite et les rhumatismes. Les massages assouplissent également les articulations, stimule les circuits nerveux et la circulation sanguine.

Réactions saines

Le praticien en réflexologie suit une formation dans une école comme celle de Mme Weyeneth, qui combine cours d'anatomie, de physiologie et exercices pratiques sur 90 séances, avec un compte-rendu détaillé des séances réalisées.

A ce propos, peut-il y avoir des réactions négatives après un massage? «On ne peut pas parler d'effets secondaires comme après un traitement médicamenteux, par exemple. Les réactions sont individuelles: quelqu'un pourra être amené à aller à selle trois fois dans une journée ou aura besoin de dormir après une séance, mais ce sont des réactions saines du corps.» Le massage des points réflexes est une pratique extrêmement ancienne. Cousine de l'acupuncture, donc de la médecine chinoise, la réflexologie s'est développée dans les années 1930 aux Etats-Unis. Mme Doreen Bayly est la pionnière de la réflexologie en Angleterre, qu'elle a pratiquée quasiment jusqu'à sa mort, à 80 ans. C'est elle qui a formé Mme Weyeneth et mis au point l'enseignement de cette discipline. La réflexologie, comme l'homéopathie, visent à permettre au corps de mieux fonctionner, sans rien lui ajouter, en utilisant ses mécanismes naturels.

Pour tous ceux qui craignent qu'on leur tripatouille les pieds, parce qu'ils ont peur d'être chatouillés, vous serez étonnés de découvrir que, parfaitement détendus, vous n'éprouverez aucun désagrément, mais bien plutôt une douce chaleur.

Bernadette Pidoux

PRATIQUE

Une séance de réflexologie de 45 à 60 minutes coûte généralement 70 francs. Les assurances complémentaires, mais pas l'assurance de base, remboursent ces séances, à des conditions variables. Il faut vérifier auprès de son assureur si le réflexologue choisi est agréé.

L'école de Mme Weyeneth dispense des cours d'introduction sur un week-end, destinés au grand public, qui permettent de s'initier à cette méthode et de la pratiquer sur ses proches.

Les lecteurs de *Générations* bénéficieront d'un rabais auprès de Mme Weyeneth, en s'adressant directement à elle.

Pour obtenir une liste de réflexologues dans votre région, adressez-vous à Mme Noëlle Weyeneth, école de réflexologie Bayly Switzerland, rue Centrale 25, 1003 Lausanne, tél. 021/646 90 12.