

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 35

**Artikel:** Un massage pour retomber sur ses pieds  
**Autor:** Fattebert Karrab, Sandrine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831512>

### **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:** 17.04.2026

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

# Un massage pour retomber sur ses pieds

Pratiquée depuis des siècles, la réflexologie plantaire se développe constamment. Elle est aussi bien utilisée pour lutter contre le stress que dans le soulagement d'une douleur.

**M**al de dos, rhinite, stress? Pas de souci, la réflexologie plantaire peut vous aider à combattre ces maux parmi d'autres. Considérée comme une discipline non conventionnelle, elle repose sur ce postulat: chaque organe, partie du corps ou fonction physiologique correspond à un point sur les pieds. Exemple? Les orteils sont liés aux différentes zones de la tête. Appliqué à titre préventif ou lorsque le dysfonctionnement est là, leur massage permet de stimuler l'endroit du corps concerné. Avec comme objectif de rééquilibrer les organes et de soulager les douleurs sans recourir à un traitement médicamenteux.

C'est dans les années septante que la réflexologie a fait son apparition dans notre pays. «D'abord en Suisse alémanique, précise Muriel Gamperle, réflexologue à Plan-les-Ouates (GE) depuis douze ans. Le premier cours a été donné à Genève en 1976. Deux ans plus tard, Lausanne suivait.»

Beaucoup d'écoles existent ailleurs, avec chacune ses propres spécificités. Elles ont hérité leur savoir de différentes formes de massage plantaire, pratiquées depuis des siècles en Asie et chez les peuples indiens. «Chacun a une base plus ou moins commune, explique la praticienne. Mais aussi son propre ressenti selon son expérience.»

Mais pour la Genevoise, la rencontre avec le Dr Jesus Manzanara a été déterminante dans son approche de cette technique réflexe. «La réflexologie scientifique MRDM® qu'il a créée, se base sur plus de vingt ans d'expérience. Elle repose sur la palpation de pieds de 70 000 patients hospitalisés et diagnostiqués par les méthodes conventionnelles et sur des protocoles de soins propres à chaque pathologie.»

## Détente et bien-être

À son premier rendez-vous, le client va faire l'objet d'une anamnèse. La séance, elle, débute par une palpation des deux pieds, à l'aide d'huile. Objectif? Chercher un cristal car, les troubles de santé passés peuvent être détectés par la présence de cristaux qui procurent une sensation spécifique sous le doigt. «Un pied ne ment jamais, précise Muriel Gamperle. Chaque cristal signifie un déséquilibre.»

Ce premier contact va permettre de définir par quel pied le traitement doit débiter. Après avoir effectué les techniques de bien-être, le traitement peut débiter. «Si un client souffre de l'épaule, à cause d'un stress, je vais masser la zone des pieds concernant le

cerveau et le système nerveux autonome, ainsi que la zone réflexe de l'épaule. Les gens ressortent détendus, même si le massage de certaines zones peut être douloureux», prévient-elle.

Selon la méthode Manzanara, un réflexologue ne masse pas une zone cancéreuse, mais le système nerveux, dans un but apaisant. «Je renonce à masser la zone du cœur en cas de prothèse cardiaque, ou

un organe creux affecté par une infection aiguë (le poumon en cas de pneumonie, les sinus lors d'une sinusite), mais je pourrais masser le reste du pied», indique-t-elle.

Un certain nombre d'assurances maladie complémentaires participent aux frais. Il est recommandé de se renseigner auprès de sa caisse pour connaître les conditions d'une éventuelle prise en charge.

Selon le praticien, une séance de 60 minutes coûte entre 80 et 120 fr. **Sandrine Fattebert Karrab**

## Pour en savoir plus:

Cabinet de thérapies naturelles, Muriel Gamperle  
176, route de Saint-Julien, Plan-les-Ouates/GE  
022 743 08 84, www.nat-thera.ch

Maria-Christina Möri-Berger  
Mittelweg 16c, Bienne/BE  
032 373 23 32

Cabinet thérapeutique, Laurent Borloz  
7, route d'Yverdon, Cheseaux/VD  
021 731 43 90

Nicole Müller  
En Ayuz, Colombier/NE  
021 869 97 62

Réflexocab, Maud Saturnin  
67, rue de l'Eglise, Romont/FR  
026 652 22 56

## Quand recourir à la réflexologie?

En complément à un traitement médical, la réflexologie peut s'avérer efficace en cas de:

- problèmes digestifs
- problèmes touchant la sphère ORL
- problèmes d'hypertrophie prostatique bénigne, de descente de vessie, de syndrome prémenstruel, de ménopause, de formation d'adhérences, etc.
- problèmes ostéo-articulaires
- troubles du système nerveux

