

JEAN-CHRISTOPHE BONNIN
MASSEUR KINÉSITHÉRAPEUTE DE
PASCALINE LEGROS
RÉFLEXOLOGUE
ISABELLE GAMBET-DRAGO
MASSEUR KINÉSITHÉRAPEUTE DE

La réflexologie plantaire pédiatrique

Beaucoup de kinés connaissent le massage bébé (cf. Profession Kiné n°26 et 27) ou la réflexologie plantaire mais l'association des deux ?

«...Le massage des pieds et des mains a toujours tenu une part prépondérante dans les civilisations anciennes...»

1 ORIGINE

Depuis la nuit des temps, les civilisations orientales puis celles du monde entier ont eu recours aux massages dans un but thérapeutique curatif mais aussi préventif.

Le massage des pieds et des mains a toujours tenu une part prépondérante dans ces civilisations anciennes. Sans connaître véritablement ni la physiologie, ni les principes d'action, les effets étaient suffisamment bénéfiques pour que cette technique soit déjà largement utilisée.

2500 ans avant J.C., le massage spécifique des pieds et des mains est pratiqué un peu partout dans le monde pour ses vertus indiscutables.

Des documents anciens issus des civilisations chinoises, japonaises mais également des peuples égyptiens, indiens et d'Amérique du sud montrent que cette méthode de soin était très répandue.

En Europe, même si l'on identifie des prémisses au XVI^e siècle de ce qui deviendra la réflexologie, ce n'est qu'au XIX^e siècle, suite aux travaux du Dr W.H.Fitzgerald, que l'on trouve le plus grand nombre d'écrits. Ce médecin américain définit cette technique comme un concept de « zone thérapie ».

En effet, cet ORL avait constaté qu'en massant ponctuellement une zone ou partie du corps du patient, il obtenait un retentissement réel sur les symptômes décrits. En premier lieu, la douleur s'estompait. Il constatait également une amélioration des fonctions organiques.

Il décide donc de quadriller chaque pied des orteils jusqu'au talon. Il délimite ainsi cinq zones longitudinales sous chaque pied représentant l'hémicorps correspondant : le pied droit pour la partie droite du corps et le pied gauche pour la partie gauche du corps. C'est ainsi que certains organes se retrouvent uniquement sur un pied ou s'y retrouvent de façon asymétrique en lien avec la répartition anatomique des viscères.

Puis il divise les pieds transversalement en trois zones correspondant à l'ensemble du corps. Le haut, région des orteils, représente la tête et la ceinture scapulaire. La zone médiane représente le thorax et la région abdominale. Enfin, la zone du talon représente les extrémités inférieures du corps.

Dans un premier temps, seule la zone plantaire fut cartographiée. Plus tard, les faces latérales internes et externes ainsi que la face dorsale du pied furent aussi cartographiées.

Cette théorie de « zone thérapie » a été développée par un autre médecin américain, le Dr J. Riley et par son assistante Eunice Ingham (1889 - 1974) qui a écrit le premier traité de réflexologie moderne. Son premier ouvrage s'intitulait « ce que les pieds peuvent raconter grâce à la réflexologie » ; ils ont ainsi dessiné leur première cartographie des pieds et des mains et ont défini un premier protocole de soins.

C'est grâce à cette assistante que la réflexologie s'est développée. Eunice Ingham a consacré le reste de sa vie à transmettre son savoir-faire. C'est à l'une de ses élèves, Doreen Bayly, que l'on doit la première école officielle de réflexologie au Royaume-Uni.

Aujourd'hui encore, il y est enseigné les standards originaux de la méthode d'Eunice Ingham et les réflexologues anglais sont largement représentés dans les hôpitaux et autres cabinets de ville du pays.

2 APPORT EN FRANCE

C'est grâce à cette popularité outre Manche mais aussi à l'essor de la médecine chinoise que la réflexologie a trouvé sa place dans les pratiques médicales. Encore peu répandue en France, elle ne fait pas aujourd'hui l'objet d'un diplôme d'État. Pourtant, de plus en plus de soignants ou de praticiens du bien-être se forment à ces techniques. En France, l'offre de formation propose trois grands courants donnant naissance à des pratiques et à des cartographies différentes. L'école chinoise, issue de la médecine chinoise, l'école américaine issue de la physiologie médicale occidentale (comme au Royaume-Uni) et une école sud-africaine orientée vers l'émotionnel.

Chaque jour les bienfaits de la réflexologie attirent un nombre croissant de patients vers ces techniques douces et efficaces. Pour répondre à cette demande, la plupart des centres de bien-être proposent des séances de réflexologie dans leurs forfaits de soins. Certains soignants commencent aussi à se tourner vers la réflexologie comme une aide à leur traitement.



Bleu : poumons
vert : sinus
rouge : diaphragme avec plexus solaire au centre

En effet, c'est en massant ces différentes zones du pied que tous les organes sont ainsi stimulés optimisant leur fonctionnement et permettant par la même, de rétablir un équilibre des différents systèmes physiologiques et énergétiques.

La réflexologie joue un rôle majeur dans les mécanismes d'autoguérison. L'autoguérison est une ressource naturelle du corps humain comme de toutes les formes de vie sur terre. Auto-équilibrage, auto-régénération, autoguérison, le corps est naturellement et biologiquement conçu et structuré pour se maintenir en santé, c'est-à-dire dans un état de bien-être naturel. Quand nous vivons harmonieusement notre vie, l'auto-guérison est un processus naturel qui se réalise constamment sans que nous n'y portions attention.

De nos jours, les troubles liés au stress représentent environ 75 % des pathologies. Cette technique particulière de massage du pied permet d'induire une profonde relaxation dont les retombées psychocorporelles sont de tout premier ordre.

La réflexologie plantaire n'est pas une méthode de diagnostic. Malgré tout, les techniques de massage utilisées permettent de sentir l'état des différentes zones (texture de la peau, chaleur, couleur...). Le soignant sent nettement sous son pouce de petits « cristaux » qui roulent et se déplacent sous ses doigts lorsqu'il passe sur des zones fragilisées ou déficientes. Cette information cutanée permet de suivre l'évolution du soin. Quand la zone est saine, le thérapeute ne sent aucun « cristaux ».

Si la réflexologie est une méthode adaptée à tous, il existe néanmoins des contre-indications selon l'âge du sujet massé et des protocoles assez précis.



Bleu : sinus
vert : sphère orl
traits verts : système lymphatique
rouge : gorge
violet : nez

« ...cinq zones longitudinales sous chaque pied représentant l'hémicorps correspondant : le pied droit pour la partie droite du corps et le pied gauche pour la partie gauche du corps... »



→ C'est la raison première pour laquelle cette pratique mérite une formation complète.

3 LA RÉFLEXOLOGIE CHEZ LES BÉBÉS

Notons que les techniques appliquées aux adultes ne sont pas entièrement transposables aux plus jeunes. Chez les enfants, les réponses sont rapides et importantes. C'est un peu comme si la réponse était inversement proportionnelle à l'âge. Il est donc indispensable de prendre des précautions particulières quant à l'intensité du soin et à sa longueur. Pour les bébés et les enfants, les protocoles sont courts et variables en fonction de l'état de l'enfant et de son caractère propre. Le thérapeute doit s'adapter aux besoins de l'enfant et à ses réactions au cours de la séance. Il doit aussi gérer les réactions émotionnelles du parent qui accompagne l'enfant.

Il faut savoir que la réflexologie entraîne des réactions plus importantes chez les jeunes sujets et qu'à ce titre, il devient nécessaire de maîtriser les différentes techniques et les limites de ces dernières en fonction des troubles à traiter.

4 INDICATIONS

Ces techniques peuvent soulager ou traiter certains symptômes tels que les coliques, les reflux, les otites, les rhinopharyngites, les douleurs dentaires mais aussi l'hyperactivité et les troubles liés au sommeil qui représentent à eux seuls les indications principales de nos prises en charge.

Plus largement, la réflexologie accompagne les pathologies comme l'asthme, l'anorexie, l'autisme, la dépression chez les adolescents... La réflexologie présente de nombreux avantages et des résultats encourageants.

5 APPLICATIONS

À noter qu'avec les bébés, la séance sera souvent plus courte (entre 5 et 15 minutes), il en va de leur adaptabilité aux soins et c'est pourquoi on préconise des rendez-vous plus rapprochés pour des résultats plus rapides. Il est par ailleurs fortement conseillé d'associer la séance de bébé à celle de maman ou de papa ; ainsi parent et enfant bénéficieront des mêmes effets relaxants et éprouveront un sentiment de bien-être commun.

En général, pour respecter et entretenir le calme de l'enfant, il faut veiller à ce que la température de la pièce soit agréable, que l'enfant soit sur les genoux de sa maman ou de son papa pour se sentir en sécurité affective. En cas d'impossibilité, il est préférable d'avoir recours au tapis de change ou à un autre lieu familier de l'enfant.

Veiller par-dessus tout à ce que l'enfant n'ait jamais froid lors de sa séance. Sa tempéra-

ture corporelle a tendance à diminuer. En effet, c'est le premier signe d'une relaxation qui s'installe. De plus, l'état de relaxation entraîne une diminution de la gestuelle augmentant le risque de refroidissement de l'enfant.

En grandissant, l'enfant se révèle de plus en plus participatif à ses séances, il partage avec le soignant réflexologue un moment identifié comme agréable. Pour renforcer ce lien, souligner cette complicité, il est opportun d'agrémenter le massage d'une comptine à chanter, d'une histoire à raconter, voire quand il est plus grand, lui poser des questions sur sa journée par exemple pour lui faire prendre conscience qu'il est une personne unique et reconnue comme telle.

Dans cet état d'esprit, il est souhaitable de pouvoir partager, avec les parents désireux d'apprendre, quelques techniques simples qu'ils pourront mettre en œuvre avec leur enfant. C'est à la fois un moyen pour leur permettre de prolonger les bienfaits du traitement entre deux séances, mais c'est aussi et surtout un formidable outil mis à leur disposition. L'acquisition de ces techniques permet aux parents de renforcer leurs liens de parentalité, leur compétence, leur confiance et de pouvoir traiter les petits maux de tous les jours.

À la suite d'une séance de réflexologie, l'enfant se sent généralement calme et reposé. Cependant, il pourra manifester des symptômes tels qu'un appétit accentué, une envie de boire, des frissons, une légère fièvre... Ce sont des signes non préoccupants car de courte durée et qui témoignent des retentissements psychocorporels consécutifs à une séance de réflexologie.

6 PROTOCOLES

Pour traiter un enfant, il est nécessaire de bien connaître les zones et les protocoles de soin des pathologies pédiatriques. Pour réaliser ce massage spécifique, le pouce du soignant ou du parent suit certains trajets très précis avec une technique spécifique. La plus connue est celle de la « chenille ». Une flexion de 45° entre P1 et P2 permet de réaliser une pression, elle est suivie d'une légère extension de P2 entraînant une diminution de la pression et permet d'avancer légèrement. La pulpe du pouce réalise donc ainsi des pressions successives qui donnent ce mouvement de reptation appelé le mouvement de la « chenille ». Le pouce est légèrement incliné pour que ce soit la partie externe de la pulpe qui réalise le massage.

Prenons un exemple précis, celui de l'affection ORL chez un tout petit. La séance débutera par un massage classique de l'ensemble du pied droit. Ce massage est une mise en relation du soignant et du soigné. Il est

En savoir plus...

Formations et informations :
Association Edelweiss
www.massage-bebe.fr

RÉFÉRENCES D'ARTICLES
DISPONIBLES SUR LES SITES :
www.reflexologyinstitute.com
www.passeportsante.net



de courte durée. L'autre pied reste bien au chaud pendant la durée de ce massage sous une couverture ou dans une chaussette. Ensuite la séance de réflexologie suit le protocole décidé pour une pathologie donnée. Pour les troubles ORL, le soignant réalisera trois passages avec son pouce en chenille sur les zones réflexes du diaphragme pour détendre l'enfant. Il poursuivra sur la zone des oreilles, yeux et trompes d'Eustache pour stimuler et dégager ces zones inflammatoires et encombrées. Il continuera avec un passage sur les zones qui sont souvent un peu congestionnées des poumons et des sinus. La séance sur ce pied se terminera par un passage sur les zones du diaphragme et du plexus solaire pour conclure sur la détente générale.

Après avoir fini par un léger massage global de ce pied ; il sera remis au chaud soit sous une couverture soit dans une chaussette. Le massage en réflexologie se poursuit sur le pied gauche. Il est indispensable de masser les deux pieds pour ne pas déséquilibrer le bébé ou l'enfant. Si l'enfant semble agité en début de séance mieux vaut réduire le nombre de passages sur chaque

trajet massé, ou bien choisir les zones les plus importantes de votre protocole. Dans tous les cas, il est indispensable de traiter les deux pieds.

Si le but recherché est de libérer les voies aériennes, il est courant d'observer, après une séance, un écoulement plus prononcé des sécrétions nasales voire une toux plus productive. En cela, il est toujours intéressant de faire participer les parents au massage de ces zones réflexes, comme il en va en kinésithérapie respiratoire, d'éduquer ces mêmes parents au DRP (désencombrement rhino-pharyngé) à l'aide des pipettes de sérum physiologique. Ce partage d'information et de techniques simples entre dans le cadre de l'éducation thérapeutique, il contribue activement à accélérer le processus de guérison en cas de maladie.

➤ CONCLUSION

En réponse à de multiples dysfonctionnements, la réflexologie est un outil de choix pour rétablir équilibre et harmonie. Elle est un atout supplémentaire pour tout soignant quel que soit son domaine d'activité tellement les indications sont nombreuses.



RÉFÉRENCES

- **MIREILLE MEUGNIER**
« Réflexologie plantaire : manuel approfondi »
- **MADELEINE TURGEON**
« Découvrons la réflexologie »
- **EUNICE INGHAM**
« Ce que les pieds peuvent raconter grâce à la réflexologie » (édition originale en 1965 : « Stories the Feet Can Tell ».