

Prendre son pied en soulageant ses petons

RÉFLEXOLOGIE Nos pieds sont une véritable maison de santé au service de tout le corps. Enlevez vos chaussures et faites leur plaisir. C'est un pas facile à franchir!

PAR ANNE.DEVAUX@LACOTE.CH

Pas de pieds, pas d'équilibre, c'est aussi simple que cela. Facilement accessibles, ils sont un miroir complet de toutes les zones de notre corps, organes et systèmes compris. Malheureusement, notre société reste coincée sur cette partie de notre corps qui vit cachée et enfermée, la plupart du temps. Or, un simple bain de pieds peut libérer des tensions de la journée et un massage apporte un bien-être qui n'a rien de superficiel. Plus profonde et thérapeutique, la réflexologie plantaire est reconnue pour ses résultats très efficaces.

Un acte libérateur pour tout le corps

Le massage des pieds ne fait pas rêver tout le monde. Selon la réflexologue Isabelle Moïnon, directrice de l'école de réflexothérapie à Morges, certaines personnes refusent même qu'on y touche parce qu'elles ne les aiment pas ou ont souffert à la suite d'une blessure. Le dégoût peut aller jusqu'à la répugnance, voire la podophobie.

Même si moult tutoriels font croire que l'automassage est un jeu d'enfant, cela demande de la force dans les mains et surtout dans les pouces. Par ailleurs, la position du corps, penchée et décentrée, n'est pas propice à la détente. En revanche, un massage de qualité et suffisamment

prolongé peut donner l'impression que tout le corps a été massé en libérant les tensions, ce qui est indirectement le cas puisqu'il est entièrement représenté dans nos deux pieds.

7500 terminaisons nerveuses à masser

Chaque pied comporte 7500 terminaisons nerveuses, des orteils à la cheville, dessous, dessus et sur les bords intérieurs et extérieurs. Un bon massage est aussi l'occasion de découvrir un point réflexe douloureux qui signale un problème.

La réflexologie plantaire diminue la douleur et favorise la relance fonctionnelle, d'éventuelles réactions passagères montrent qu'elle agit."

ISABELLE MOÏNON
RÉFLEXOLOGUE

L'activation d'un point réflexe, dont le nombre s'élève à 150 au niveau plantaire, envoie un signal qui passe par la moelle épinière, arrive au cerveau, lequel renvoie un message à l'organe correspondant. Le but de la réflexologie est de favoriser



Un simple massage du pied peut procurer un bien-être dans tout le corps. SNP

l'homéostasie, c'est-à-dire à l'équilibre naturel du corps. Les thérapeutes ne sont pas habilités à poser un diagnostic, précise Isabelle Moïnon, également membre du comité de formation de l'Association suisse de réflexothérapie. Même si les connaissances dans ce domaine sont très empiriques, des études scientifiques ont démontré l'efficacité de la méthode sur la douleur. En accord avec les médecins traitants, elle fait partie de la panoplie de soins de support

oncologiques, mais également postopératoires ou préparatoires à l'accouchement, par exemple. Elle se révèle aussi bénéfique pour aider les personnes qui souffrent de maladies comme celle de Crohn, d'endométriose ou de fibromyalgie. «La réflexologie favorise la relance fonctionnelle, d'éventuelles réactions passagères, fatigue, maux de tête, troubles digestifs, par exemple, montrent qu'elle agit», précise Isabelle Moïnon. Il n'y a pas de limite d'âge pour

se faire masser les pieds, vieux durcis par la corne ou petons tout doux.

Des habitudes à prendre dès la naissance

«Les bébés sont extrêmement réceptifs au massage des pieds et à la réflexologie, les séances sont plus courtes et tout en finesse», précise Carole Riat, réflexologue à Gollion, qui a suivi une formation spécifique pour les bébés et enfants.

Très efficace pour les problèmes digestifs, de sommeil et la nervosité des plus petits, la réflexologie est aussi une question d'habitude. Carole Riat voit des enfants agités qui se calment instantanément quand elle leur masse les pieds. D'autres apprécient d'autant plus cette thérapie qu'elle ne repose pas sur la parole.

La thérapeute donne l'exemple de l'énurésie - le pipi au lit -, sujet gênant à aborder. Elle encourage les parents à câliner les pieds de leurs enfants, petits ou plus grands, «sans jamais forcer, en exerçant une pression douce et homogène, sans oublier les orteils et le côté intérieur du pied qui représente la colonne vertébrale».

«C'est ce qui nous porte»

Infirmière de métier, Claire-Lise Rouiller s'est formée à la réflexologie parce que, confie-t-elle, «cela fait partie de ma conception de la santé: une lecture complémentaire du corps qui me paraît très puissante en matière de prévention et de promotion de la santé». Elle travaille en milieu scolaire à Nyon, et exerce ses compétences de réflexologue en dehors de son cadre professionnel. Claire-Lise Rouiller est convaincue que cette approche pourrait aisément entrer dans la boîte à outils pour la prévention et la promotion de la santé, tant en milieu scolaire que professionnel. «Malheureusement, dans notre société, nous avons la

culture de cacher ses pieds ou de ne pas y toucher», regrette-t-elle. Concrètement, cela pourrait aider efficacement celles qui souffrent de règles douloureuses, mais aussi les personnes atteintes de troubles musculo-squelettiques, par exemple, ou encore de stress et de fatigue. «Les effets bénéfiques sont plus importants qu'on ne se l'imagine. Les pieds, c'est ce qui nous porte.» Des ateliers de gestion de stress avec des pratiques d'automassage seraient un pas facile à franchir. Elle en a déjà proposé aux élèves: «Pas seulement de réflexologie plantaire, mais également les oreilles, le visage et les mains».

En attendant que les mentalités évoluent, elle propose à tout un chacun quelques bons réflexes faciles à mettre en place pour se faire du bien à la maison, à l'école ou au travail: marcher pieds nus sur l'herbe ou simplement exposer ses pieds dénudés au soleil, hiver comme été, faire rouler des petites balles sous les pieds. Les bains de pieds, selon la température de l'eau, apportent tonus ou détente. A défaut des pieds, se masser les oreilles ou les mains, même sans aucune connaissance des points réflexes. Elle conseille d'y aller au feeling. «Se faire du bien, c'est aussi prendre en charge sa santé», affirme Claire-Lise Rouiller.



LA CHRONIQUE SEXO
D'ANNE DEVAUX

Handicap et sexualité

«Je ne vous cache pas qu'au début, on a pas mal tâtonné, on rigolait beaucoup en se disant que la prochaine fois, on essaierait autre chose, et puis finalement, à force d'essayer, on a trouvé ce qui fonctionnait», témoignent Marylise et Hervé dans le documentaire «L'amour sans limites».

Marylise est atteinte d'une maladie neuromusculaire invalidante. Elle est en fauteuil et totalement dépendante. Hervé est valide. Ils sont jeunes et amoureux.

Le désir émane de la libido, donc d'hormones indépendamment de toutes capacités physiques et mentales. Quant au mystère de l'amour, nous ne sommes pas plus avancés qu'au premier jour. Le tableau étant le même pour tout le monde, quid de la quête du plaisir lorsque le handicap détermine la sexualité?

Yves Dufour, sexologue au Centre de sexologie et couple de La Côte, avant d'aborder le handicap physique, interroge: valide ou invalide, êtes-vous une personne hétérocentrée qui se concentre sur le plaisir de l'autre ou autocentrée qui passe en premier? «Lorsque le handicap limite les sensations, la satisfaction de pouvoir faire jouir l'autre est une forme de plaisir très positive pour l'ego», explique-t-il. Explorer le corps à la recherche des zones érogènes, même infimes ou émoissées, et exprimer son plaisir sans retenue dopent l'excitation. C'est l'effet des vases communicants. La jouissance visible de l'autre permet de l'imaginer, voire peut-être de s'en souvenir dans une vie antérieure au handicap, ce qui déclenche une «déversée» d'hormones de dopamine et de sérotonine.

Les aides mécaniques et chimiques sont aussi précieuses pour surmonter les difficultés érectiles et stimuler les zones sensibles. Yves Dufour utilise la métaphore de l'orchestre de chambre pour expliquer les difficultés à mettre attentes et envies sexuelles au diapason. Dans notre culture où l'injonction de performance nous rend sourd à d'autres mélodies, les tabous étouffent l'inspiration des couples qui composent avec des instruments difficiles à accorder et leur aspiration à vibrer au rythme singulier de leur sexualité vivante et vitale.

PUBLICITÉ

G H
 O L

GROUPEMENT
 HOSPITALIER
 DE L'OUEST
 LÉMANIQUE

Le Centre d'orthopédie de l'Hôpital de Nyon a le plaisir d'accueillir un nouveau médecin cadre :

Docteur Matthias Vautrin

Médecin agréé en orthopédie
Orthopédie prothétique, chirurgie de la cheville et du pied
Traumatologie générale

Contact et informations sur www.ghol.ch

