



Dr Nathalie Charbonnier,  
journaliste, Paris

# Mieux connaître l'usage de la réflexologie dans la SEP

Pratiquée en Chine depuis plus de cinq mille ans dans le cadre de l'acupuncture et en Egypte ancienne, plusieurs écoles de réflexologie et plusieurs techniques se sont développées : la réflexologie ou réflexothérapie repose sur l'idée que chaque organe, fonction, glande ou partie du corps humain se projette sur un point précis des mains (réflexothérapie palmaire), des pieds (réflexothérapie plantaire), du nez (sympathicothérapie) ou des pavillons de l'oreille (auriculothérapie). Ces points appelés "zones réflexes", stimulés par le massage, la pression, la chaleur, une aiguille ou même l'électricité, pourraient permettre par le biais des terminaisons nerveuses de soigner la zone du corps correspondante.

## Comment se déroule une séance ?

Une fois la personne allongée et détendue, le réflexologue fait un examen général afin de rechercher les tensions, d'identifier les zones douloureuses et d'établir une stratégie visant à rétablir l'équilibre général. Ensuite le réflexologue travaille chaque zone réflexe suivant une séquence bien définie : une fois la zone travaillée bien détendue à l'aide de massages, le thérapeute y exerce des mouvements spécifiques et stimule les zones réflexes de tension de façon à rétablir l'équilibre des différents systèmes (locomoteur, endocrinien, nerveux, digestif, lymphatique, circulatoire, respiratoire, urinaire, reproducteur). Généralement, la séance se termine par un massage enveloppant et doux qui apporte une grande détente et une relaxation intérieure profonde.



Réflexothérapie plantaire et projections du corps

## Réflexologie et SEP

Trois études spécifiques ont recherché l'intérêt de la réflexothérapie dans la SEP :

- Un premier essai en 2003 qui a comparé les effets de massages seuls ou de massages associés à de la réflexologie, sur une période de 11 semaines. Les résultats obtenus avaient alors suggéré des effets intéressants de la réflexologie qui se traduisaient par une amélioration des troubles de la sensibilité, des troubles urinaires, et de la spasticité. Concernant la force musculaire, des effets bénéfiques et comparables à des massages seuls ou associés à la réflexologie avaient été observés.
- En revanche, deux nouvelles études initiées plus récemment dans la SEP ne confirment pas ces données et ne retrouvent pas de bénéfice, que la réflexologie soit dispensée seule ou qu'elle soit associée à des massages.

Ces données contradictoires sont difficiles à interpréter et il est délicat de donner un avis définitif sur cette question.

Néanmoins, si la réflexologie peut être un complément à la médecine traditionnelle, elle ne doit en aucun cas dispenser d'une consultation médicale, et ce quels que soient les symptômes.

En France, la réflexothérapie n'a pas de statut officiel et n'est pas encadrée (seuls le Danemark, la Chine et le Royaume-Uni l'ont intégrée dans leur système de santé). Avant une première consultation de réflexologie, il est donc nécessaire de s'assurer que le praticien est expérimenté. Pour vous aider, vous pouvez consulter le site Internet de la Fédération Française des Réflexologues sur lequel, vous pourrez trouver des informations complémentaires sur la réflexologie ainsi que les coordonnées de réflexologues exerçant dans votre région : <http://www.reflexologues.fr/>

Auriculothérapie et projection du corps

