

Centre de formation E.Breton

# LES TECHNIQUES RÉFLEXES DE STIMULATION PLANTAIRE



# THEMES

1. Qu'est-ce que la Réflexologie
2. Brève histoire
3. Techniques réflexes
4. Réflexologie et gestion du stress
5. Conclusion
6. Annexes



# **QU'EST-CE QUE LA RÉFLEXOLOGIE**

Postulat et bénéfices

# LE POSTULAT DE LA RÉFLEXOLOGIE

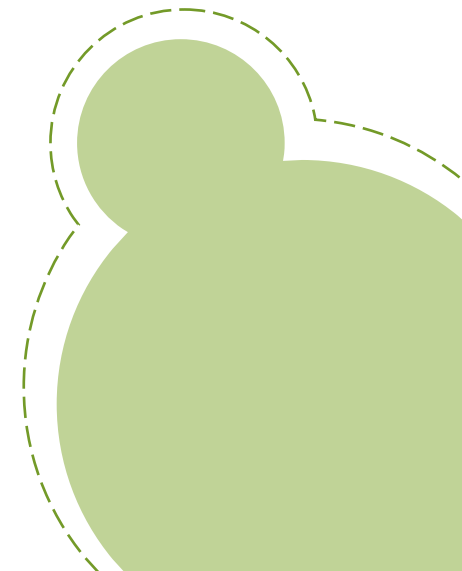
La réflexologie repose sur le postulat que chaque organe, chaque partie du corps ou fonction physiologique, correspondrait à une zone ou un point précis, et projeté sur les pieds, les mains, le visage et/ou les oreilles.



# LES BÉNÉFICES

La réflexologie est utilisée notamment pour

- détendre et relaxer
- réduire l'état d'anxiété
- déceler, localiser et éliminer les toxines
- activer la circulation sanguine et lymphatique
- prévenir, soulager, voire éliminer un grand nombre de troubles et favoriser l'homéostasie



# BRÈVE HISTOIRE

De l'Antiquité à nos jours





# LA TRADITION

On trouve des traces de cette pratique, massage des pieds et des mains, dans les cultures égyptienne et chinoise.

# RÉFLEXOLOGIE OCCIDENTALE

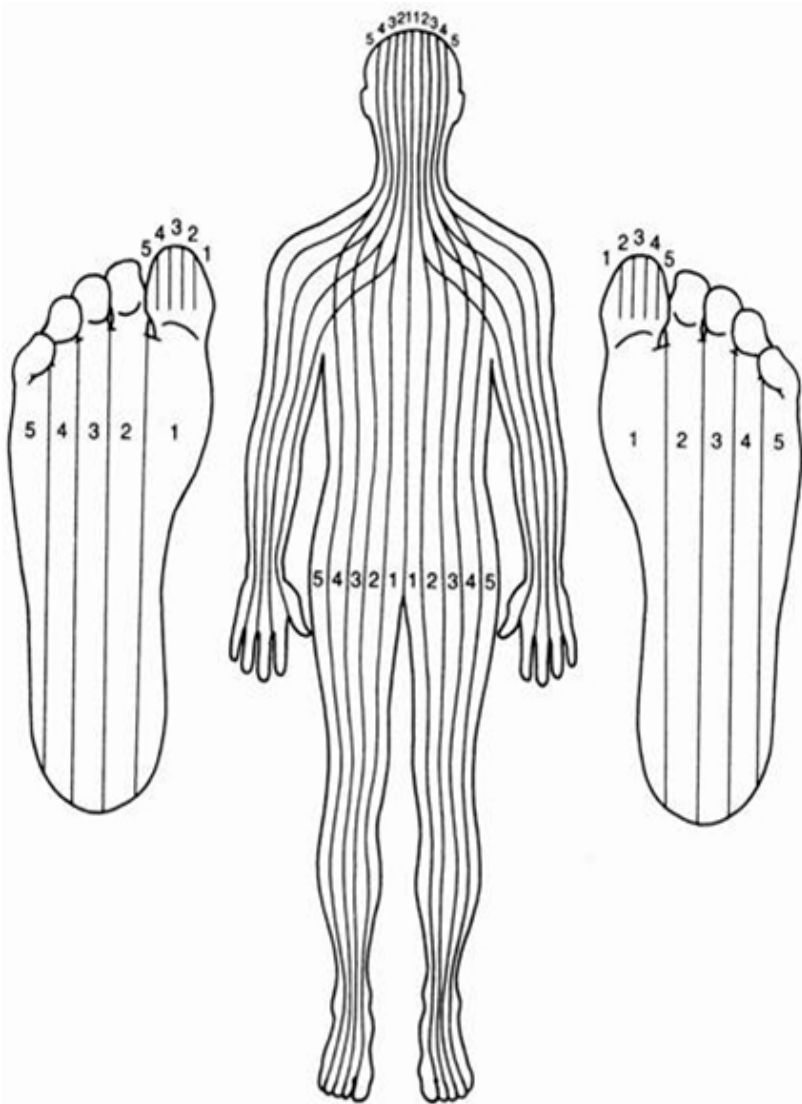
La réflexologie occidentale a été développée au début du XXe siècle par des médecins américains et européens ayant analysé le rôle des réflexes dans le système nerveux : Travaux de Dr Ivan Pavlov, Sir Henry Head, Dr W. Fitzgerald, Dr Joseph Riley, Eunice Ingham ...



Dr William Fitzgerald, fondateur de la thérapie zonale  
(1872 – 1942)



# THÉRAPIE ZONALE



La réflexologie moderne ou occidentale est issue de la « Thérapie Zonale » du Docteur William Fitzgerald.

Modèle anatomique qui

- divise le corps en 10 zones longitudinales,
- allant de la tête aux pieds,
- 5 de chaque côté du corps,
- chacune étant liée à des endroits précis du corps.

# EUNICE INGHAM

La théorie de la « Thérapie Zonale » a été reprise par un autre médecin américain, le Dr J. Riley et par son assistante Eunice Ingham qui a écrit le premier traité de réflexologie moderne «*Ce que les pieds peuvent raconter grâce à la réflexologie*».

Elle a mis au point une carte détaillée établissant un rapport entre les organes du corps et les points correspondants du pied. Dwight Byers, son neveu, a pris la relève de l'enseignement et a créé l'Institut International de la réflexologie.



Eunice Ingham (1889 / 1974)



# TECHNIQUES RÉFLEXES

Présentation et définitions

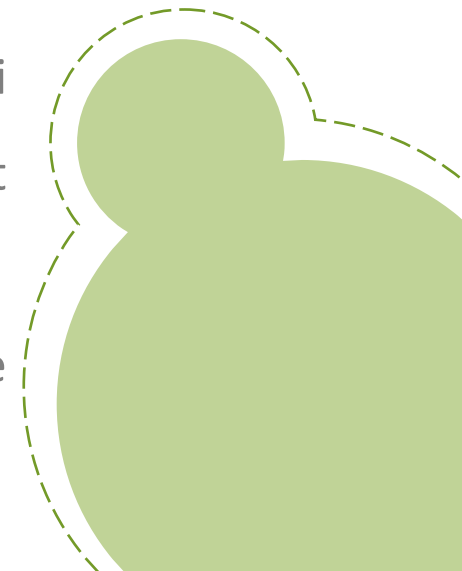
# EXPLOITATION DES VOIES NEURO-RÉFLEXES

La pratique de la réflexologie est liée aux stimuli nerveux.

La réflexologie utilise la relation qui existe entre les organes, les glandes endocriniennes et les zones ou points réflexes. Ce lien de communication se fait par **les voies neuro-réflexes**.

Le réflexologue applique un toucher spécifique réflexe pour :

- **localiser et dissiper les tensions** d'ordre neuro-musculo-squelettique et vasculaire, qui vont lever les blocages « parasites » de tensions superficielles mécaniques et fonctionnelles ;
- **relancer la microcirculation** nécessaire aux échanges nutritionnels, ainsi la zone traitée sera relâchée, détendue, vascularisée et une meilleure réponse réflexe sera obtenue.



# DÉFINITION: LE RÉFLEXE

Un réflexe est une réponse motrice inconsciente ou involontaire provoquée par une stimulation sensitive ou sensorielle. Il s'agit d'une action effectuée automatiquement, sans que notre volonté n'intervienne. En général elle correspond à la réponse immédiate à un danger (exemple : retirer sa main automatiquement, au contact d'un objet brûlant).

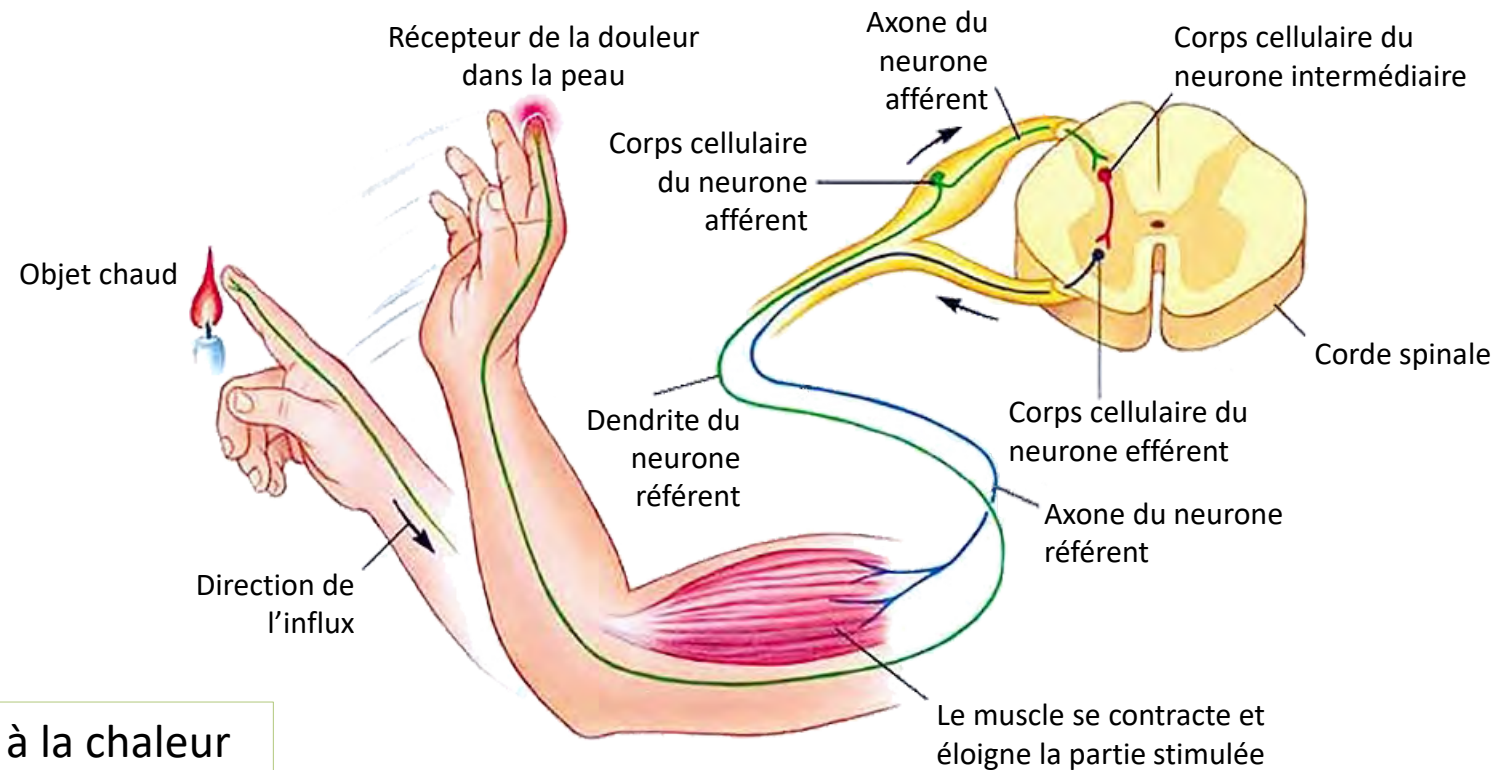


Schéma réflexe face à la chaleur



# LE TOUCHER RÉFLEXE

Le toucher réflexe (pression rythmée, cadencée, répétitive) est un **stimulus**.

Le **toucher réflexologique** (pression cadencée, répétitive, rythmée...) déclenchera une **animation** (un courant ou une onde de flux réflexologiques) qui va être **perçue par le système nerveux central** et périphérique, responsable de l'envoi, de la réception et du traitement des influx nerveux.



# LA STIMULATION DES ZONES RÉFLEXES

Les **zones réflexes** sont des « **ressources** » permettant de

- restituer des informations sur un grand nombre de paramètres relatifs à notre fonctionnement,
- mais également elles informent sur les dysfonctionnements, tensions ou compensations sur différents terrains physiques, physiologiques, psychologiques...

Le **principe de la stimulation réflexe** est d'utiliser le système nerveux cutané, la peau, en tant qu'un organe propriocepteur.

L'**objectif ou la finalité** de la stimulation réflexe est de relancer, revitaliser ou de réajuster le **potentiel vital** ou le **pouls fonctionnel** des organes et des glandes visées à distance.



# LES RÉCEPTEURS DE LA PEAU

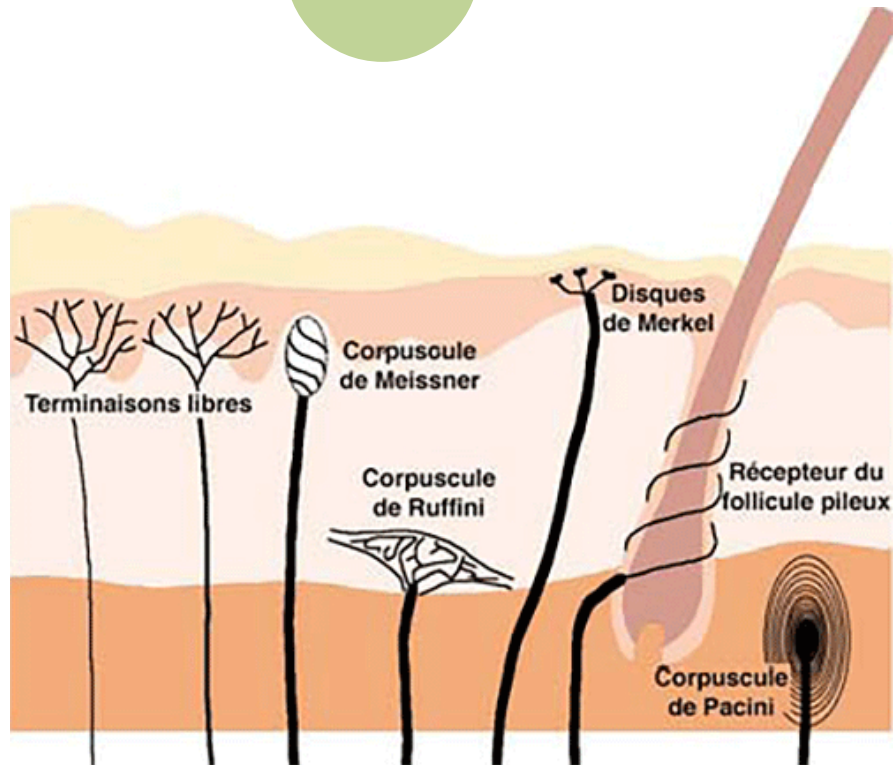
Dès que nous posons les mains sur le corps, des milliers de récepteurs s'animent pour recueillir l'information sensorielle et, en fonction des stimuli, différents récepteurs sensitifs seront excités.

**L'action réflexe** est double :

- Sur le système nerveux central & périphérique
- Sur le système nerveux autonome

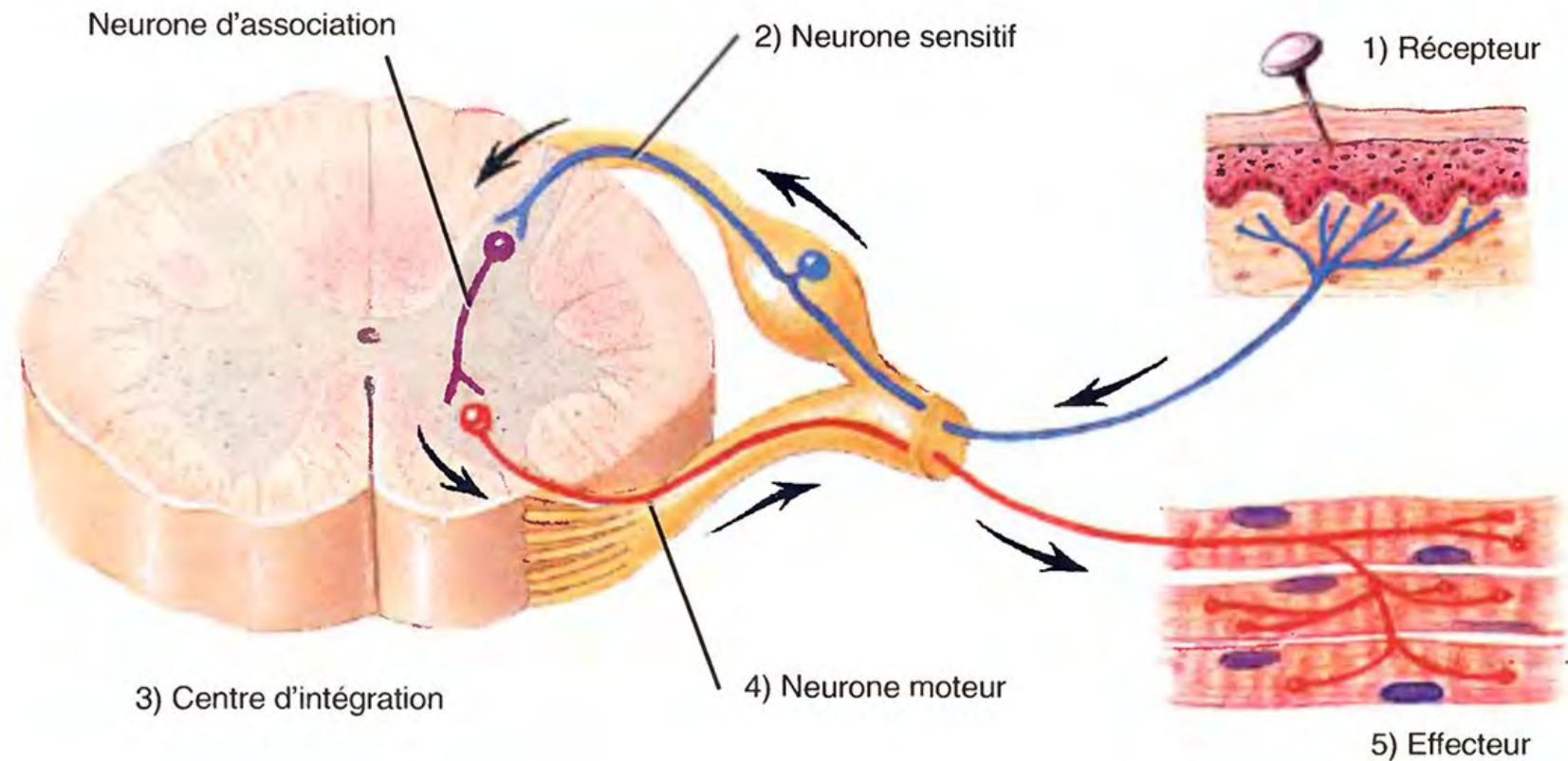
Épiderme

Derme



# DÉFINITION : ARC RÉFLEXE

On parle d'un **Arc réflexe** car le circuit électrique est court avec : le nerf sensitif, la moelle épinière puis le nerf moteur sans passer par le cerveau (qui est informé un peu plus tard).



# CHEMINEMENT ET TRANSMISSION DES INFLUX NEURORÉFLEXES DANS LE SYSTÈME NERVEUX

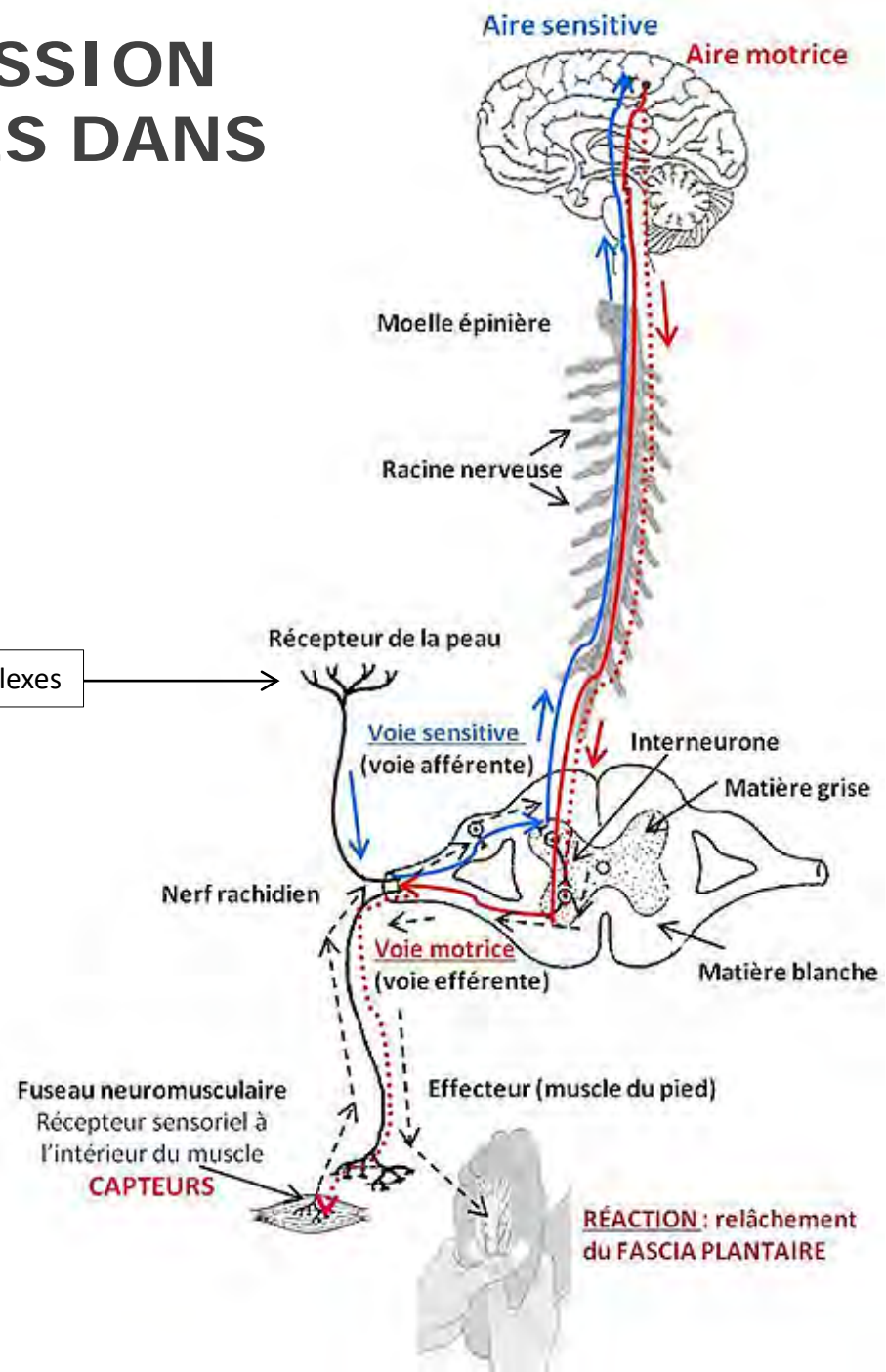
Hypothèse Elisabeth Breton

Toucher Réflexologique  
**STIMULUS**  
(pression manuelle)

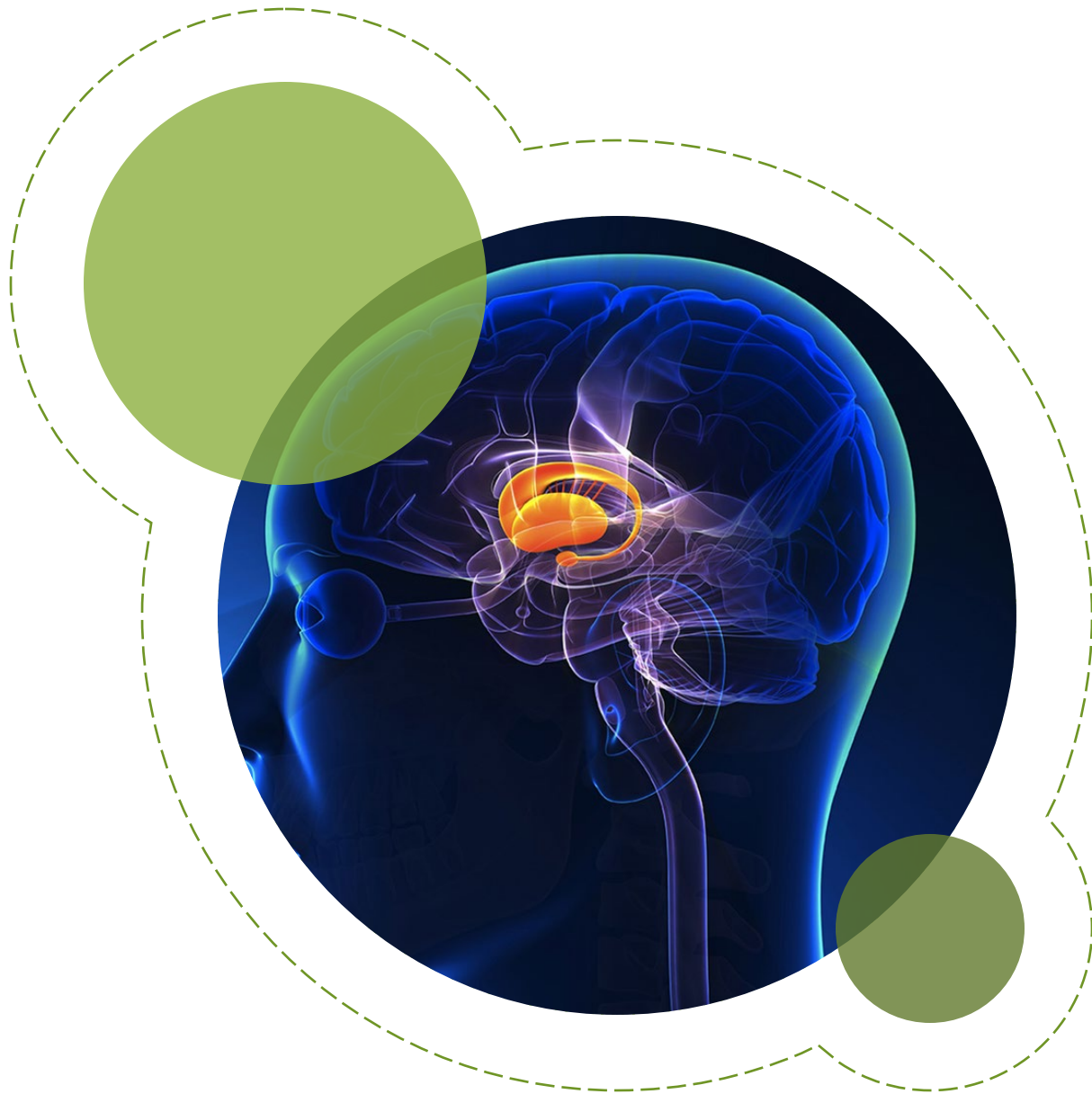


Action : sur la zone réflexe  
du plexus solaire

Influx neuroréflexes







# THALAMUS

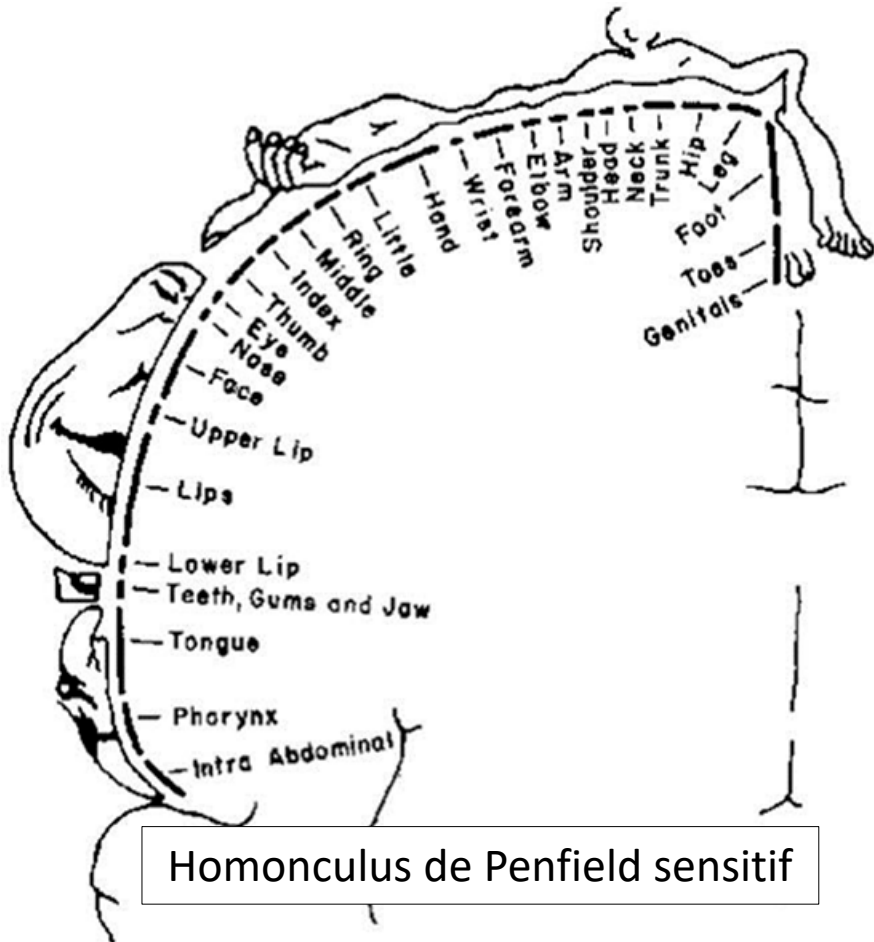
Les informations sensibles et sensorielles font relais au **Thalamus**. C'est un centre nerveux qui les analyse et les renvoie vers le **cortex du cerveau**.

Le thalamus envoie des impulsions électriques d'une fréquence comprise entre 8 et 12 hertz (ondes Alpha), qui modulent les sensations et caractérisent un état de conscience apaisé.

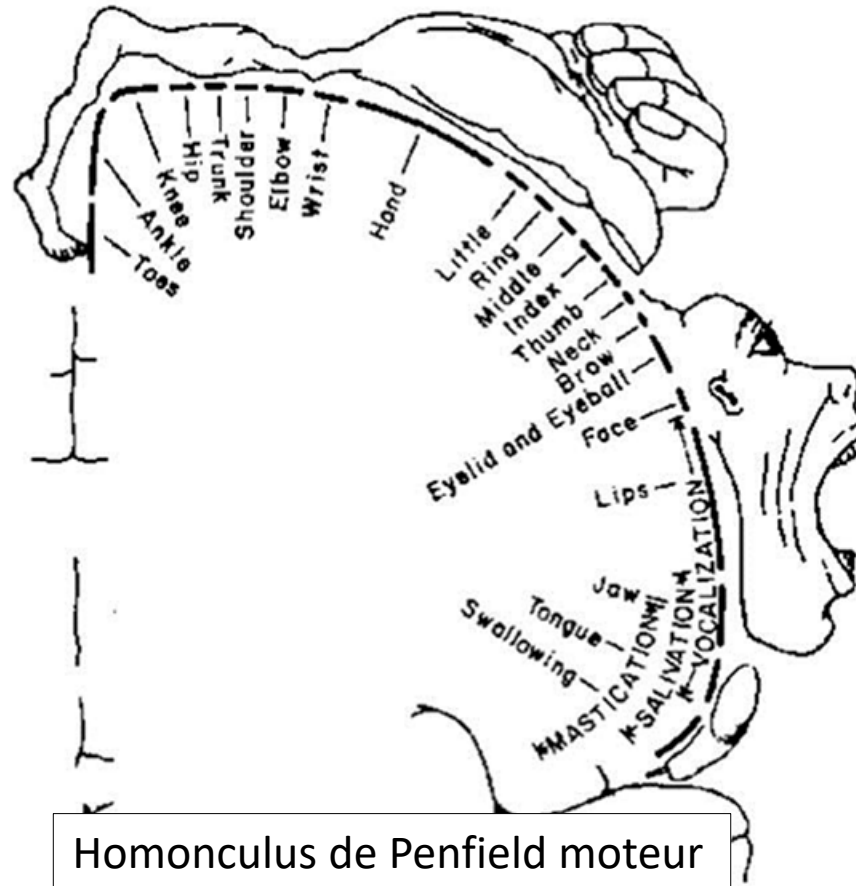
Les ondes Alpha sont principalement émises lorsque le sujet à les yeux fermés, ce qui est souvent le cas lors des soins en réflexologie.

# L'HOMONCULUS DE PENFIELD

« Topographie corticale » où chaque segment de l'aire motrice et de l'aire sensorielle du cortex cérébral est associé à une partie du corps.



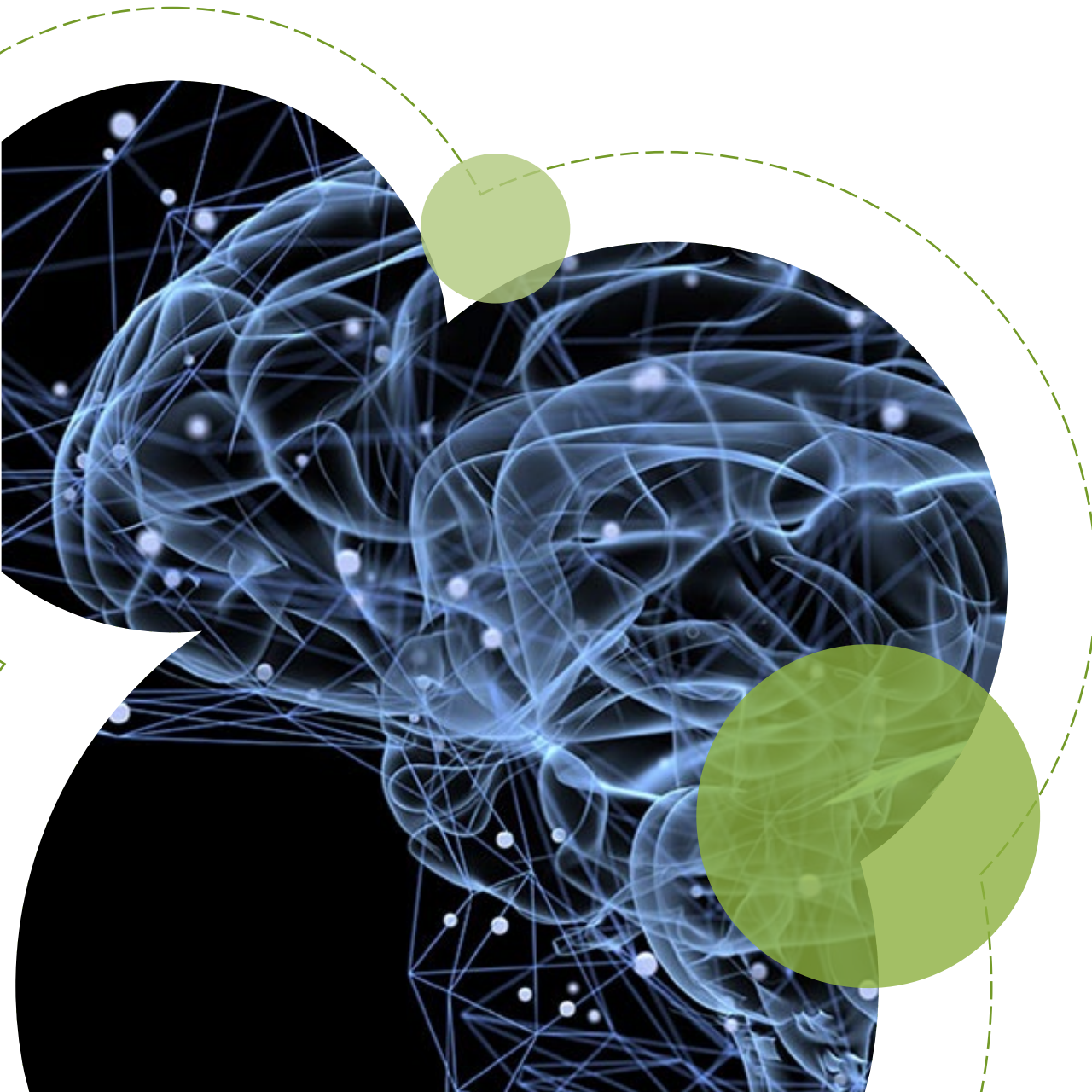
Homunculus de Penfield sensitif



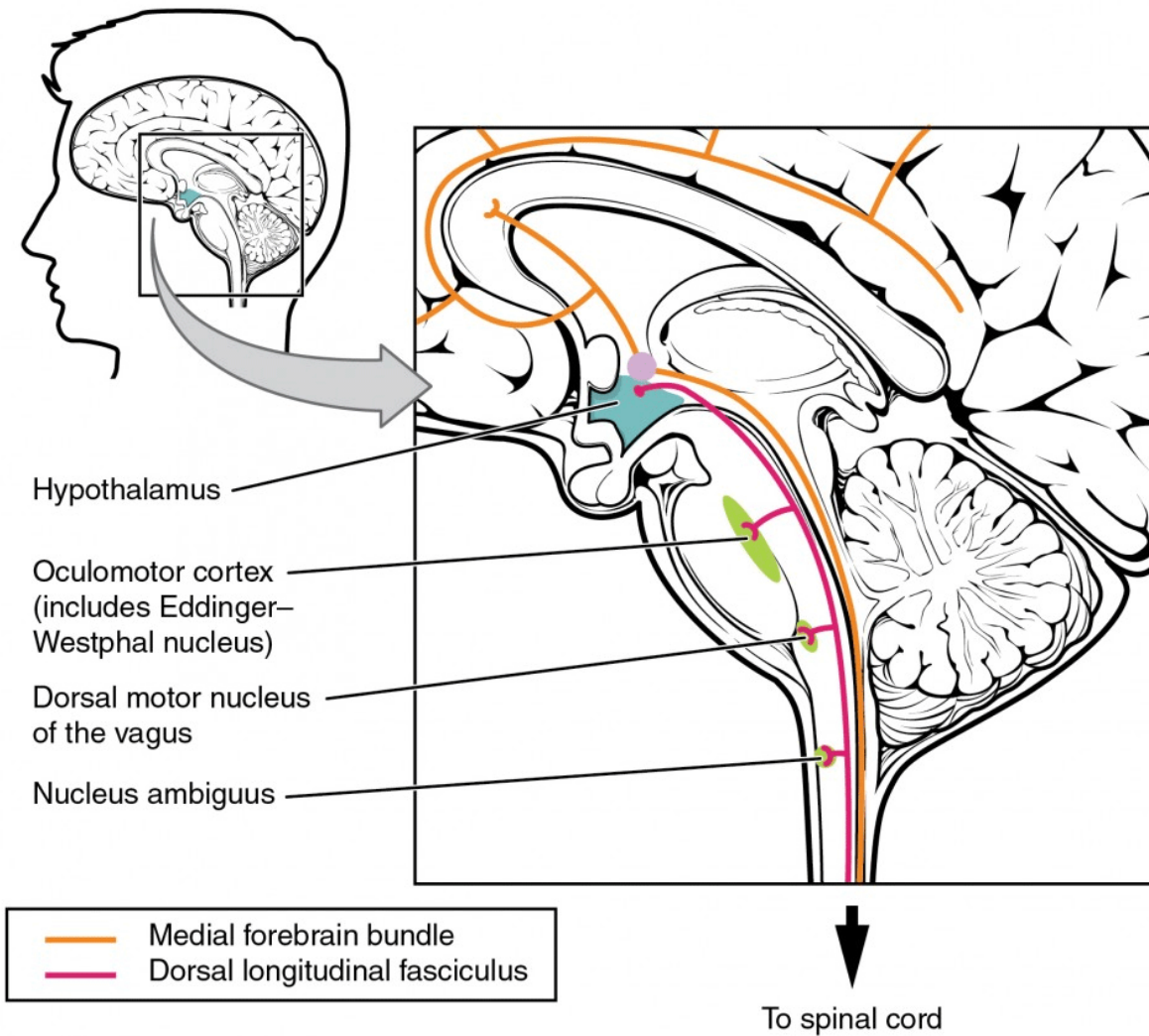
Homunculus de Penfield moteur

# LE CIRCUIT CÉRÉBRAL DE LA RÉCOMPENSE

Le circuit cérébral de la récompense permet au cerveau d'attribuer une « *valeur appétitive positive* » à un comportement, par exemple le relâchement musculaire, la détente ressentie pendant ou après le soin en réflexologie.







En terme neuro-anatomique, le circuit de récompense fait partie du « medial forebrain bundle » (MFB) dont l'activation mène à la répétition de l'action gratifiante pour en consolider les traces nerveuses.

La réflexologie renforce et consolide les **trajectoires Neuro-réflexes**.

On parle d'un « renforcement positif » qui va faciliter la répétition du comportement.

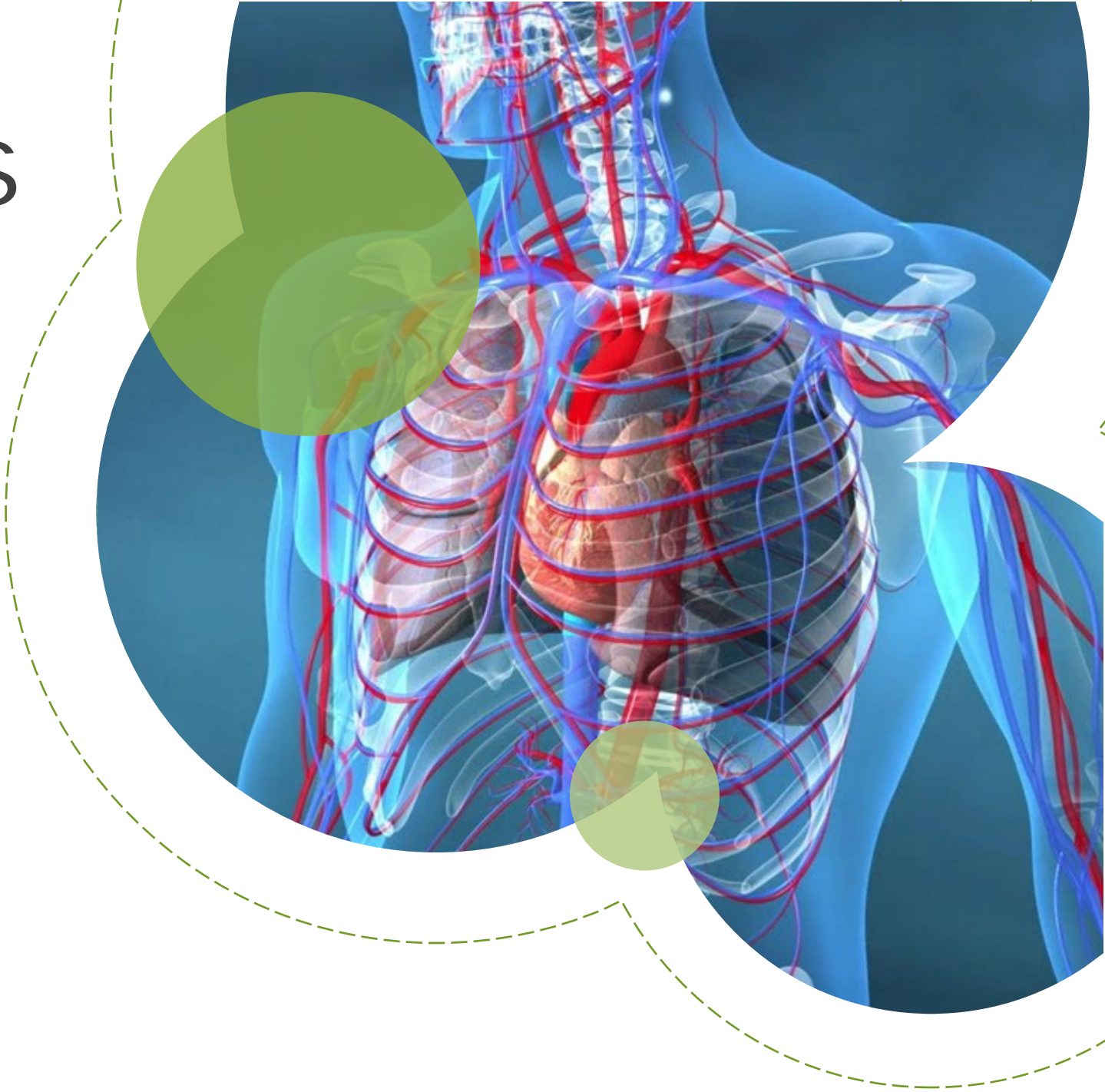
C'est ainsi que la personne, grâce à des soins réguliers, arrive à mieux se détendre et davantage apprécier les bienfaits de la réflexologie.

# VOIES RÉFLEXES VASCULAIRES

(chaleur / détente)

Les soins en réflexologie apportent :

- une détente vasculaire  
(sensation de chaleur)
- et / ou une détente tissulaire  
(impression de s'enfoncer sur la table).





# ENDORPHINES

Le toucher réflexe peut faire sécréter des **endorphines** au départ du cerveau, ce qui apporte un sentiment de bien-être, un effet apaisant ou régénérant.



# RÉFLEXOLOGIE & GESTION DU STRESS

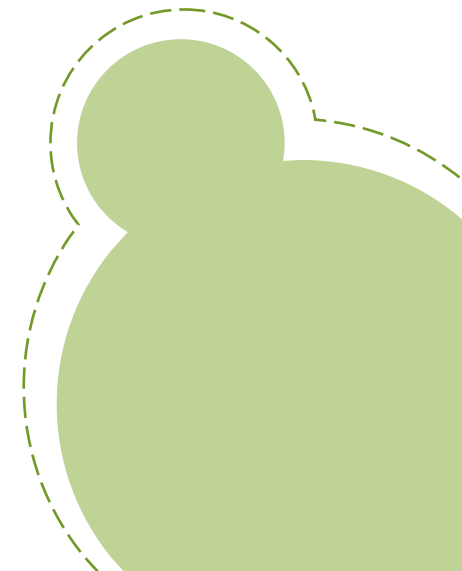
La réflexologie a un effet calmant, apaisant, déstressant, revitalisant et rééquilibrant.

# STRESS & SYSTÈME NERVEUX

Le système nerveux est parmi les premiers systèmes organiques à être exposé aux conséquences néfastes du stress.

- Le stress peut se manifester tant sur le plan physique que psychologique.
- Il génère systématiquement une hyperfonction du système nerveux.

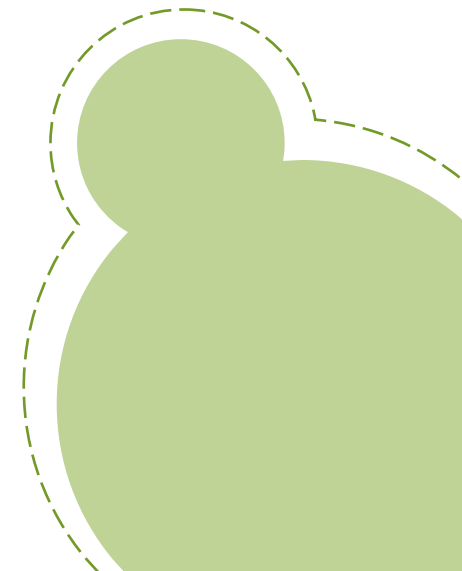
Le système nerveux est étroitement lié au système hormonal, le stress déclenche une cascade de réactions chimiques qui entraîne des troubles manifestes.



# STRESS & SANTÉ

Le stress est une réaction physique, physiologique et psychologique du corps lui permettant de s'adapter aux événements de la vie quotidienne. Plus de 75% de nos problèmes de santé peuvent être liés au stress.

Si le stress, en tant que réaction d'adaptation, ne pose pas de problème lorsqu'on laisse le temps à notre biologie de retrouver son état de normalité, il est en revanche sous sa forme chronique la cause initiale de nombre de nos maux et de maladies contemporaines.



# CONCRÈTEMENT...

## IMPACTS DU STRESS

### Symptômes psychiques

agitation, irritation, inquiétude, anxiété, faible estime de soi, baisse de libido, difficulté à se concentrer et à prendre une décision

### Symptômes physiques

fatigue, tension musculaire, troubles du sommeil, troubles digestifs, migraines...

### Symptômes physiologiques

Dérèglement du SNV, avec hyperactivité du système nerveux sympathique, bouche sèche, sensation de boule dans la gorge, respiration difficile, tachycardie, transpiration, sensation de nœuds à l'estomac, sensation de ballonnement ou de lourdeur du ventre ou un colon irritable, froid, tremblements, mictions fréquentes ...

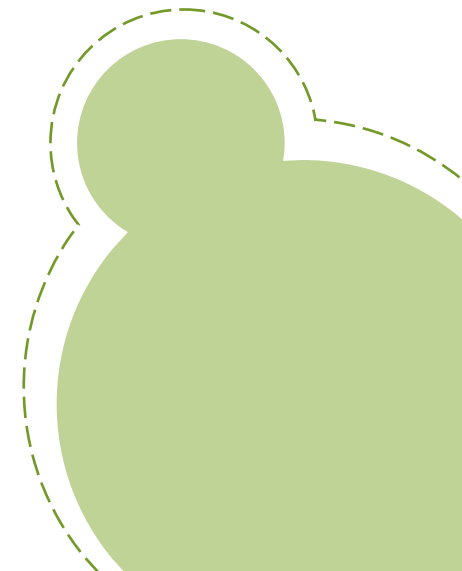


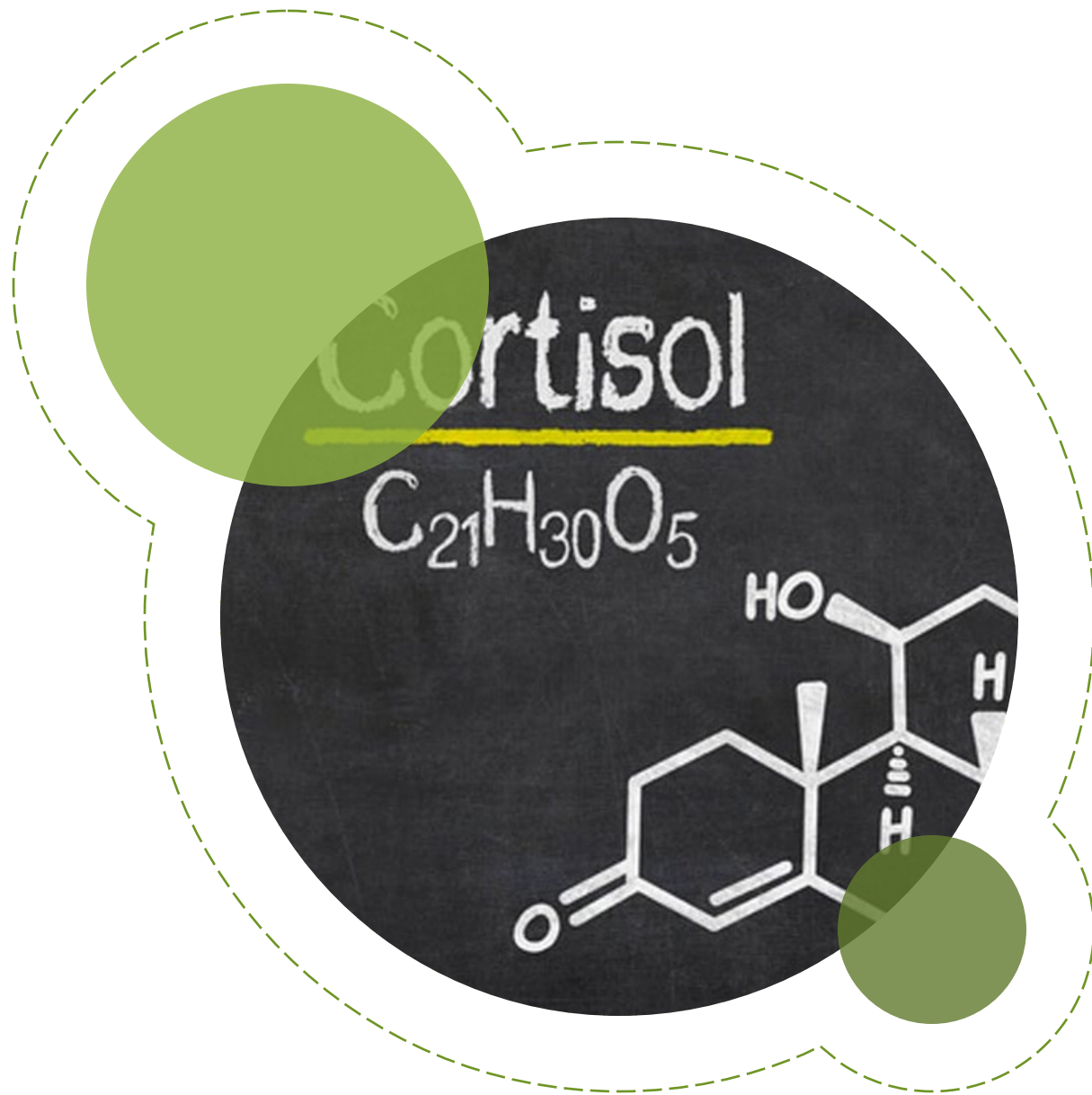
# LE STRESS CONTINU

Lorsque le stress perdure, nous nous trouvons dans un **état de réponse permanente** :

- usure de notre système cardio-vasculaire,
- diminution de nos défenses immunitaires
- perturbation d'un ensemble de régulations hormonales indispensables au bon fonctionnement de notre corps.

Si le stress, en tant que réaction d'adaptation, ne pose pas de problème lorsqu'on laisse le temps à notre biologie de retrouver son état de normalité, il est en revanche sous sa forme chronique la cause initiale de nombre de nos maux et de maladies contemporaines.





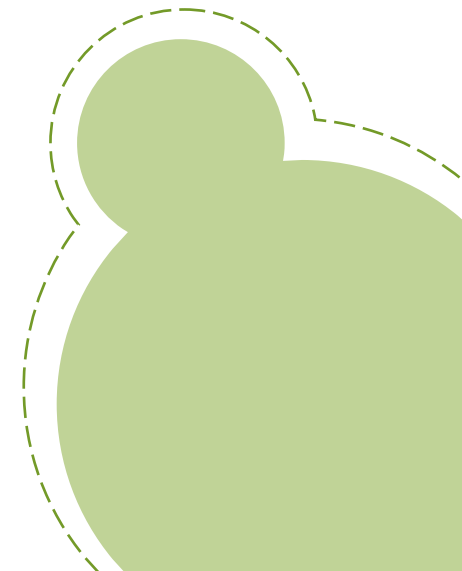
# LE STRESS RÉPÉTÉ & BRUTAL

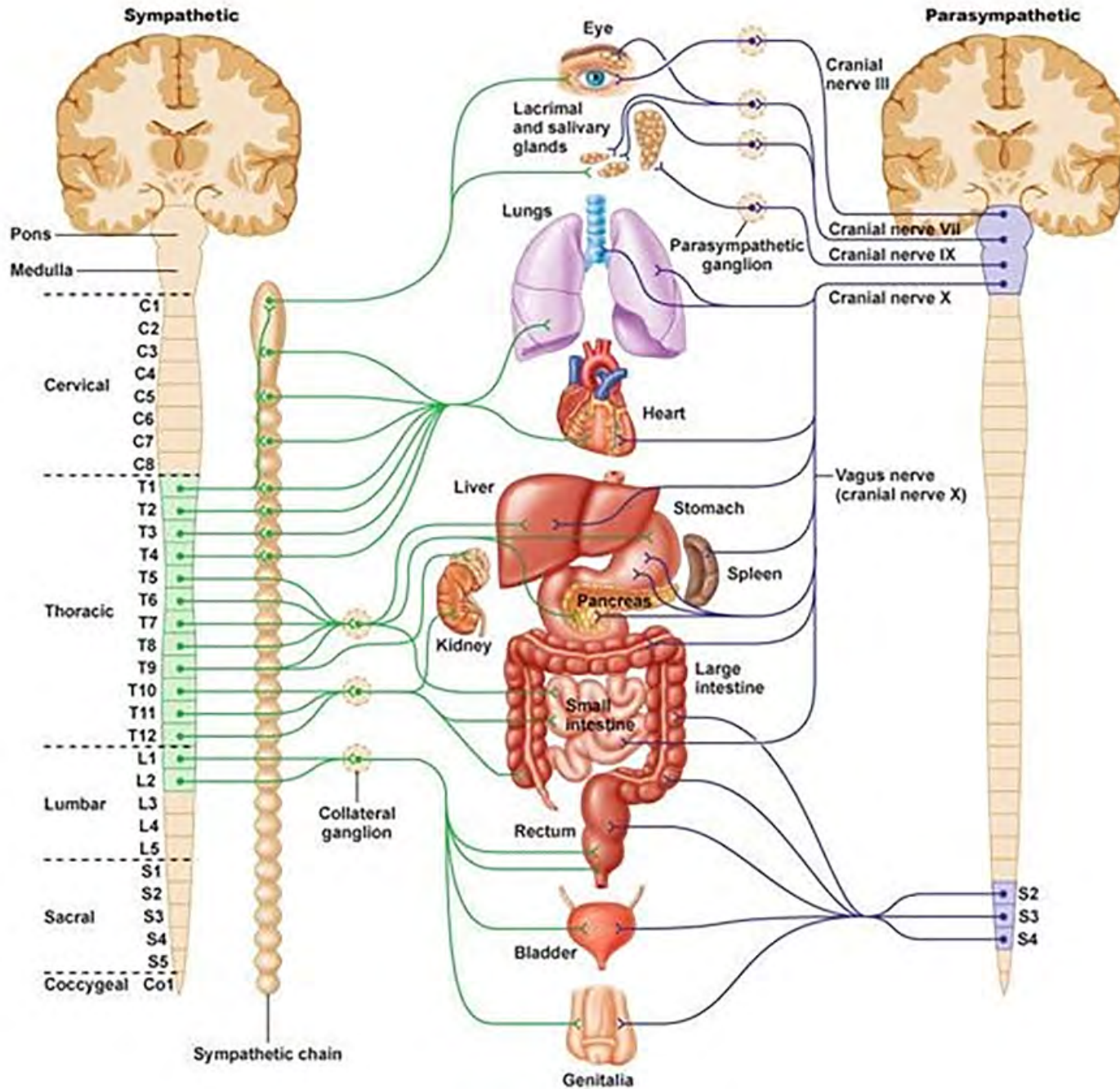
Un stress répété ou brutal fatigue prématurément le cerveau. Le stress augmente la production de cortisol, l'hormone qui stimule les cellules cérébrales, et d'adrénaline, l'hormone du stress.

# A RETENIR

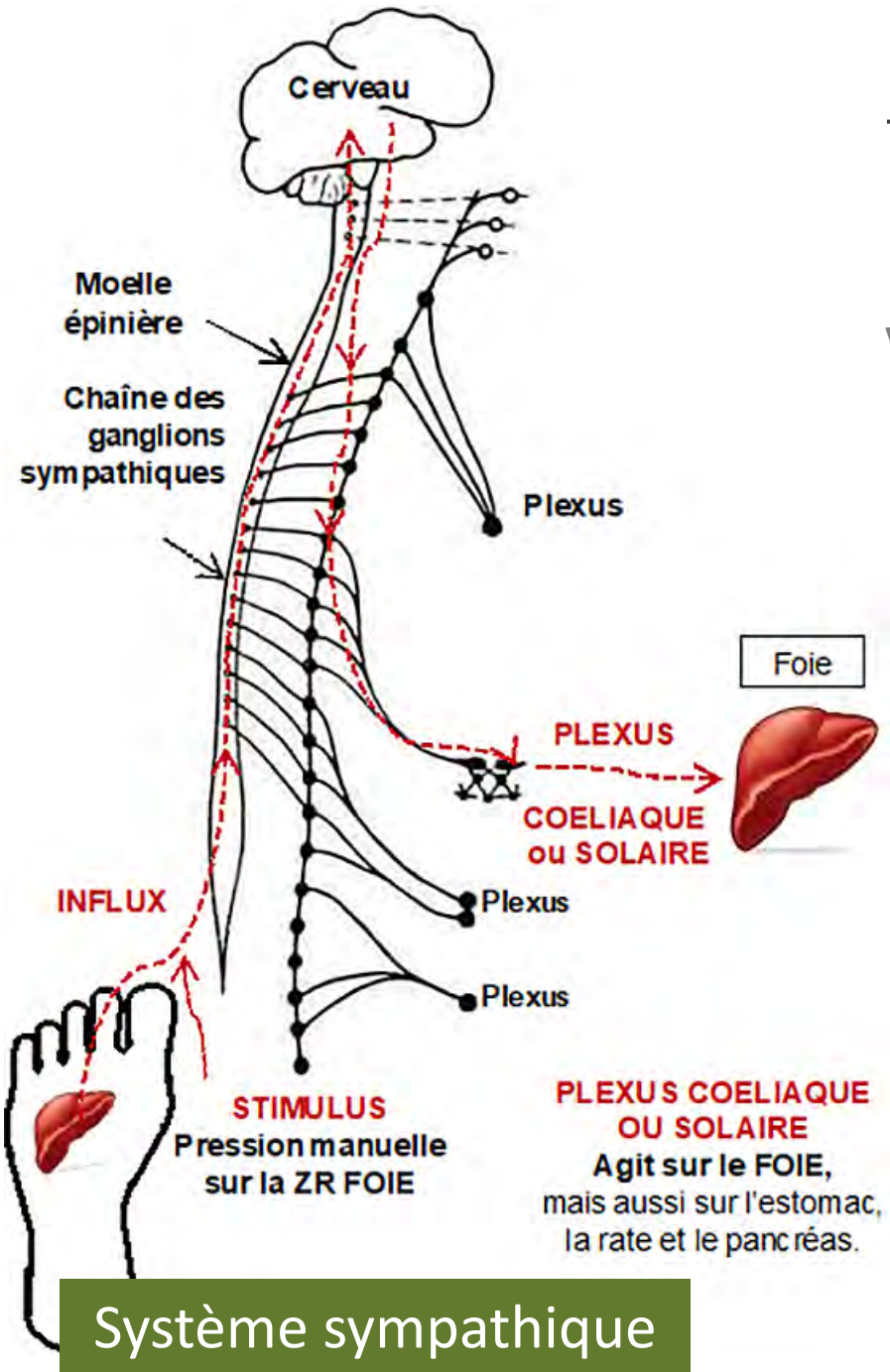
Le déséquilibre du système nerveux, de ses fonctions sympathiques (la mobilisation) et parasympathiques (la récupération) affecte

- le métabolisme,
- l'immunité,
- ou le système cardio-vasculaire.





## TRANSMISSION DES INFLUX NEURO-RÉFLEXES DANS LE SYSTÈME NERVEUX VÉGÉTATIF (1/3)

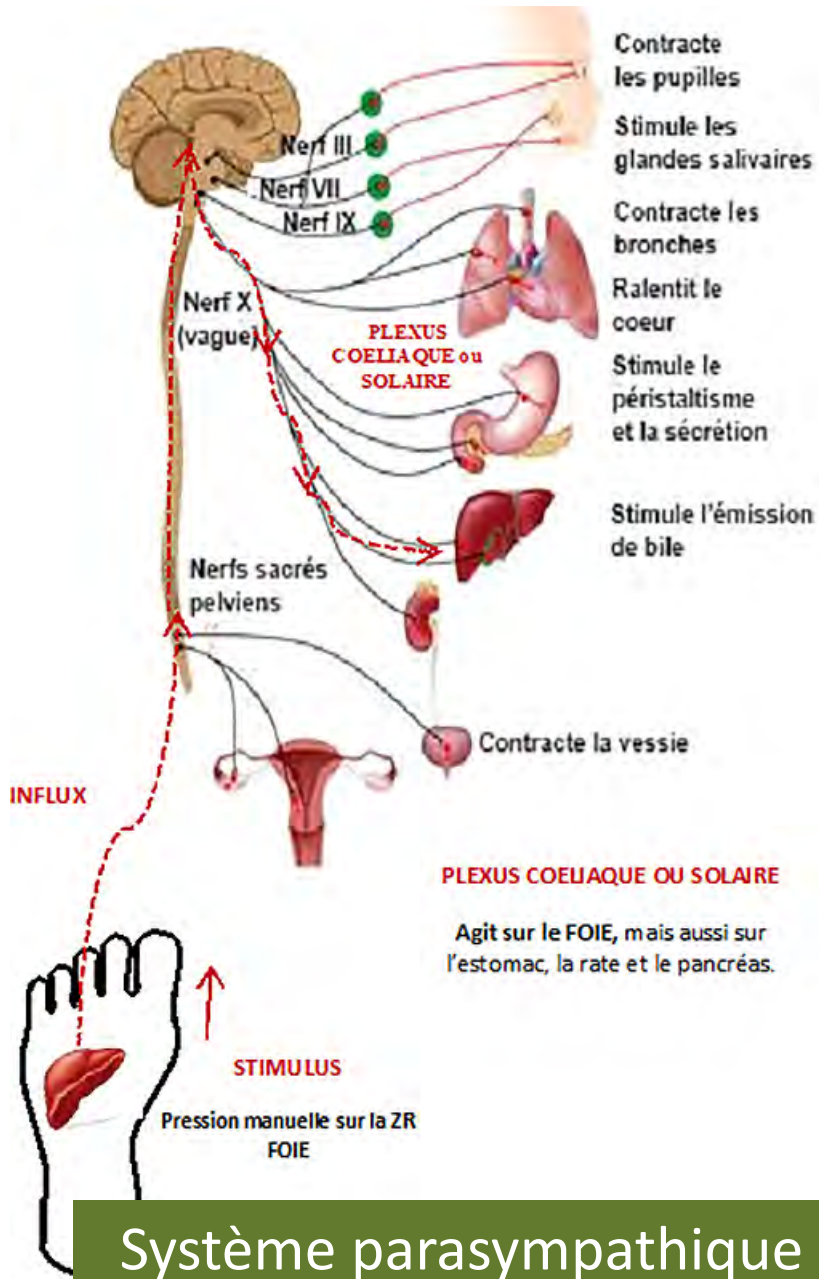


## TRANSMISSION DES INFLUX NEURO-RÉFLEXES DANS LE SYSTÈME NERVEUX VÉGÉTATIF (2/3)

### VOIE SYMPATHIQUE :

01. La pression réflexe est un **stimulus** qui sera transmis sous forme de message dans toutes les branches du système nerveux.
02. L'influx neuro-réflexe cheminera au travers de la chaîne sympathique latéro-vertébrale, de la moelle vers les ganglions para-vertébraux.
03. De là, l'information sera dirigée vers les **Plexus** à proximité de l'organe cible.
04. Les plexus vont véhiculer l'information vers les **ganglions viscéraux ou terminaux** situés à la surface ou dans l'épaisseur de l'organe cible.





## Système parasympathique

(exemple nerf vague chez la femme)

# TRANSMISSION DES INFLUX NEURO-RÉFLEXES DANS LE SYSTÈME NERVEUX VÉGÉTATIF (3/3)

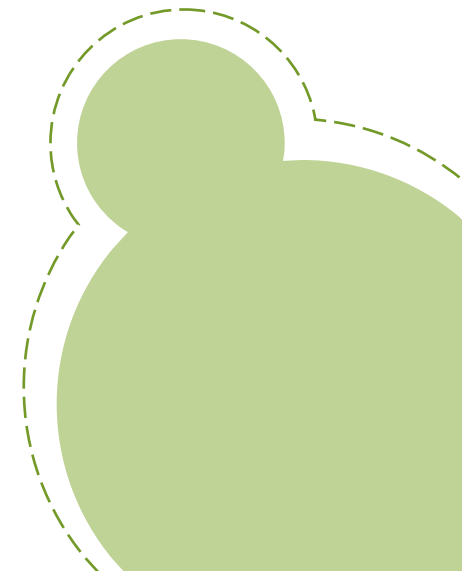
## VOIE PARASYMPATHIQUE :

01. L'influx neuro-réflexe cheminera au travers du **nerf vague**, principal nerf du parasympathique. Il se disperse en **Plexus** dans la région des viscères thoraciques et abdominaux.

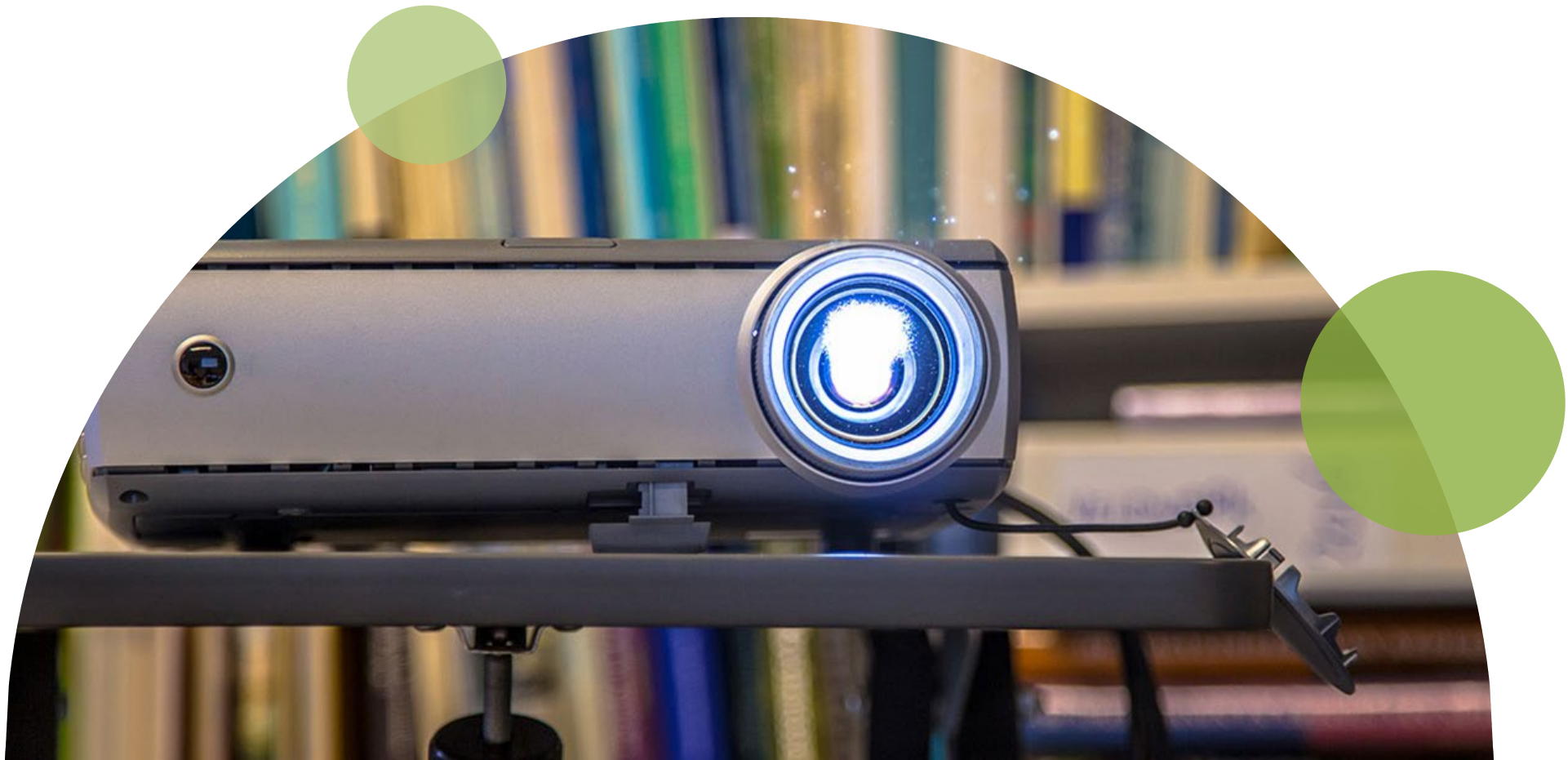
02, Les plexus vont véhiculer l'information vers les **ganglions viscéraux ou terminaux** situés à la surface ou dans l'épaisseur de l'organe cible.

# A RETENIR

- La réflexologie a une action régulatrice des équilibres nerveux, sanguin et métabolique.
- Les points et / ou les zones réflexes seront relaxées et / ou stimulées par différentes techniques réflexes.



# CONCLUSION



# 3 TECHNIQUES RÉFLEXES



- **Technique périostée** : drainage osseux (périoste-fascia, membrane de protection des os et des articulations)
- **Technique réflexe conjonctive** : drainage du tissu conjonctif (ligament, tendon, muscles, tissus)
- **Technique dermalgie viscéro-cutanée** la peau et les corpuscules cutanés (organes, glandes, plexus)

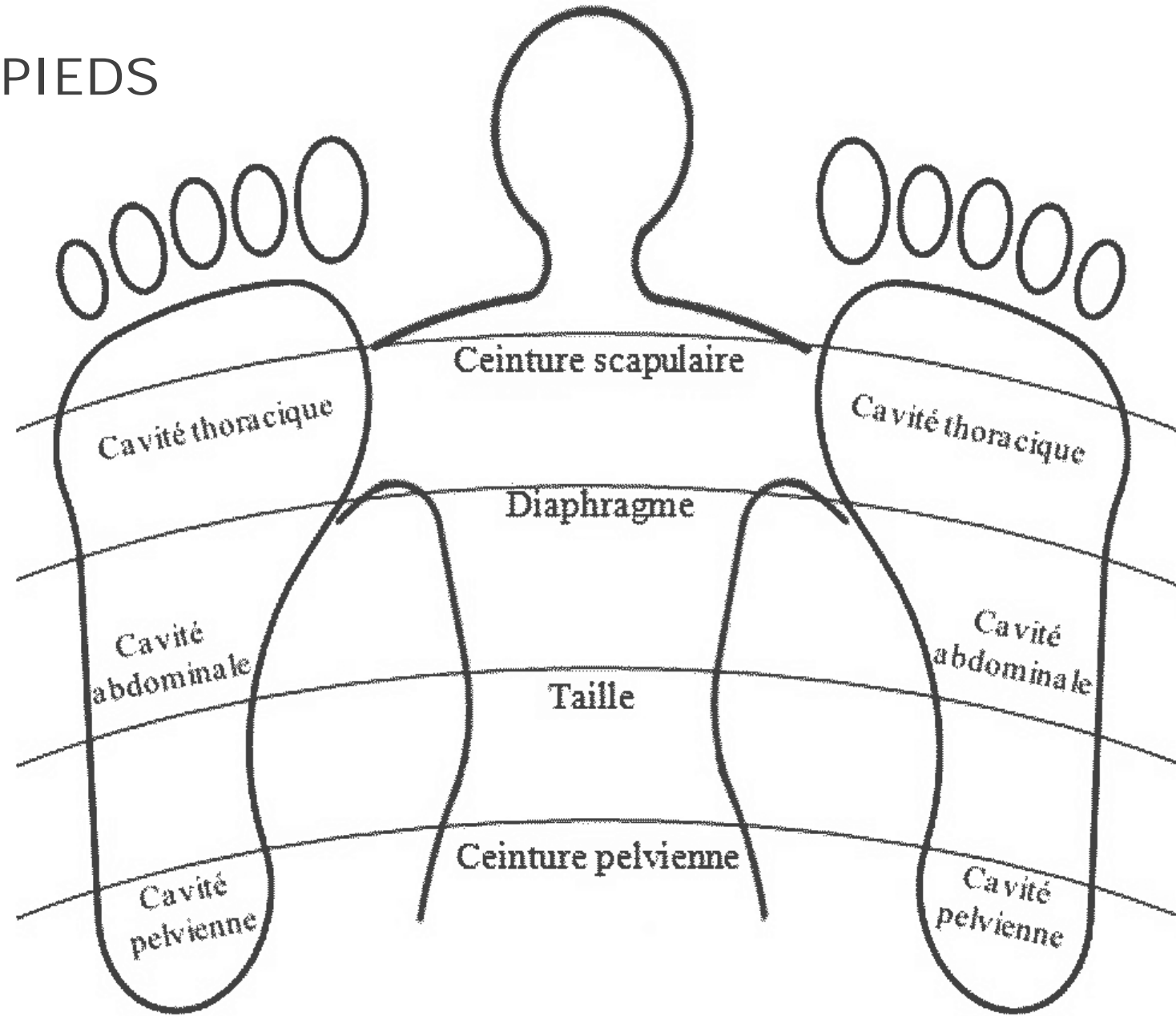
# ANNEXE

Schémas Zones réflexes des pieds



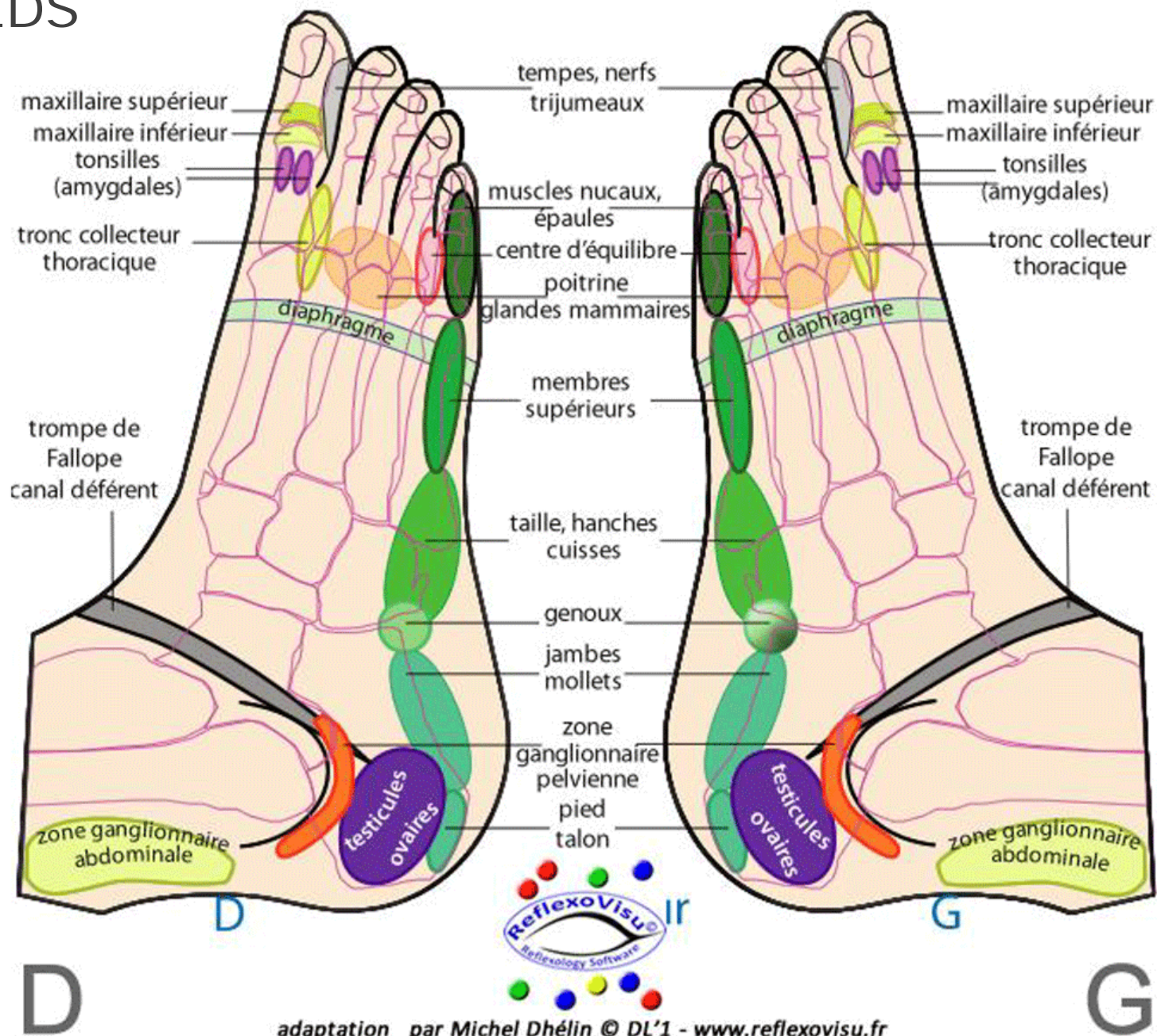


# SCHÉMA SIMPLIFIÉE ZONES RÉFLEXES DES PIEDS



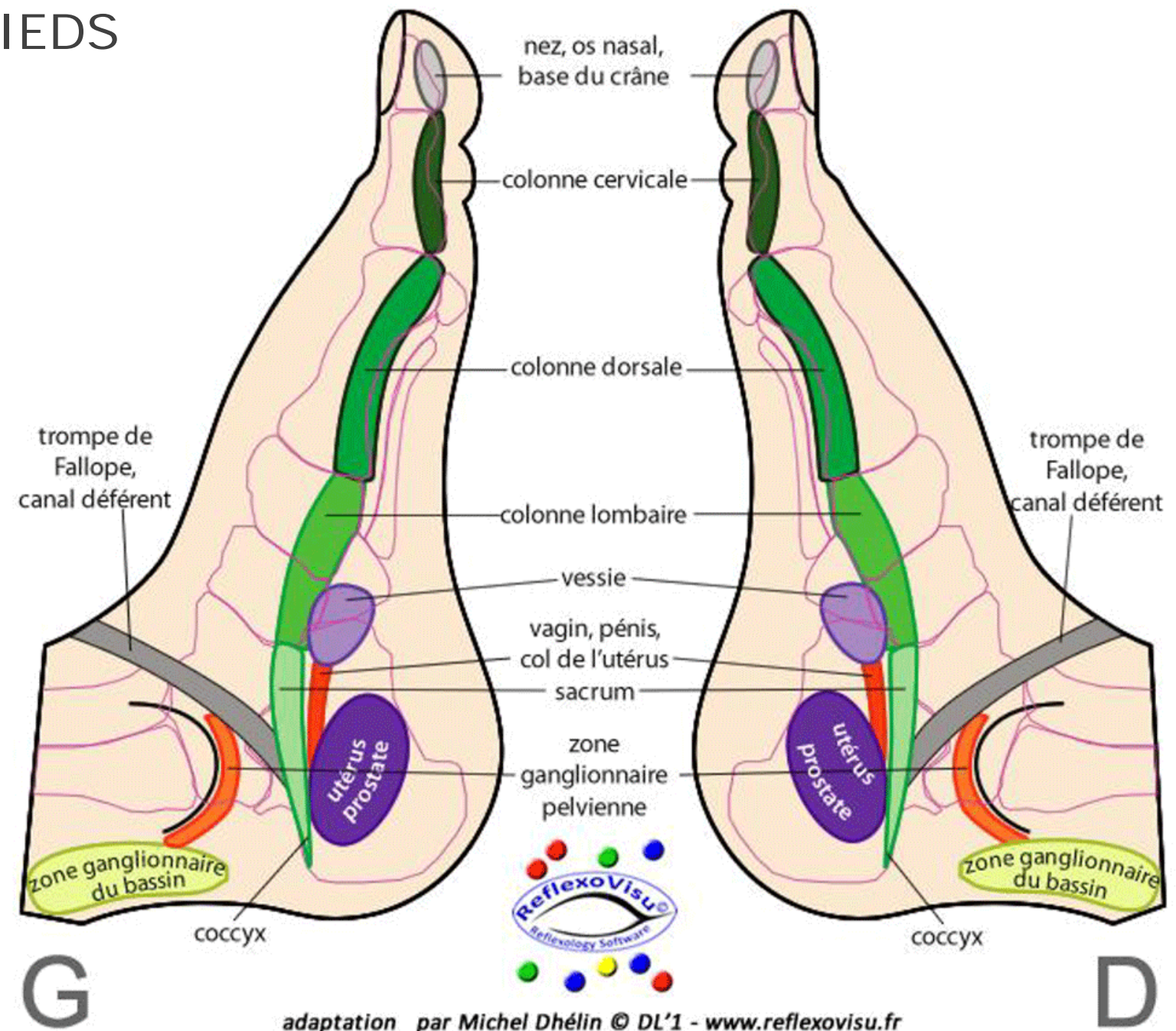
# ZONES RÉFLEXES PIEDS

## FACE EXTERNE





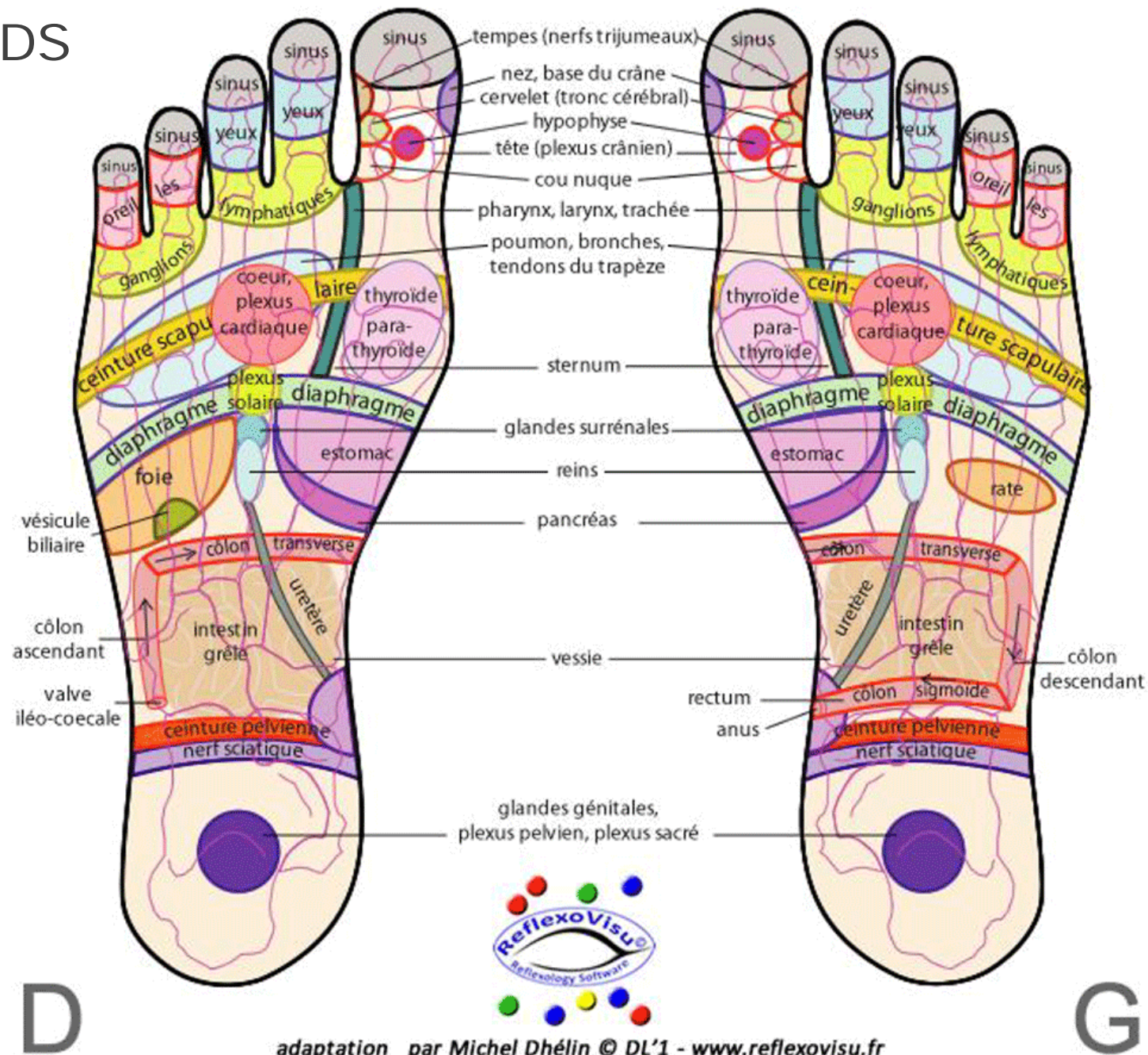
# ZONES RÉFLEXES PIEDS FACE INTERNE



adaptation par Michel Dhélin © DL'1 - [www.reflexovisu.fr](http://www.reflexovisu.fr)



# ZONES RÉFLEXES PIEDS VOÛTE PLANTAIRE



adaptation par Michel Dhélin © DL'1 - [www.reflexovisu.fr](http://www.reflexovisu.fr)



**MERCI POUR  
VOTRE ATTENTION**

