



## The contribution of foot reflexology in functional intestinal disorders



### Responsible :

**Elisabeth BRETON**, Learning Center Elisabeth Breton, headquarters 78000 Versailles, France, Email: [bretonlisa@wanadoo.fr](mailto:bretonlisa@wanadoo.fr), web : [www.reflexobreton.fr](http://www.reflexobreton.fr)

**Alain JACQUET**, Doctor, pharmacologist, 33000 Bordeaux, France, Email: [docteur.alain.jacquet@wanadoo.fr](mailto:docteur.alain.jacquet@wanadoo.fr)

**Regulations :** This study was submitted to the Committee for the Protection of Persons (CPP) of Marseille, randomly designated By the official "clinical trials" website of the Ministry, and obtained its approval under the **RCB ID No.2018-A01267-48**.

**Key words :** Reflexology, functional intestinal disorders, Francis Score, stress, prevention.

### INTRODUCTION

**Functional intestinal disorders (FID)** refers to all presumed functional intestinal manifestations with a chronic evolution.

**Reflexology** is a manual relaxation practice based on the principle that each organ, each part of the body or physiological function, matches a specific zone or point (**reflex zone**) projected on the feet, hands, face or ears.

### METHOD

- Multicenter, "open" study.
- Evaluation of the contribution of reflexology according to **the Francis Score**. It evaluates abdominal pain and distension, bowel movement frequency, and general life disruption.
- Evaluation of the evolution of frequent digestive symptoms not taken into account by the Francis Score (gas, digestion, aerophagia, diarrhea or constipation).
- Foot reflexology protocol – Method of Elisabeth Breton.
- 1 check every 2 weeks for 10 weeks (D0, D14, D28, D42, D56, D70).

### RESULTS

The goal of this study is to verify whether the regular practice of the foot reflexology protocol considerably reduces the symptoms linked to functional intestinal disorders and improves the quality of life of the people concerned.

**Main endpoint: reduction in functional intestinal disorders of the Francis Score between D0 and D70 greater than 30%.** A statistical analysis by the SOLADIS Company will be carried out during the 2nd half of 2024 to assess the statistical significance of these variations.

### CONCLUSION

The results of the observations completed on around fifty subjects are very encouraging but it is too early to conclude: **awaiting statistical analysis**.

This study seems fully justified to us because demonstrating effectiveness (statistically significant) would indicate that foot reflexology is an original and interesting contribution in terms of **the well-being** of these subjects. This study would also respond to the shortage of multicenter studies concerning Non-Pharmacological Interventions. If it were proven that the degree of intensity of FID is decreasing, this study would be of social and economic interest.

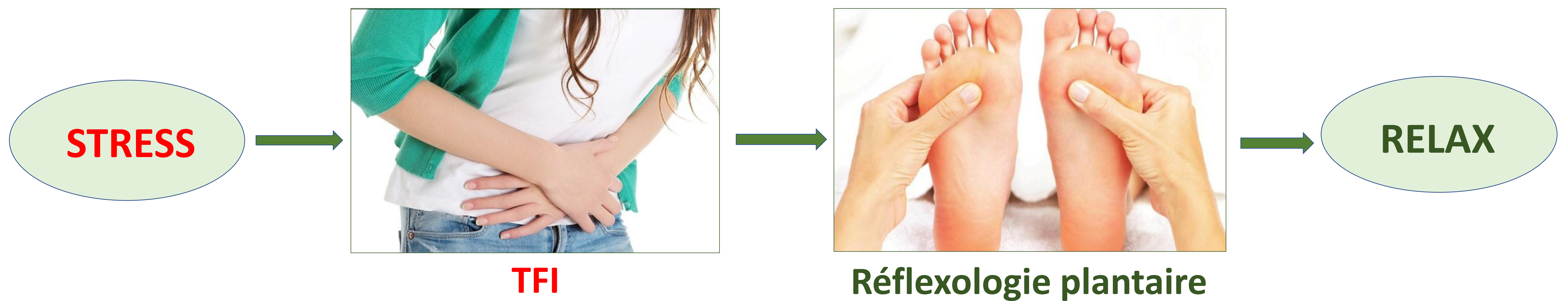
### Bibliographic references:

- "Reflexology for fitness and well-being", E.Breton, at Editions Vie (2014)
- "Stress, does it speak to you ?", E.Breton & J.Valéro, at Editions Vie (2021)
- "Reflexology and functional disorders", E.Breton & J.Valéro, at DUNOD (2022)
- "The contributions of reflexology in the degree of exposure to burn-out", E.Breton & A.Jacquet, at Éditions Vie (2024)





## L'apport de la réflexologie plantaire dans les troubles fonctionnels intestinaux



### Responsables :

**Elisabeth Breton**, Centre de formation Elisabeth Breton, 78000 Versailles, France, Email: [bretonlisa@wanadoo.fr](mailto:bretonlisa@wanadoo.fr),

Site web : [www.reflexobreton.fr](http://www.reflexobreton.fr)

**Alain Jacquet**, Docteur, pharmacologue, 33000 Bordeaux, France, Email: [docteur.alain.jacquet@wanadoo.fr](mailto:docteur.alain.jacquet@wanadoo.fr)

Réglementation : Cette étude a été soumise au Comité de Protection des Personnes (CPP) de Marseille, aléatoirement désigné par le site officiel "essais cliniques" du Ministère, et a obtenu son aval sous le N° ID RCB 2018-A01267-48.

**Mots clés :** Réflexologie, troubles fonctionnels intestinaux, Score de Francis, stress, prévention.

### INTRODUCTION

**Les troubles fonctionnels intestinaux (TFI)** désignent l'ensemble des manifestations fonctionnelles présumées intestinales à évolution chronique.

**La réflexologie** est une pratique manuelle de relaxation qui repose sur le principe que chaque organe, chaque partie du corps ou fonction physiologique, correspond à une zone ou un point précis (**zone réflexe**) projeté sur les pieds, les mains, le visage ou les oreilles.

### MÉTHODE

- Etude pluricentrique, en "ouvert".
- Evaluation de l'apport de la réflexologie d'après le **Score de Francis**. Il évalue la douleur et la distension abdominales, la fréquence des selles, ainsi que la perturbation de la vie en général.
- Evaluation de l'évolution de symptômes digestifs fréquents non pris en compte par le Score de Francis (gaz, digestion, aérophagie, diarrhée ou constipation)
- Protocole de stimulation des zones réflexes plantaires selon la méthode Elisabeth Breton
- 1 contrôle toutes les 2 semaines pendant 10 semaines (J0, J14, J28, J42, J56, J70).

### RÉSULTATS

L'objectif de cette étude est de vérifier si la pratique régulière du protocole de réflexologie plantaire pour la gestion des TFI réduit considérablement les symptômes liés aux troubles fonctionnels intestinaux et améliore la qualité de vie des personnes concernées.

**Critère de jugement principal : diminution des troubles fonctionnels intestinaux du Score de Francis entre J0 et J70 supérieur à 30%.**

Une analyse statistique par la Société SOLADIS sera réalisée courant le 2<sup>ème</sup> semestre 2024 pour évaluer la significativité statistique de ces variations.

### CONCLUSION

Les résultats des observations terminées sur **une cinquantaine de sujets** sont très encourageants mais il est trop tôt pour conclure : en attente d'analyse statistique.

Cette étude nous semble pleinement justifiée car une efficacité démontrée (statistiquement significative) indiquerait que la réflexologie plantaire est un apport original et intéressant sur **le plan du bien être** de ces sujets. Cette étude répondrait également à la pénurie d'études multicentriques concernant les Interventions Non Médicamenteuses. S'il était prouvé que le degré de l'intensité des TFI diminue, cette étude se doublerait d'un intérêt social et économique.

### Références Bibliographiques :

- "Réflexologie pour la forme et le bien-être", E.Breton, aux Editions Vie (2014)
- "Stress, ça vous parle ? ", E.Breton & J.Valéro, aux Editions Vie (2021)
- "Réflexologie et Troubles fonctionnels", E.Breton & J.Valéro, chez DUNOD (2022)
- "Apports de la réflexologie dans le degré d'exposition au burnout", E.Breton & A.Jacquet, aux Éditions Vie (2024)

