

INNOVER

## Et pourquoi pas la réflexologie plantaire ?

Ayant trouvé sa place au sein des soins de supports hospitaliers, la réflexologie plantaire agit principalement sur le système nerveux autonome. Par des stimulations bien spécifiques, elle permet de diminuer les effets secondaires induits par la chimiothérapie. Elle agit aussi sur toutes les tensions nerveuses.



Armelle Kastriotis

De nombreux bienfaits sur les symptômes des malades

Seuls **17%** des malades ont eu recours à la réflexologie plantaire (2)

Au temps T, le malade éprouve un ressenti de confort, de bien-être et de détente, il se réapproprie son corps. L'effet est immédiat mais ne va pas forcément perdurer au-delà de plusieurs jours. La réflexologie plantaire permet de diminuer les symptômes liés au traitement, pour améliorer la qualité de vie du malade. **Elle agit sur la douleur, les nausées, les vomissements, les diarrhées...**

Quand on peut pratiquer régulièrement une séance de réflexologie plantaire au moment des traitements de chimiothérapie, tous ces troubles deviennent quasiment inexistantes. Pour garantir le meilleur accompagnement, il est recommandé aux malades de venir faire une séance la veille ou dans

Armelle Kastriotis, réflexologue à l'institut d'Hématologie de Basse Normandie (IHBN) de Caen. La réflexologie plantaire est une pratique ancestrale issue de la médecine traditionnelle chinoise. Les Chinois avaient établi que le pied est une représentation miniaturisée du corps humain, dont chaque zone correspond à un organe, une glande ou une partie spécifique du corps.

**Le principe de la réflexologie plantaire est d'aller stimuler, par un toucher-massage, des points et des zones-réflexe** qui se trouvent sur les pieds et qui correspondent à des parties du corps. Le fait de stimuler une zone donnée va permettre à l'organisme de retrouver son état d'homéostasie, c'est-à-dire de s'auto-réguler.

les 48 h précédant une séance de chimiothérapie, voire le jour-même si la séance se déroule en milieu hospitalier.

**La réflexologie plantaire permet aussi de diminuer l'anxiété, les troubles du sommeil et la fatigue.** Elle agit sur les systèmes immunitaire, urinaire, digestif et va permettre ainsi d'éliminer les toxines et de nettoyer l'organisme. Pour l'anxiété, on va travailler sur le diaphragme, le plexus solaire et le système nerveux central.

**La réflexologie plantaire peut diminuer les neuropathies**

Cette pratique permet de diminuer les neuropathies, mais ne les éradique pas.



En stimulant ces points et zones-réflexe, cela active la circulation sanguine qui est bénéfique sur les neuropathies. Celles-ci perdurent, mais finissent généralement par disparaître, elles seront peut-être encore présentes, mais à un degré qui ne va pas être invalidant au quotidien. **En manipulant les pieds, on agit sur le système nerveux central, sur le rachis vertébral et les nerfs périphériques.** **A noter :** les séances sont gratuites pour les patients de l'hôpital, grâce au financement d'associations de patients. Les malades peuvent aller consulter un réflexologue en cabinet

**Trouver un réflexologue :**

- <https://www.reflexologues.fr/>
- <https://syndicat-reflexologues.com/> (propose un annuaire des réflexologues en France).

(2) Etude APLUSA, réalisée auprès de 389 malades du myélome multiple : 381 membres de l'association, 8 répondants au questionnaire sur le site de l'AF3M, du 19 février au 09 mars 2020.