

Anne Dufour et Danièle Festy

GUIDE DE POCHE DE LA RÉFLEXOLOGIE ET DE L'ACUPRESSION AUX HUILES ESSENTIELLES



**INCLUS : LES 38 MEILLEURES
HUILES ESSENTIELLES EN
AUTOMASSAGE**

POCHE
L E D U C . S
SANTÉ

Fatigue, mal de dos, digestion difficile, toux... la réflexologie et l'acupression peuvent soulager de nombreux maux. Le principe ? Appuyer sur des zones clés du corps pour débloquer et apaiser à distance certains organes. Dans ce guide complet, vous trouverez comment les associer aux huiles essentielles pour un résultat encore plus efficace.

Découvrez dans ce livre :

- **Le mode d'emploi des massages énergétiques** : pourquoi et comment s'y mettre dès à présent.
- **Les 38 meilleures huiles essentielles en automassage énergétique** : arbre à thé, basilic exotique, camomille romaine...
- **Allergie, brûlures d'estomac, crampes, diabète, stress, douleurs musculaires...** : 95 automassages énergétiques aux huiles essentielles pour se soigner facilement au quotidien.
- **Des illustrations pas à pas** et des cartes des pieds et des mains qui détaillent les différents points qui soignent.



Anne Dufour, journaliste indépendante, est l'auteure de nombreux livres à succès sur la santé, dont *Se soigner avec la réflexologie, c'est malin*.

Danièle Festy, ex-pharmacien d'officine est passionnée par les huiles essentielles. Elle est notamment l'auteure de *Ma bible des huiles essentielles* et *Ma bible anti-douleurs avec les huiles essentielles*.

POCHE

L E D U C . S

SANTÉ

9,90 euros
PRIX TTC FRANCE

Couverture Guylaine Moi
Photo : Adobe Stock / Kei

ISBN 979-10-285-1199-9



9 791028 511999

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Anne Dufour :

15 minutes par jour pour un nouveau corps, avec Raphaël Gruman, 2016.
Se soigner avec la réflexologie, c'est malin, 2014.

Découvrez sa bibliographie complète :

www.editionsleduc.com/anne-dufour

Retrouvez-la sur son blog : biendansmacuisine.com

Danièle Festy :

Ma bible des huiles essentielles (nouvelle édition), 2018.
Je m'initie aux huiles essentielles, guide visuel, 2017.
Mes 1000 ordonnances huiles essentielles, 2017.

Découvrez sa bibliographie complète :

www.editionsleduc.com/daniele-festy

Retrouvez-la sur son blog : www.danielefesty.com

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Sébastienne Ocampo, Delétraz et Fotolia

Le contenu de cet ouvrage est une reprise partielle du titre *Ma bible de la réflexologie et de l'acupression aux huiles essentielles* paru en 2017.

© 2018 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1199-9

ISSN : 2427-7150

ANNE DUFOUR

DANIÈLE FESTY

GUIDE DE POCHE DE LA RÉFLEXOLOGIE ET DE L'ACUPRESSION AUX HUILES ESSENTIELLES

POCHE
L E D U C . S

QUELQUES CHIFFRES ÉTONNANTS DE RÉFLEXOLOGIE, CORPS HUMAIN, ACUPRESSION ET AROMATHÉRAPIE

3 KG : poids de peau chez un adulte de 70 kg.

3 CM : épaisseur de l'hypoderme (partie la plus profonde de la peau) sur l'abdomen.

0,6 MM : épaisseur de la peau sur le corps (moyenne).

0,12 MM : épaisseur de la peau sur le visage (moyenne).

1,2 à 4,7 MM : épaisseur de la peau sur les paumes des mains et la plante des pieds.

28 JOURS : temps nécessaire à la peau pour se refaire entièrement (nous avons une nouvelle peau chaque mois).

10 à 20 % : humidité de la peau (si l'atmosphère contient moins de 10 % d'eau, la peau devient sèche, sensible et difficile à travailler en réflexo/acupression).

45 SECONDES : durée de la pause que nous devrions accorder à notre corps au minimum toutes les 45 minutes (en cas de travail assis), pour faire quelques pas... et au passage stimuler nos zones réflexo sous les pieds.

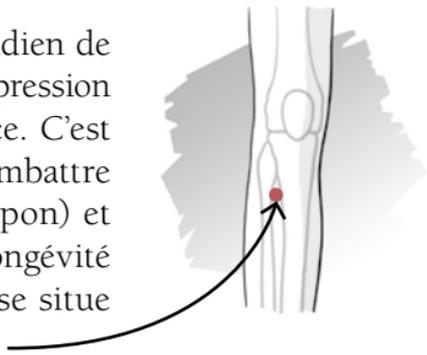
7 ANS : espérance de vie perdue si l'on est resté assis 6 heures par jour pendant au moins 10 ans. Ça va vite, dans le cas d'un travail de bureau ! Si vous êtes concerné, pensez au moins à stimuler vos zones réflexo plantaires à l'aide d'un petit tapis « à picots » ou autres boules de massages.

15 HEURES à 17 HEURES : en médecine énergétique chinoise, « l'heure de la vessie » (à chaque créneau horaire de 2 heures correspondent un méridien et un organe).

360 : nombre de points énergétiques répartis sur les méridiens (dont 309 bilatéraux).

400 : nombre de points énergétiques situés en dehors des méridiens.

36 E (point sur le méridien de l'estomac) : point d'acupression magique par excellence. C'est celui qui aiderait à combattre « cent maladies » (Japon) et qui permettrait une longévité maximale (Chine). Il se situe juste sous le genou, là



15 MINUTES : temps nécessaire aux molécules des huiles essentielles pour pénétrer le corps jusqu'à la circulation sanguine.

400 : nombre approximatif d'huiles essentielles différentes dans le monde (on en utilise couramment une cinquantaine).

10 000 : nombre approximatif de molécules que l'on peut rencontrer dans les huiles essentielles.

2 : nombre d'aldéhydes (des molécules) retrouvés dans les huiles essentielles. Les « aromatiques » (ou cinnamiques) sont hyper-anti-infectieux (ex. : cannelle de Ceylan), les « terpéniques », hyper-anti-inflammatoires (ex. : eucalyptus citronné).

2 500 ANS : l'âge du Huangdi Nei Jing (黄帝内经) l'équivalent du 1^{er} traité médical chinois, le premier à mentionner les méridiens énergétiques. Il est toujours suivi aujourd'hui ! C'est LE classique parmi les classiques, la bible médicale de la Chine ancienne.

SOMMAIRE

Quelques chiffres étonnants de réflexologie, corps humain, acupression et aromathérapie	4
Introduction	9

PREMIÈRE PARTIE

Les automassages énergétiques, mode d'emploi	13
14 bonnes raisons de vous mettre aux automassages énergétiques aroma tout de suite	15
Le b.a.-ba du massage énergétique pour se soigner	23

DEUXIÈME PARTIE

L'aromathérapie en automassage énergétique	41
La cartographie de l'aromathérapie énergétique	43
Le b.a.-ba des huiles essentielles à l'attention des débutants en aromathérapie	45
Les 38 meilleures huiles essentielles en automassage énergétique	55

TROISIÈME PARTIE

95 automassages énergétiques aux huiles essentiels pour se soigner facilement au quotidien	95
---	-----------

Annexe	363
Table des matières	369

INTRODUCTION

DES PIEDS À LA TÊTE

Vos pieds sont moins bêtes que vous le croyez. Ils sont même incroyablement réceptifs, sensitifs, intelligents ! Non seulement ils savent tout faire ou presque – marcher, courir, nager, caresser, évaluer (type de terrain, chaleur), vous maintenir en équilibre, vous tirer de sacrés pétrins – mais en plus, ils peuvent soigner ! En pressant certaines zones précises sous ou sur vos pieds (ou vos mains), vous pourrez calmer des douleurs, des tensions, espacer des migraines, mieux dormir, moins souffrir de vos règles, accélérer une perte de poids... Oui, oui, vos pieds savent aussi faire cela ! À condition de connaître les points correspondants, vous apaiserez avec la réflexologie plantaire la plupart des petits maux du quotidien.

Que vous soyez du genre petits pieds ou big foot, ne dites plus jamais que vous dessinez comme un pied et, d'une manière générale cessez d'insulter cette partie de votre anatomie, que vous a-t-elle donc fait ? Voyons voir, entre vous et vos pieds, c'est une histoire d'amour ? de haine ? d'indifférence ? Grâce à cet ouvrage, regardez-les d'un œil neuf. Plus largement, redonnez à vos pieds la place qui est la leur dans votre vie : centrale. Sans eux, vous n'iriez pas bien loin, nulle part en fait : oubliez le running, les courses, le shopping, les musées, la cuisine (debout derrière les

fourneaux), le travail pour beaucoup d'entre nous (serveur, vendeur...), les vacances sportives, les balades à vélo, le bonheur de marcher pieds nus sur l'herbe fraîche ou le sable chaud... Ils sont aussi un indicateur fiable de votre santé en général : bon pied, bon œil !

À partir d'aujourd'hui, je ne veux plus voir personne maltraiter ses pieds en les enfermant toute la journée dans des boîtes inconfortables et douloureuses (= certaines chaussures de torture).

LE B.A.-BA DE LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE (ET PALMAIRE)

Et n'oubliez pas que marcher pieds nus, surtout sur un sol accidenté (sable, galets, « picots »), stimule l'ensemble des points de réflexologie détaillés dans ce livre. Ne vous privez pas d'une telle séance de réflexo préventive, gratuite et bienvenue !

L'ACUPRESSION, UN AUTRE OUTIL DE RÉFLEXOLOGIE

Mais la réflexologie est plus vaste. Sur le principe, il s'agit de stimuler des points situés à des endroits précis sur des méridiens d'acupuncture (des trajets énergétiques, pour résumer). Si une cartographie de ces points est facilement accessible sous les pieds et les mains, les trajets d'acupuncture traversent le corps. On peut donc stimuler d'autres points tout du long de

ces trajets, répartis sur l'ensemble du corps. Comme il en existe évidemment des centaines, pas question de tous les lister dans ce livre, nous avons sélectionné les meilleurs (dans le sens « les plus accessibles, les plus polyvalents, les plus faciles à presser et stimuler pour un débutant ») et vous les proposons au fil du livre sous la rubrique « Acupression ». Là aussi, n'hésitez pas à associer les huiles essentielles pour un soin plus complet.

SUPERBE SYNERGIE ENTRE LES HUILES ESSENTIELLES ET LES POINTS D'ÉNERGIE

Points énergétiques liés au stress + huile essentielle de lavande officinale, points énergétiques liés à la digestion + huile essentielle de basilic exotique... lorsque deux arts thérapeutiques se rencontrent, l'effet est toujours majoré. Plus largement, notre santé est fondée sur la synergie de l'ensemble de nos « petits gestes » quotidiens : automassage énergétique, molécules bénéfiques des huiles essentielles, mouvement, marche, respiration, sommeil, alimentation saine...

Première partie

Les automassages énergétiques, mode d'emploi



14 BONNES RAISONS DE VOUS METTRE AUX AUTOMASSAGES ÉNERGÉTIQUES AROMA TOUT DE SUITE

Chaque douleur, chaque mal-être, chaque problème résolu par l'automassage énergétique constitue à lui seul une excellente raison de s'y mettre, ce qui nous en fait des centaines, voire des milliers. Mais puisqu'il faut résumer, voici les principales.

1. C'EST EFFICACE TOUT DE SUITE ET/OU POUR LONGTEMPS

Une douleur, un vertige, une nausée... L'automassage énergétique peut aider à lever un petit problème immédiatement. Il peut aussi, à raison de séances répétées, permettre d'aller mieux sur le long terme, par exemple en favorisant la résistance du corps de manière à ce qu'il attrape moins de microbes (immunité renforcée) ou réagisse moins violemment à des éléments inoffensifs (allergie).

2. C'EST ANTIDOLEUR

Mal à la tête, mal aux articulations, mal aux bronches... partout où il y a un organe, une fonction, il peut y avoir une douleur. L'aspirine, le paracétamol et autres comprimés antidouleurs sont souvent nos premiers réflexes pour nous en débarrasser. Pourquoi pas ponctuellement en effet. Mais si la douleur est chronique ou récidivante, ou encore rebelle aux médicaments, ou bien si ces médicaments (considérés à tort comme inoffensifs car banals) sont contre-indiqués, comment faire pour avoir moins mal ? Parmi ces diverses solutions, l'automassage énergétique aroma est l'une des plus efficaces. Qu'il ne coûte vraiment rien d'essayer ! Il peut également potentialiser l'effet d'un médicament antidouleur, un coup de pouce appréciable lorsque ce dernier ne procure pas le résultat escompté.

3. C'EST SANS EFFET SECONDAIRE NÉFASTE

En général, lors d'une séance d'automassage énergétique, vous stimulez des zones précises pour un objectif précis. Mais la réflexologie est aussi un outil de prévention : une séance de réflexologie complète classique consiste à stimuler tous les points pour un fonctionnement optimal du corps, sans attendre d'être malade. Si tout va bien, le réflexologue suit le protocole sans s'attarder mais s'il sent un nœud, une « petite zone dure », il insiste et la stimule davantage jusqu'à ce qu'elle ne fasse plus mal. Copiez-le ! Il n'y a

aucun risque à stimuler une zone qui n'en a pas besoin. Votre corps présentera peut-être quelques réactions passagères minimales, mais c'est normal.

4. CELA PEUT COMPLÉTER UN TRAITEMENT MÉDICAL

Vous prenez des médicaments ou suivez un traitement quelconque, par exemple contre la bronchite, le diabète ou la maladie de Crohn. Pourquoi ne pas optimiser son efficacité en pratiquant aussi l'automassage énergétique ? Vous serez ainsi acteur de votre propre santé, vous n'attendrez pas tout d'un médicament. Vous aussi vous voulez jouer un rôle dans votre guérison ou votre mieux-être ! Si l'automassage énergétique ne remplace en aucun cas votre médicament (ou autre geste thérapeutique), il peut venir en soutien, en complément. À condition de ne pas faire partie des rares personnes à qui il est déconseillé, aucune raison de vous en priver.

5. TOUT LE MONDE OU PRESQUE PEUT EN PROFITER

Enfants, ados, adultes, seniors... il n'y a quasiment aucune limite à l'automassage énergétique. Nous avons tous des petits dysfonctionnements, nous pouvons tous essayer de les corriger en stimulant des zones corporelles précises.

6. VOUS POUVEZ LE FAIRE SUR VOUS-MÊME

Pas la peine de prendre rendez-vous avec un thérapeute débordé, parce que là, le thérapeute, c'est vous. Une séance d'automassage énergétique, c'est facile et courant. Même si nous vous recommandons vivement de vous octroyer le plus souvent possible une séance par un homme ou une femme de l'art : chez lui (ou elle), allongé confortablement, vous vous laissez forcément davantage aller que si c'est vous qui pressez telle ou telle zone sous votre pied ou tel ou tel point d'acupuncture.

7. CELA SOULAGE UNE ZONE TROP DOULOUREUSE POUR ÊTRE TOUCHÉE DIRECTEMENT

C'est le cas par exemple des hémorroïdes ou d'une douleur intense à la cheville : traiter les points énergétiques liés à la digestion et au rectum dans le premier cas, ou à la cheville dans le second, c'est plus confortable que de bondir de douleur au moindre geste sur zone locale « minée » !

8. VOUS POUVEZ LE FAIRE N'IMPORTE QUAND, N'IMPORTE OÙ

Au bureau, dans le bus, le métro, en voiture, à la plage, en balade le week-end, dans votre lit... C'est où vous voulez, quand vous voulez ! D'autant qu'à chaque

situation quotidienne correspond une réaction possible. Stress intense qui « monte », mal de dos brusque, envie d'une cigarette alors qu'on a décidé d'arrêter de fumer, aide à la perte de poids... Heureusement qu'on ne prend pas un médicament à chaque fois qu'une difficulté se présente ! Mais rien n'empêche en revanche de s'octroyer un petit automassage énergétique !

9. C'EST SIMPLE

Un doigt pour stimuler une zone précise (un stylo à bout rond pour être encore plus précis si vous le souhaitez, mais seulement pour certains points réflexo minuscules comme ceux de la migraine ou de l'insomnie), voilà tout le matériel dont vous avez besoin. Ensuite, grâce à nos dessins, il suffit de repérer les zones correspondant à votre problème et d'appuyer dessus. Il n'y a rien d'autre à savoir !

10. CELA NE NÉCESSITE AUCUN TALENT NI CONNAISSANCE PARTICULIÈRE

L'automassage énergétique basique est à la portée de chacun d'entre nous. Évidemment pour des cas complexes, un thérapeute sera indispensable, notamment pour vous indiquer d'éventuelles zones et points secondaires auxquels vous n'auriez pas pensé. Car souvenez-vous que la réflexologie comme l'acupression sont nées en Chine et font partie d'un système global de soins, suivant une logique de médecine chinoise

assez éloignée de celle de la médecine occidentale. Mais pour les petits bobos de tous les jours, vous vous débrouillerez très bien tout seul.

11. C'EST UN BON OUTIL PRÉVENTIF

Lorsque vous avez un rhume, plutôt que d'attendre avec fatalité qu'il « descende » sur les bronches, stimulez les zones et points réflexes du rhume et ceux de la bronchite. Si vous savez que les pollens ou la poussière de la maison de campagne déclenchent chez vous de l'asthme, stimulez ceux de l'asthme avant de sortir de chez vous ou de partir en week-end à la campagne ! Voilà la logique préventive.

Autre chose : vous pouvez prévenir un problème décelé par hasard lors d'une séance de routine chez le thérapeute. Il suffit d'être attentif à ce que perçoivent vos doigts. Par exemple si lorsque vous stimulez la zone « cou » et imprimez une rotation douce à votre pouce (ou à votre gros orteil), vous sentez une raideur au niveau de l'articulation, vous devez en déduire qu'il y a une raideur et des crispations de la nuque sans que vous en soyez forcément conscient. C'est le cas de nombre d'entre nous, vrillés à nos ordinateurs ou dans une position figée toute la journée. Le bon réflexe alors :

1. insister doucement sur la rotation du doigt/doigt de pied,
2. puis faire des étirements du cou, tout doucement, pour le délivrer de ses microtensions et, donc,

l'assouplir. Cela vous évitera peut-être un bon torticolis, des mauvaises nuits, etc.

12. C'EST GRATUIT

Se soigner coûte cher. De plus en plus cher. L'automassage énergétique, lui, est entièrement gratuit. À partir du moment où vous avez des mains (et des pieds), vous y avez droit, et autant que vous voulez ! Non seulement cette méthode de soins ne coûte rien mais, en plus, elle peut vous faire gagner beaucoup d'argent puisqu'elle prévient certains petits maux, espace les autres, empêche de rentrer, parfois, dans le circuit infernal des médicaments/effets secondaires/nouveaux soins, etc.

Attention : les automassages énergétiques ne constituent en aucun cas un traitement médical. Ils participent au déblocage des systèmes, des organes, afin d'aider le corps à fonctionner normalement et à mieux se défendre contre les microbes, les stress, etc. Mais ils n'ont pas vocation antibiotique, ni antiseptique, ni ne peuvent faire sécréter à un organe malade (par exemple le pancréas) une hormone qu'il n'est plus en mesure de sécréter (par exemple l'insuline, dans le diabète de type 1). En cas de maladie, de symptôme étonnant ou inquiétant, de troubles chroniques ou récidivants, il est indispensable de consulter un médecin et de se conformer au traitement qu'il prescrit.

Ne remplacez JAMAIS un médicament prescrit par un automassage énergétique, cela ne fonctionne pas du tout de la même façon, les conséquences pourraient être graves.

13. C'EST UNE FORME D'ACUPUNCTURE SANS AIGUILLE

Certaines personnes détestent les aiguilles, les piqûres, c'est une véritable phobie. L'acupression est une façon de profiter des bienfaits de l'acupuncture sans avoir besoin de « se faire piquer » (ni de consulter un acupuncteur). Étant entendu que l'acupression est moins précise et que rien ne peut remplacer l'œil avisé et la main experte d'un acupuncteur.

14. C'EST UNE AUTRE FAÇON DE PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ ET DE SON BIEN-ÊTRE

Acupuncture, acupression ou réflexologie, c'est la même idée : relancer l'énergie le long des méridiens énergétiques en stimulant des points précis situés le long de ces méridiens. Pour retrouver la santé et la garder, les thérapeutes traditionnels recommandent des séances régulières (voire quotidiennes), le but étant d'entretenir un « bon équilibre énergétique » sans attendre justement de tomber malade.

LE B.A.-BA DU MASSAGE ÉNERGÉTIQUE POUR SE SOIGNER

LA RÉFLEXOLOGIE ET L'ACUPRESSION, C'EST QUOI ?

C'est une technique de massage (ou d'automassage) qui consiste à stimuler des points ou des zones précises sous ou sur le pied ou la main (réflexologie plantaire, palmaire), sur le visage, le corps, le crâne... correspondant à des organes dans le corps. Le but est de soulager « à distance » une douleur, un blocage, un problème quelconque, sans intervenir directement à l'endroit même du dysfonctionnement. Il est ainsi possible de « travailler » la zone cardiaque, la zone cutanée, les sinus ou encore l'estomac en appuyant plus ou moins fortement sur ces points dits réflexes.



La réflexologie plantaire, c'est sous ET sur le pied.



La réflexologie palmaire, c'est sous ET sur la main.



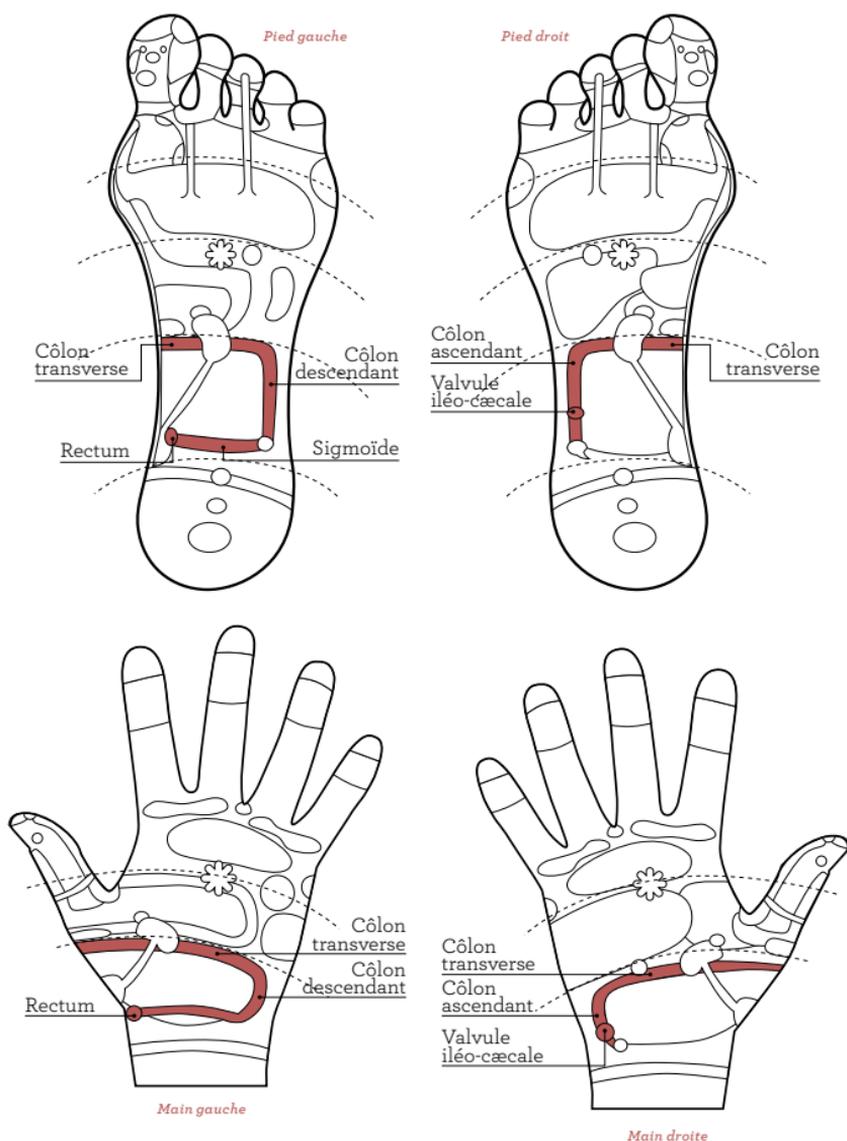
La digitopuncture (ou acupression), c'est sur l'ensemble du corps.

QUELLE DIFFÉRENCE ENTRE MASSAGE « CLASSIQUE » (OCCIDENTAL) ET « ÉNERGÉTIQUE » (ASIATIQUE) ?

Il existe différents types de massages. En réalité, ils sont innombrables car chacun s'ancre aussi bien dans la technique que dans la culture d'un pays. Un massage chinois, thaïlandais ou japonais sera a priori très différent d'un massage occidental, ne serait-ce que parce qu'en Asie, l'approche est avant tout énergétique : on stimule certaines zones du corps dans l'espoir que l'énergie, considérée alors comme « manquante » ou au contraire « excessive » à tel ou tel endroit de l'organisme, est responsable de maux à distance dans les organes. En Occident, on a plus tendance à toucher « là où ça fait mal », l'approche est plus anatomique.

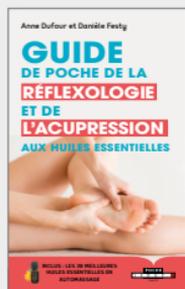
Ainsi, une constipation cédera au massage du côlon, tandis qu'un massage traditionnel asiatique travaillera avant tout les méridiens et les points énergétiques reliés au système digestif.





Ces deux approches sont intéressantes, et l'une n'exclut pas l'autre ! Dans ce livre nous nous concentrons sur les automassages énergétiques et les huiles essentielles, mais vous trouverez aussi tous les massages

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



**Guide de poche de la réflexologie et
l'acupression aux huiles essentielles**
Danièle Festy et Anne Dufour



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S