

C'EST MALIN

Anne Dufour

Préface de Sophie Lacoste, rédactrice en chef de *Rebelle-Santé*

SE SOIGNER AVEC LA RÉFLEXOLOGIE



SANTÉ

**Migraine, stress, mal de dos... :
se soigner avec la réflexologie plantaire**

POCHE

L E D U C . S

Fatigue, mal au dos, digestion difficile... la réflexologie peut soulager simplement et sans danger de nombreux petits maux. Le principe ? Appuyer sur des zones précises sous les pieds aide d'autres parties du corps à aller mieux : estomac, intestin, poumon, articulations...

Dans ce guide pratique et malin, découvrez :

- **12 bonnes raisons d'essayer la réflexologie plantaire :** efficace, 100 % naturelle, gratuite, sans risque, utile pour tous... testez-la !
- **Le b.a.-ba de la réflexologie pour se soigner :** la réflexologie c'est quoi ? Comment retrouver les organes sous ses pieds, comment c'est « classé » ? Que peut-on en attendre ?...
- **67 maux et leur solution réflexo :** acidité gastrique, bronchite, cellulite, dépression, constipation, insomnie, migraine... pour chaque trouble, les points précis à stimuler.

**UNE PRATIQUE SIMPLE ET
SANS DANGER POUR SOULAGER
LE CORPS ET L'ESPRIT**

Anne Dufour, journaliste, est l'auteure de nombreux best-sellers sur la santé et la forme aux éditions Leduc.s, dont *Ma bible de la réflexologie santé*. Elle est certifiée praticien en réflexologie plantaire par l'école Française des Réflexologues.

ISBN : 979-10-285-1767-0



6 euros
Prix TTC
France

POCHE

L E D U C . S

Illustration de couverture : Valérie Lancaster
Rayon : Santé

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Ma bible de la réflexologie santé, 2020.

Je me soigne avec la réflexologie aux huiles essentielles, guide visuel (avec Danièle Festy), 2019.

Guide de poche de la réflexologie et de l'acupression aux huiles essentielles (avec Danièle Festy), 2018.

Ma bible de la réflexologie et de l'acupression aux huiles essentielles (avec Danièle Festy), 2018.

Retrouvez la bibliographie complète de l'auteur sur :
www.editionsleduc.com/anne-dufour

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

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 :
bit.ly/newsletterleduc

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

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur notre blog : www.quotidienmalin.com
sur notre page Facebook : www.facebook.com/QuotidienMalin



Design de couverture : Antartik

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Sébastienne Ocampo, Marjorie Champarou
(p. 40, 58, 59, 68, 135, 137) et Fotolia

© 2020 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1767-0

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

ANNE DUFOUR

Préface de Sophie Lacoste

SE SOIGNER AVEC LA RÉFLEXOLOGIE

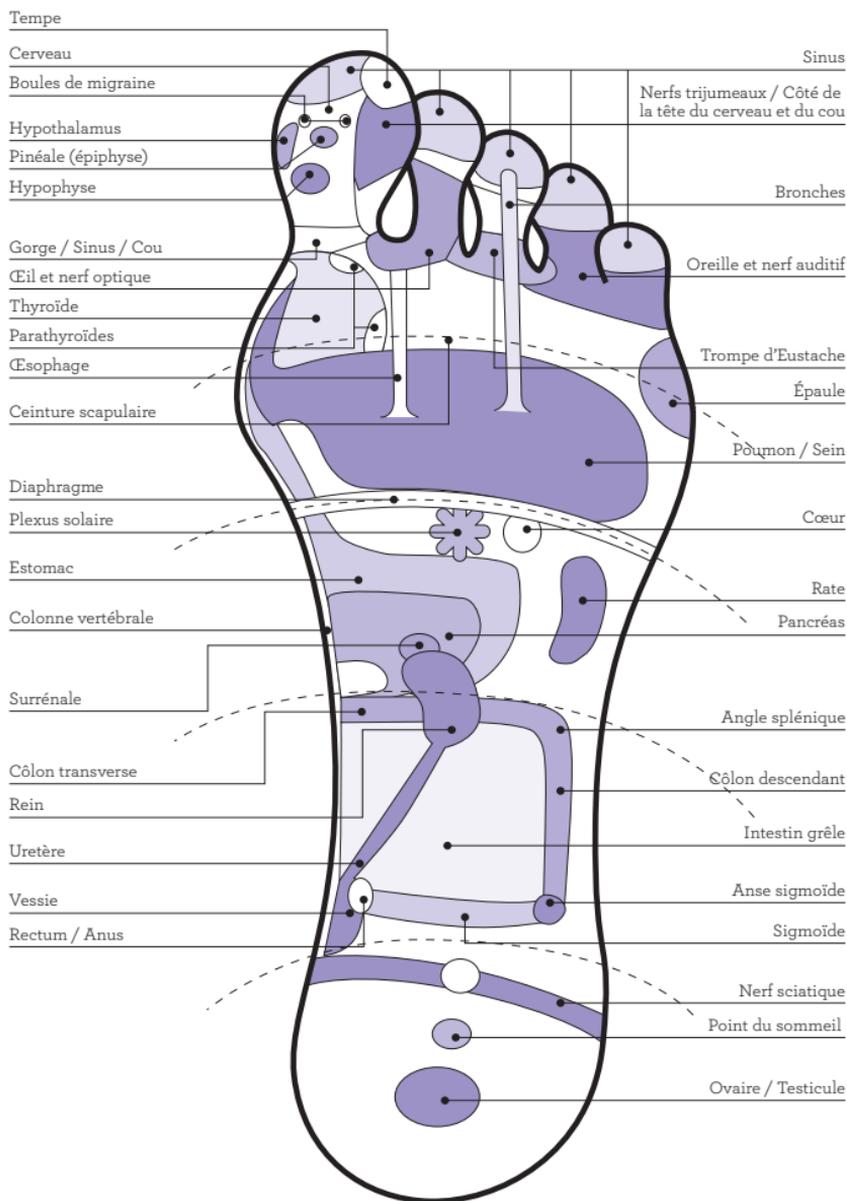
POCHE

L E D U C . S

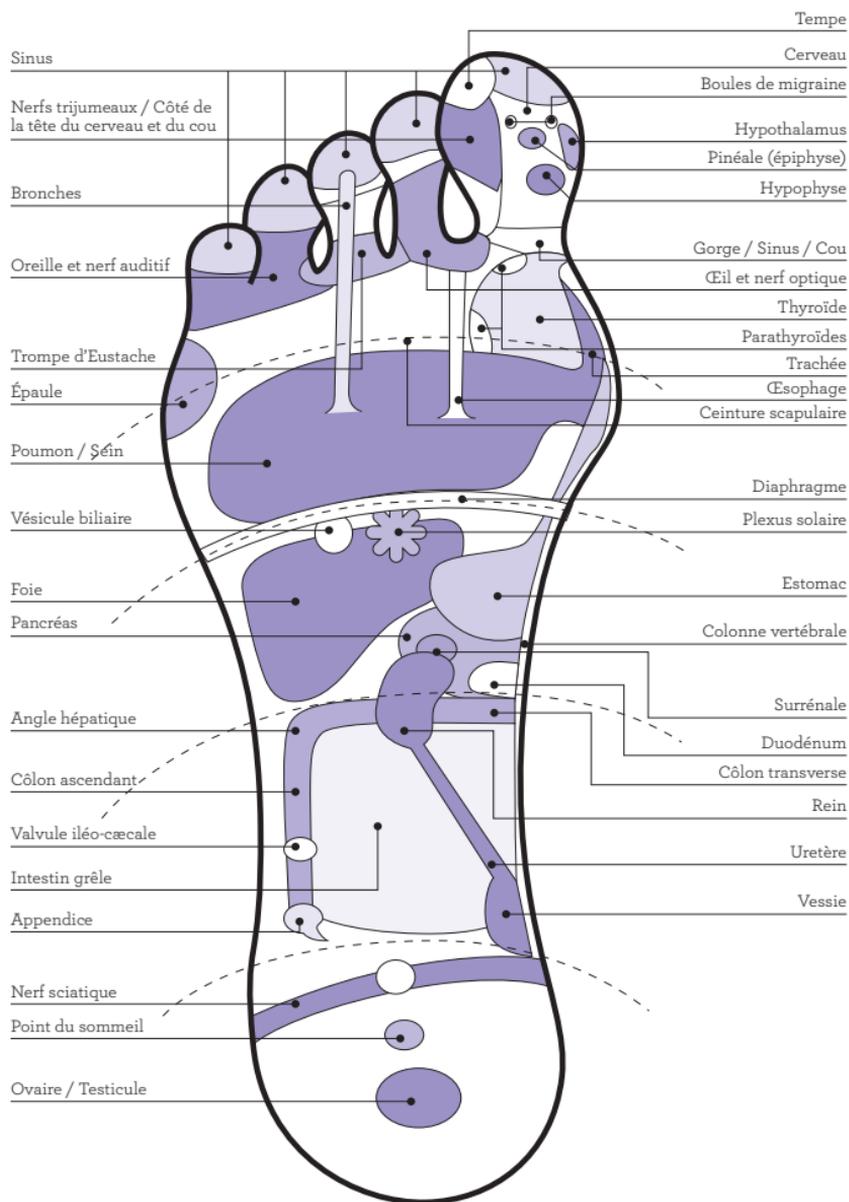
SOMMAIRE

PRÉFACE DE SOPHIE LACOSTE	13
INTRODUCTION	15
CHAPITRE 1 12 BONNES RAISONS DE VOUS METTRE À LA RÉFLEXOLOGIE TOUT DE SUITE	19
CHAPITRE 2 LE B.A.-BA DE LA RÉFLEXOLOGIE POUR SE SOIGNER	29
CHAPITRE 3 TOUT VIENT DES PIEDS ! 7 CONSEILS SUPER-MALINS POUR EN PROFITER AU MAXIMUM	43
CHAPITRE 4 67 MAUX ET LEUR SOLUTION RÉFLEXO	61
TABLE DES MATIÈRES	153

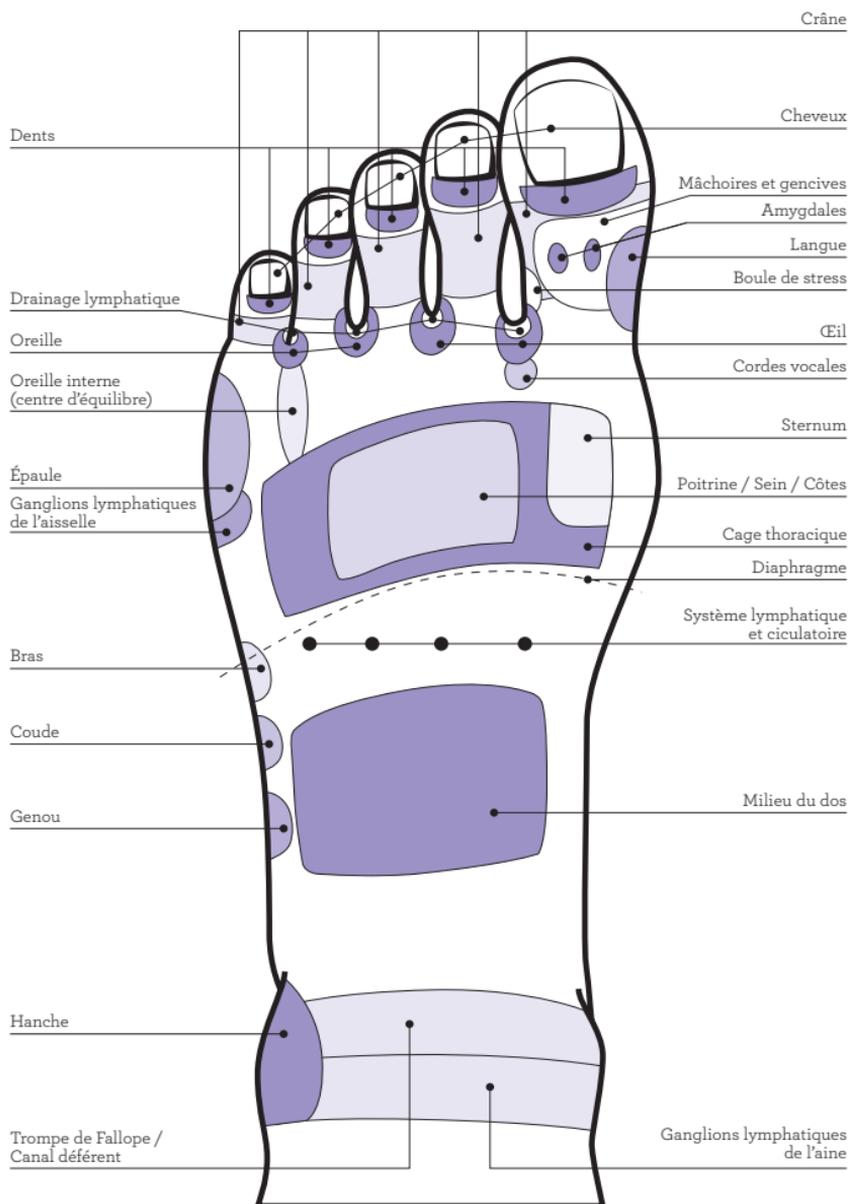
Pied gauche (plante)



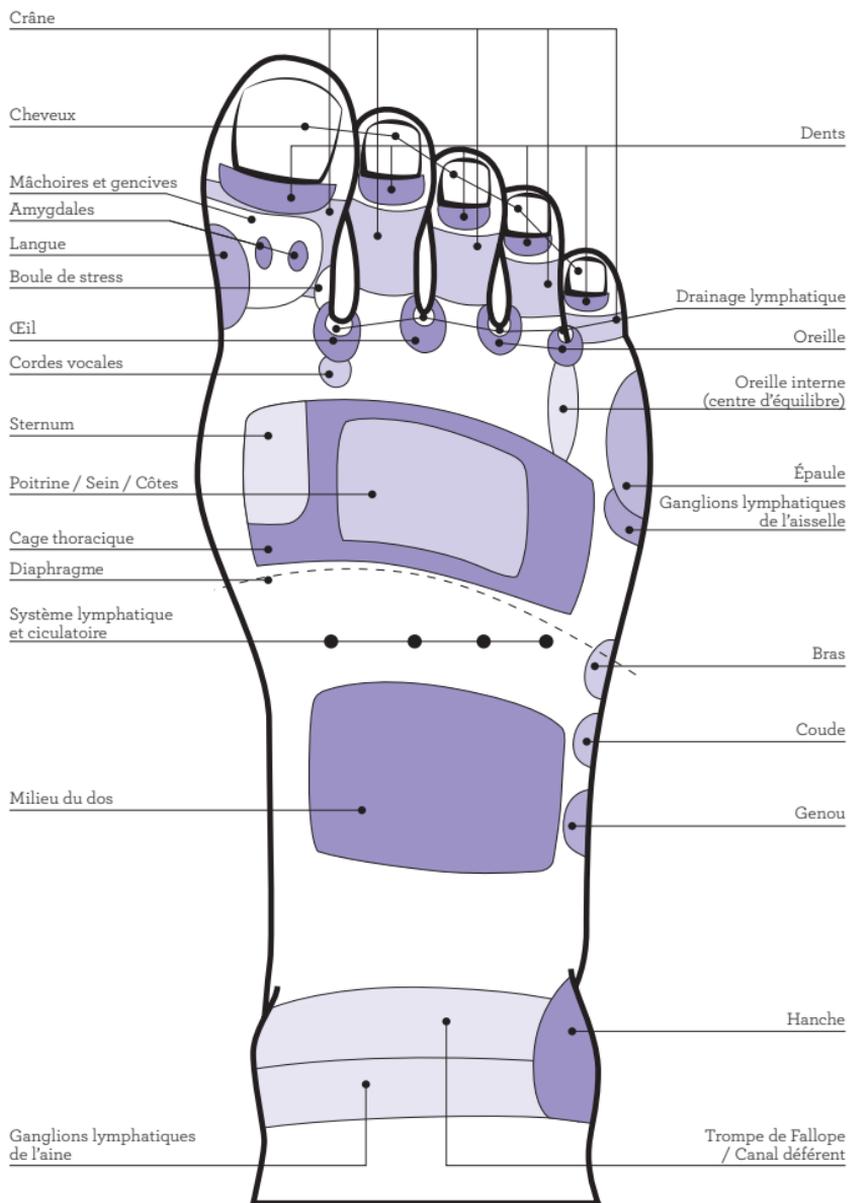
Pied droit (plante)



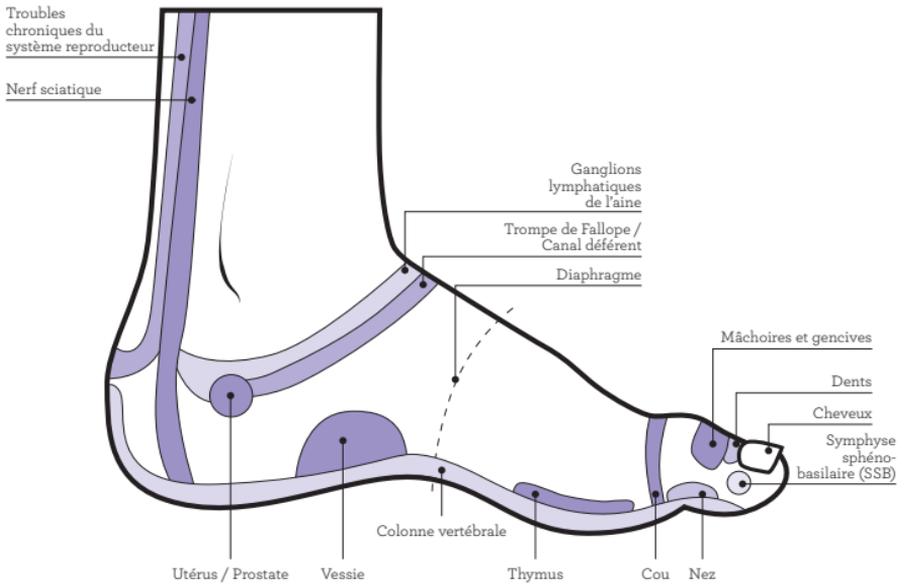
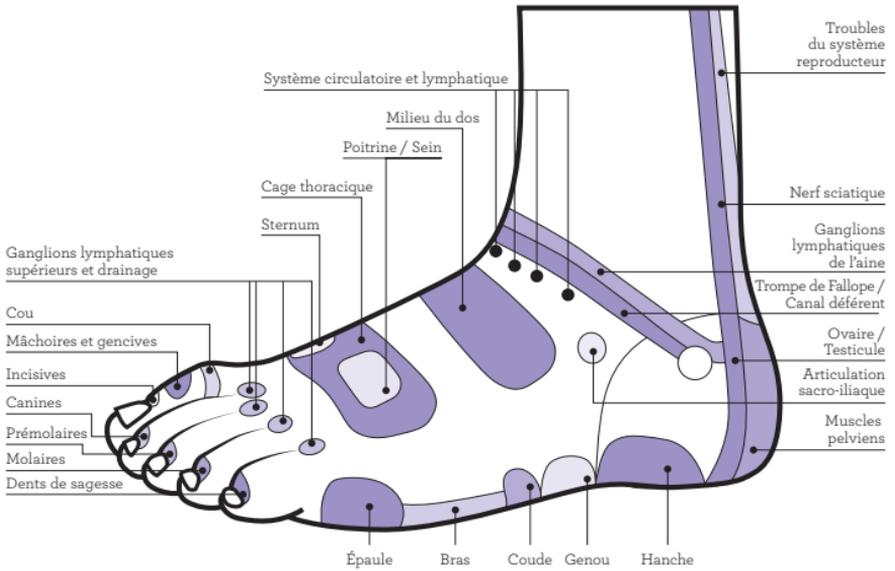
Pied gauche (dessus)



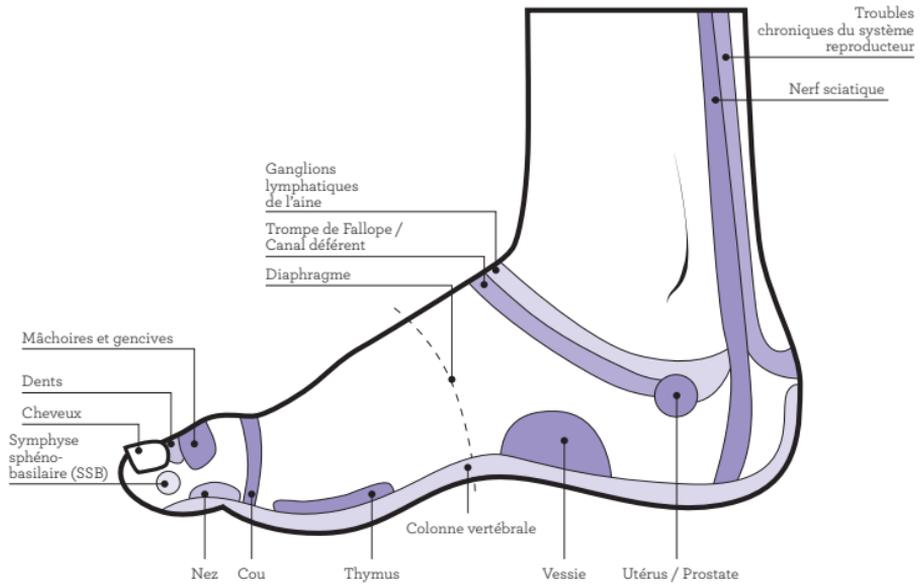
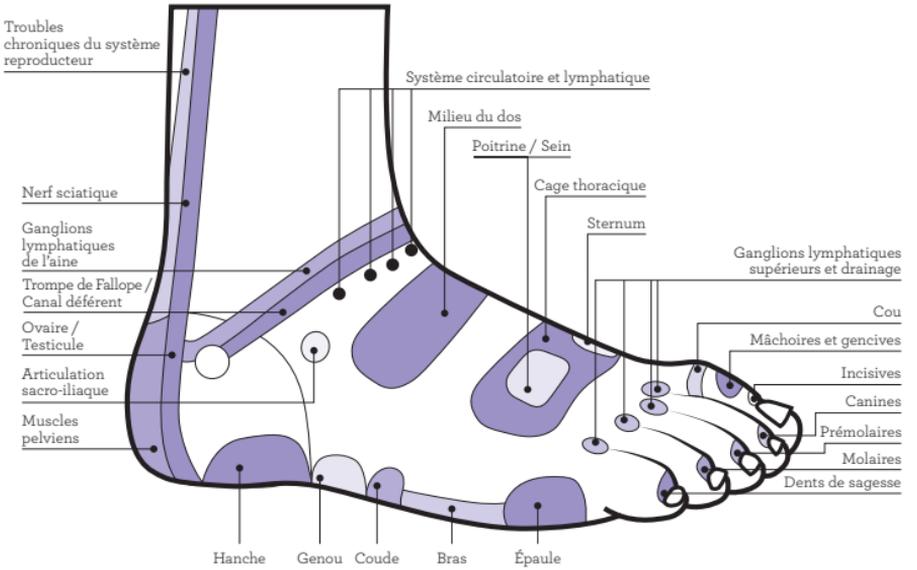
Pied droit (dessus)



Pied gauche



Pied droit



PRÉFACE

DE SOPHIE LACOSTE

Saviez-vous que vous aviez, sur vous, en permanence et sans avoir à changer les piles, deux télécommandes pour faire circuler harmonieusement l'énergie dans vos méridiens ? Deux pieds ! Avec, sur chacun d'eux, des points bien précis où appuyer : vous êtes équipé pour soulager mille et une petites douleurs, soigner mille et un bobos sans faire appel à la moindre chimie ! Pas d'effets secondaires indésirables et tout le monde peut se lancer sans risques. Pour obtenir les meilleurs résultats, il suffit d'un bon guide afin de connaître les points précis qui sauront vous soulager. Car l'organisme au grand complet se reflète dans les pieds, et c'est sur ces extrémités qu'il s'agit de « presser » pour agir à distance.

Pour « goûter » au plaisir de la réflexologie dans les règles de l'art et bien profiter de ses vertus, n'hésitez pas à vous offrir une séance avec un professionnel avant de vous mettre vous-même à vous palper les pieds. Vous verrez, c'est délicieux, même quand on est chatouilleux ! Car, justement, un bon thérapeute saura stimuler les points sans déclencher chez vous des guili-guili incontrôlables !

Mais vous pouvez aussi vous lancer sans attendre.

Avec ce petit livre, Anne Dufour vous livre le mode d'emploi des télécommandes : sur et sous les pieds, elle vous dit exactement quels points presser et comment le faire pour dompter votre estomac récalcitrant, calmer votre anxiété, faire passer une crampe, relancer votre transit ou retrouver votre voix...

Avec de bonnes cartes détaillées et des conseils précis, c'est incroyable ce que l'on peut faire de ses mains et plus encore de ses pieds !

SOPHIE LACOSTE
Rédactrice en chef de *Rebelle-Santé*

INTRODUCTION

Vos pieds sont moins bêtes que vous le croyez. Ils sont même incroyablement malins ! 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, 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 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, 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). Commencez par vous lever du pied droit, si nécessaire retirez-vous une épine du pied et prenez le vôtre. Peut-être trouverez-vous ainsi chaussure à votre pied plutôt que de faire le pied de grue ou d'écoper d'une mise à pied disciplinaire. Et si vous partez en croisière, mieux vaut avoir le pied marin. C'est toujours

plus agréable de faire un pied-de-nez que d'avoir un pied dans la tombe !

Le b.a.-ba de la réflexologie

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 !

Chapitre 1

12 bonnes raisons de vous mettre à la réflexologie tout de suite

Chaque douleur, chaque mal-être, chaque problème solutionné par la réflexologie 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... La réflexologie peut aider à lever un petit problème immédiatement. Elle 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 ANTIDOULEUR

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 encore si ces médicaments (considérés à tort comme inoffensifs car banals) sont contre-indiqués, comment faire pour avoir moins mal ? Il existe diverses solutions, la réflexologie en

est une. Qu'il ne coûte vraiment rien d'essayer ! Elle peut également potentialiser l'effet d'un médicament antidouleur, ce qui est très appréciable lorsque ce dernier ne procure pas l'effet escompté.

3. C'EST SANS EFFET SECONDAIRE NÉFASTE

Absolument aucun. En général, lors d'une séance de réflexologie, 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 la réflexologie ? 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 la réflexologie ne remplace en aucun cas votre médicament (ou autre geste thérapeutique), elle peut venir en soutien, en complément. À condition de ne pas faire partie des rares personnes à qui elle est déconseillée (voir p. 35), aucune raison de vous en priver.

5. TOUT LE MONDE OU PRESQUE PEUT EN PROFITER

Enfants, ados, adultes, seniors... quasiment aucune limite à la réflexologie. 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

Une séance d'autoréflexologie, c'est facile et courant. La première fois, on cherche, on tâtonne un peu, mais vous trouverez vites « vos » points et prendrez l'habitude de les travailler. Même si nous vous recommandons vivement de vous octroyer le plus souvent possible une séance de réflexologie 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.

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 sous le pied les points 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 « 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 !

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

La réflexologie basique est à la portée de chacun d'entre nous. Évidemment pour des cas

complexes, un réflexothérapeute sera indispensable, notamment pour vous indiquer d'éventuelles zones secondaires auxquelles vous n'auriez pas pensé.

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 réflexes du rhume (voir p. 125) et celles de la bronchite (voir p. 66). C'est malin !

Autre chose : vous pouvez prévenir un problème décelé par hasard lors d'une séance de réflexo de routine. 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. La réflexologie, elle, est entièrement gratuite. 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 est gratuite mais, en plus, elle peut vous faire gagner beaucoup d'argent puisqu'elle prévient certains petits maux, espère les autres, empêche de rentrer, parfois, dans le circuit infernal des médicaments/effets secondaires/nouveaux soins, etc.

Attention : la réflexologie ne constitue en aucun cas un traitement médical. Elle participe au déblocage des systèmes, des organes, afin d'aider le corps à fonctionner normalement et à mieux se défendre contre les microbes, les stress,