

DANIÈLE FESTY ET ANNE DUFOUR

— Je me soigne avec —

LA

RÉFLEXOLOGIE

*aux huiles
essentielles*

GUIDE VISUEL

Le b.a.-ba
des gestes

Les 20 meilleures huiles
essentielles à associer
à la réflexologie

Les solutions aux 62 maux
les plus courants :
douleurs, stress,
brûlures d'estomac...

LEDUC 



Fatigue, mal de dos, digestion difficile, toux... la réflexologie peut soulager de nombreux maux. Le principe ? Appuyer sur des zones réflexes du corps pour débloquer et apaiser à distance certains organes. Avec nos conseils, associez les huiles essentielles pour un résultat encore plus efficace.

Dans ce guide de référence 100 % visuel, découvrez :

- **Le mode d'emploi de la réflexologie** : pourquoi et comment s'y mettre tout de suite ?
- Basilic exotique, camomille noble, cyprès de Provence, lavande officinale, tea tree... **les 20 meilleures huiles essentielles** à appliquer pour une combinaison magique.
- **62 séances de réflexologie aroma** pour se soigner au quotidien : allergie, arthrite, asthme, cellulite, insomnie, déséquilibres émotionnels, surpoids...
- **+ de 300 illustrations** détaillant les différents points qui soignent.

RÉFLEXOLOGIE ET AROMATHÉRAPIE : UN MARIAGE DE RAISON !

Danièle Festy a longtemps été pharmacien d'officine. Passionnée par les huiles essentielles, elle est notamment l'auteure de *Ma bible des huiles essentielles*.

Anne Dufour est multi-certifiée en aromathérapie ainsi qu'en réflexologie plantaire et palmaire.

Ensemble elles ont publié *Ma bible de la réflexologie et de l'acupression aux huiles essentielles*.

21 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2922-2



9 791028 529222

editionsleduc.com
LEDUC 



Rayons :
Santé,
bien-être

Des mêmes auteures, aux Éditions Leduc

Ma bible des huiles essentielles, 2022.

Ma bible des huiles essentielles antidouleurs, 2022.

Ma bible de la réflexologie et de l'acupression aux huiles essentielles, 2021.

Découvrez la bibliographie complète des auteures :

www.editionsleduc.com/daniele-festy

www.editionsleduc.com/anne-dufour

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Design couverture : Antartik

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : © AdobeStock, Sébastienne Ocampo, Nicolas Trève (p. 25)

© 2023 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2922-2

DANIÈLE FESTY ET ANNE DUFOUR

Je me soigne avec

LA

RÉFLEXOLOGIE

*aux huiles
essentielles*

GUIDE VISUEL

LEDUC 

SOMMAIRE

PRÉAMBULE 6

1

RÉFLEXOLOGIE, MODE D'EMPLOI 9

La réflexologie, c'est quoi ? 10

Comment retrouver les organes
sous ses pieds ? 15

Les cartes de réflexologie plantaire
et palmaire 16

15 raisons de se mettre à
la réflexologie aroma tout
de suite 17

Petite histoire (visuelle)
des massages santé
et de la réflexologie 18

20 bienfaits d'un massage
du pied 20

10 conseils pour stimuler
correctement les points
réflexologiques 22

Dis-moi où tu as mal, je te dirai
quelles zones réflexes stimuler 26

2

RÉFLEXOLOGIE ET AROMATHÉRAPIE, UN MARIAGE DE RAISON 49

5 bonnes raisons d'associer
la réflexologie et les huiles
essentielles 50

Les 20 meilleures huiles
essentielles en réflexologie 52

3

62 SÉANCES DE RÉFLEXOLOGIE AROMA POUR SE SOIGNER AU QUOTIDIEN 73

TABLE DES MATIÈRES 186

PRÉAMBULE

Quand la réflexologie et l'aromathérapie s'associent, c'est d'abord pour notre plus grand plaisir. Deux sens valant toujours mieux qu'un, rapprocher le toucher de l'olfaction ne peut que multiplier les effets sur notre corps et notre esprit.

Mais c'est aussi pour mieux nous soigner, équilibrer plus facilement nos émotions, renforcer davantage nos défenses, nous aider à mieux digérer, mieux respirer, mieux dormir... Exactement comme une formule de plusieurs huiles essentielles ou plantes et plus efficace grâce à son effet synergique, associer plusieurs outils bien-être porte également plus ses fruits. C'est d'autant vrai en situation de grande fragilité, comme un stress important, une maladie aiguë épuisante, une atteinte chronique invalidante. Une étude* a même permis de montrer qu'à un stade avancé d'une maladie (en l'occurrence le cancer), les thérapies conventionnelles étaient insuffisantes pour prendre en charge le bien-être des malades, tandis que des séances de réflexologie aroma en soins palliatifs apportaient un réel mieux-être pendant et après chaque séance.

Qui peut le plus peut le moins. Au quotidien, cette association de bienfaiteurs vient à bout de nos petits maux et nous aide à mieux vivre, tout simplement. La réflexologie convient à tous, ou presque. En de si petites quantités, les huiles essentielles bien choisies, aussi. Adoptez-les comme rituels d'endormissement, d'apaisement digestif ou de migraines, de mieux-être articulaire ou respiratoire !

* Aromatherapy, massage and reflexology: A systematic review and thematic synthesis of the perspectives from people with palliative care needs, Megan Armstrong, Kate Flemming, Nuriye Kupeli, Patrick Stone, Susie Wilkinson and Bridget Candy, *Palliat Med.* 2019.

1

RÉFLEXOLOGIE, MODE D'EMPLOI

LA RÉFLEXOLOGIE, C'EST QUOI ?

La réflexologie est un soin manuel traditionnel qui consiste à masser certains points précis des pieds et des mains. C'est une médecine douce qui ne fait appel qu'à la main et à un peu de connaissance anatomique. Ludique, simplissime, pour tous et efficace !

Il était une fois...

La réflexologie telle que nous la connaissons et la pratiquons aujourd'hui s'appuie sur de très anciennes méthodes de soins. On en retrouve traces en Asie – 2330 av. J.-C. en Chine –, en Égypte antique – des scènes de réflexologie plantaire sont illustrées dans une fresque, dans la tombe du médecin Ankmahor, 2300 av. J.-C. – et même chez les Amérindiens, en Amérique du Nord voici des centaines d'années. Elle était très probablement pratiquée ailleurs sur la planète, dans des cultures de tradition orale (pas d'empreintes visibles aujourd'hui). Bref : une médecine millénaire, ayant traversé le temps et l'espace, pour soulager des millions de personnes. Petit à petit, des médecins occidentaux ont redécouvert son efficacité et l'ont modernisée, souvent en remarquant par hasard, lors d'expériences en laboratoire, de gestes médicaux ou d'opérations chirurgicales, qu'en « appuyant à tel endroit », cela avait « tel effet ailleurs » sur le patient.

Le miroir du corps

Comment ça marche ? Revenons aux bases. *Réflexologie*, vient de « réflexe », qui signifie à la fois « réaction automatique, involontaire et immédiate d'une structure ou d'un organisme vivants à une stimulation déterminée » (*Le petit Robert*). Et il y a aussi la définition optique « qui résulte d'une image réflexe », dans le sens miroir. La réflexologie plantaire, la plus courante, agit donc en réaction « miroir » du corps lorsque l'on stimule telle ou telle zone, correspondant à tel ou tel organe.



Deux approches distinctes

Aujourd'hui, il existe deux approches principales, distinctes, étanches même selon certains.

- ▶ La réflexologie traditionnelle, énergétique, fondée sur la médecine traditionnelle chinoise et donc les flux d'énergie (= méridiens).
- ▶ La réflexologie occidentale, refusant toute considération énergétique et s'appuyant exclusivement sur les cartes américaines d'Eunice Ingham, kinésithérapeute, répertoriant des points réflexes du corps.

En réalité, ces approches se complètent parfaitement, fort heureusement. Et d'ailleurs il y en a d'autres : réflexologie sud-américaine, tibétaine... Comme souvent, l'Occident se croit supérieur au reste du monde : avant elle et son approche cartésienne brandie comme une preuve, rien n'existait de sérieux. Dans la vraie vie, se référer à une seule de ces approches en se fermant aux autres n'a évidemment aucun sens.

Une technique pour tous

L'immense avantage de cette méthode de soin, c'est qu'elle peut aider tout le monde : bébé, enfant, adolescent, femme enceinte, personne affaiblie, âgée, patients atteints de troubles physiques ou émotionnels. Elle accompagne un traitement classique en agissant de manière complémentaire ou, dans bien des cas, se suffit à elle-même pour traiter des petits maux du quotidien. Vous avez tout à gagner à la tester, et encore plus si vous renforcez son efficacité à l'aide d'huiles essentielles triées sur le volet !

- ▶ *La réflexologie plantaire*, c'est sous ET sur le pied.
- ▶ *La réflexologie palmaire*, c'est sous ET sur la main.

Avec ou sans baguette magique

La réflexologie peut être administrée simplement avec les mains. On peut aussi s'aider d'un bâton de réflexologie qui, selon certains réflexologues, facilite la circulation de l'énergie. Sa pointe fine permet de stimuler des zones très petites, par exemple entre les doigts, ou sur des bébés/enfants. La partie plus large est utile pour appuyer plus fort que les doigts sur les zones de peau épaisses comme les talons. Ces bâtons, semblables à des baguettes magiques comme dans Harry Potter (les thérapeutes ont coutume de dire que ce n'est pas eux qui ont choisi leur bâton, mais que c'est leur bâton qui les a choisis), existent en bois, en pierre, en métal. Certains sont même magnétiques. Pas de bâton ? Utilisez un stylo-bille muni d'un capuchon ou n'importe quel objet long et un peu pointu au bout. On peut aussi considérer que la main reste le meilleur outil, le plus fin, le plus fiable et le plus « direct ».

Que peut-on en attendre ?

Beaucoup de bien, à condition de pratiquer régulièrement. Au programme :

- ▶ *Un véritable mieux-être*, une aide antistress, un sommeil plus réparateur, une attitude plus positive.
- ▶ *Une meilleure santé en général*. Notamment une tendance à mieux résister aux infections, à raccourcir la durée d'un rhume ou d'un épisode fiévreux.
- ▶ *Une aide préventive sur mesure*, capable d'espacer les crises de migraine ou les cystites, les poussées de psoriasis ou d'eczéma, d'atténuer les douleurs de règles...
- ▶ *Un outil précieux « SOS »* pour aider à apaiser les petits bobos comme les maux de tête, les torticolis et autres diarrhées ponctuelles.

La réflexologie aroma, c'est bon pour moi ?

Elle s'adresse à tous. En prévention générale ou spécifique, en soin ponctuel, en accompagnement d'un traitement... Quel que soit l'âge, même les bébés, chacun peut se faire du bien par les pieds ! Sauf contre-indication.

À qui la réflexologie est-elle déconseillée ?

Principalement aux personnes très affaiblies, ou en cas de blessure cutanée située sur la zone ou le point énergétique (brûlure, plaques, anomalies de tout type). Attention si vous avez subi diverses opérations chirurgicales, ou une transplantation, ou encore êtes épileptique, atteint d'une maladie mentale ou neurologique : pour tous ces cas particuliers, mieux vaut se référer aux conseils d'un professionnel pour ne pas faire n'importe quoi. Vous risqueriez de provoquer des réactions inattendues embêtantes.

Mais plutôt que de la déconseiller, nous préférons l'adapter. Prudence avec :

- ▶ *Les femmes enceintes*, optez exclusivement pour des pressions légères, sans insister. Certains points favorisent les contractions utérines, donc méfiance.
- ▶ *Les jeunes enfants*, pour eux aussi, seules les pressions légères sont recommandées.
- ▶ *Les adolescents*, filles ou garçons. Ne pressez pas trop fort les zones réflexes en rapport avec les glandes sexuelles, hypersensibles chez eux.
- ▶ *Les diabétiques de type 1*, contrôlez votre glycémie avant et après la séance, surtout si vous stimulez la zone du pancréas.
- ▶ *Si vous avez un problème au pied*, une douleur, une malformation, une drôle de sensation, ou, au contraire, pas de sensation du tout, consultez toujours un podologue. Et si vous êtes diabétique, informez-en immédiatement votre médecin traitant, de préférence diabétologue. Travaillez alors sur les mains ou le reste du corps.
- ▶ *Si vous souffrez de rhumatismes* aux pieds ou aux mains. Il serait dommage d'exacerber une douleur locale dans l'espoir d'une amélioration générale ! Attendez la fin de la poussée douloureuse pour travailler les points situés sur les endroits inflammés.
- ▶ D'une manière générale, il s'agit d'une technique sans effet secondaire, dont personne ne devrait se priver. Mais *ne vous imposez jamais une séance si vous n'en avez pas envie*. On verra demain !

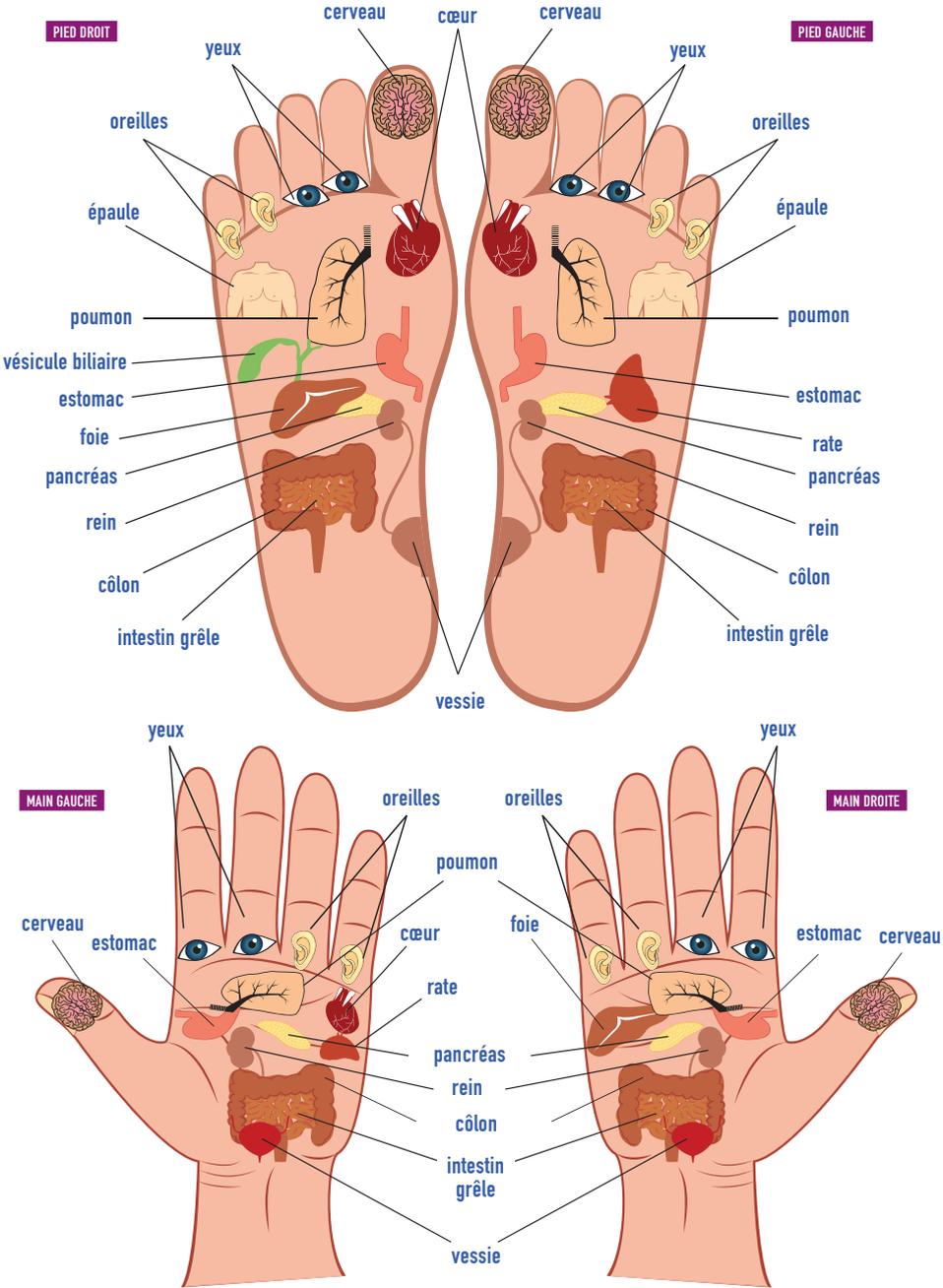
COMMENT RETROUVER LES ORGANES SOUS SES PIEDS ?

Considérez les plantes de vos pieds mis l'un à côté de l'autre comme l'exacte carte de votre corps en miniature. Idem pour les mains. Les zones réflexes n'y sont pas dispatchées au petit bonheur la chance. La représentation géographique obéit à une logique implacable :

- ▶ Tout ce qui est à *droite* du corps est représenté sur le pied *droit*.
- ▶ Tout ce qui est à *gauche*, sur le pied... *gauche*.
- ▶ Tout ce qui est *au milieu*, ou *des deux côtés*, ou prend « beaucoup de place » (intestins par exemple) se trouve sur les deux pieds.
- ▶ Les organes ou parties « *extérieurs* » au corps, comme les genoux ou les hanches, se trouvent sur le bord *extérieur* du pied.
- ▶ Les organes ou parties « *intérieurs* », comme la rate ou le foie, sont situés plutôt *au milieu* sous le pied.
- ▶ Les organes ou parties du *haut du corps*, comme la tête, sont représentés *en haut des orteils/doigts*.
- ▶ Ceux du *bas du corps*, comme les organes génitaux, vers les *talons/poignets*.



LES CARTES DE RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE ET PALMAIRE



15 RAISONS DE SE METTRE À LA RÉFLEXOLOGIE AROMA TOUT DE SUITE

- ▶ C'est efficace tout de suite et/ou pour longtemps
- ▶ C'est antidouleur
- ▶ C'est sans effet secondaire
- ▶ Cela peut compléter un traitement médical
- ▶ Tout le monde ou presque peut en profiter
- ▶ Vous pouvez le faire vous-même, n'importe quand, n'importe où
- ▶ Cela soulage une zone trop douloureuse pour être touchée directement
- ▶ C'est simple, et ne nécessite aucun talent ni connaissance particulière
- ▶ C'est un bon outil préventif
- ▶ C'est gratuit
- ▶ C'est une forme d'acupuncture sans aiguille
- ▶ C'est une autre façon de prendre soin de sa santé et de son bien-être
- ▶ C'est agréable, c'est un temps pour soi
- ▶ Ça sent bon
- ▶ C'est surprenant



PETITE HISTOIRE (VISUELLE) DES MASSAGES SANTÉ ET DE LA RÉFLEXOLOGIE

Shiatsu, massage sportif (de kiné), massage thaï, massage suédois... Il existe de très nombreux types de massages dédiés à la santé. Ils sont bien différents des techniques de massage bien-être, même si ces derniers, eux aussi, ont des répercussions positives sur le corps et le mental, ne serait-ce que par le plaisir qu'ils procurent. Voici quelques étapes-clés de la petite histoire de la réflexologie santé et de ses cousins, les massages bien-être et thérapeutiques.



1911 ap. J.-C.
Publication du livre *Reflexmassage* du D^r Barczewski (Allemagne)



1902 ap. J.-C.
Publication du livre *Points de pression, leur origine et signification* du D^r Alfons Cornelius (Allemagne)



1893 ap. J.-C.
Sir Henry Head et Sir James Mackenzie, pionniers en somesthésie et système nerveux sensoriel, remarquent que certaines zones des pieds deviennent hypersensibles quand un organe est malade, et établissent des cartes de correspondance (Grande Bretagne)



1915 ap. J.-C.
Publication du livre *La thérapie des zones* du D^r William Fitzgerald (USA)



1920 ap. J.-C.
Les massages sont utilisés pour soigner les soldats revenant de la Première Guerre mondiale

1936 ap. J.-C.
Drainage lymphatique



3000 av. J.-C.
Massage
ayurvédique



2500 av. J.-C.
Réflexologie *plantaire*
– premiers échos d'une
réflexologie énergétique liée
à l'acupuncture (Chine)



2330 av. J.-C.
Réflexologie plantaire,
premiers vestiges sur une
fresque murale de la tombe
d'Ankhamahor (Égypte Antique)



200 ap. J.-C.
Le *Huangdi Neijing*, un texte
médical chinois, suggère
les massages santé pour
diverses affections



150 ap. J.-C.
Première *école* de massage



488 av. J.-C.
Massage
thaïlandais



600 ap. J.-C.
Shiatsu



800 ap. J.-C.
Les anciens athlètes grecs se
détendent pour les *Jeux olympiques*
avec une forme de massage santé



1500-1800 ap. J.-C.
Des scientifiques
occidentaux
documentent
les *bénéfices* du
massage santé



1012 ap. J.-C.
Massage *lomi-lomi*, aussi appelé
massage hawaïen, temple ou
loving hands. Lomi-lomi veut dire
« presser/malaxer » en hawaïen



1938 ap. J.-C.
Publication du livre *Stories the feet can
tell / stepping to better health* (USA) de
la kiné-physiothérapeute Eunice
Ingham : premières cartes occidentales
complètes de réflexologie plantaire



1980 ap. J.-C.
Massage *prénatal*



1990 ap. J.-C.
Massage aux pierres chaudes



20 BIENFAITS D'UN MASSAGE DU PIED

Une séance de réflexologie plantaire s'accompagne, de fait, d'un massage « classique » du pied. Ne serait-ce que pour « prendre contact », échauffer la voûte plantaire et le cou-de-pied de manière à les rendre plus réceptifs, plus souples. Et tout simplement, parce que c'est agréable. Mais pas seulement. Voici 20 bonnes raisons santé de s'offrir plus souvent un massage ou un automassage du pied.



Abaisse la pression artérielle



Améliore la santé
des ongles et de la peau



Soulage les migraines
et les maux de tête



Aide à prévenir les
blessures de la cheville



Évite la fasciite plantaire



Soulage des symptômes
du syndrome prémenstruel



Réduit l'œdème de grossesse



Soulage de la goutte



Aide à mieux supporter les
traitements anticancer – soin de
support anti-douleurs, nausées,
neuropathies



Réduit les douleurs
en cas de pieds plats



Réduit les douleurs en cas de
port de talons hauts (rétractations
musculaires, pincements
nerveux...)



Aide à réduire certains
symptômes de la
ménopause (stress,
bouffées de chaleur,
mauvaise circulation...)



10 CONSEILS POUR STIMULER CORRECTEMENT LES POINTS RÉFLEXOLOGIQUES

- 1** Travaillez uniquement sur une peau sèche, en bonne santé. En cas de blessure ou de corne trop épaisse, stimulez les zones des mains en attendant que les pieds guérissent ou qu'un podologue ôte la corne.
- 2** Si nécessaire, appliquez un peu de crème hydratante sur et sous le pied. Pas trop, et pas d'huile végétale, pour éviter les glissades incontrôlées. Nous faisons de la réflexologie, pas un massage californien.



3 Installez-vous confortablement pour travailler. Commencez par le gauche, « le côté de l'Empereur ». Il procure une énergie superficielle, « tout de suite » et aide à se sentir en confiance. Le pied droit, « le côté de la Reine », remuera des énergies plus profondes. Le plus simple est de s'asseoir et de poser le pied sur la cuisse opposée, face plantaire devant vous. Si pour une raison ou une autre vous n'êtes pas « bien » dans cette position, trouvez-en une autre. Ou allongez-vous et demandez à un partenaire de masser les zones réflexes souhaitées. Sinon, rabattez-vous sur les zones réflexes des mains.

4 En réflexologie plantaire, commencez par effleurer le pied tout entier et « frottez-le » entre vos deux mains, comme pour le réchauffer. Faites-le « jouer » autour de la cheville, tirez un peu les orteils et le haut du pied vers vous, puis au contraire penchez-le vers le sol. Ces manœuvres d'échauffement ont pour but de favoriser la circulation sanguine, assouplir et préparer le pied afin de gagner en efficacité réflexo.

5 Traitez les zones réflexes en posant le doigt exactement dessus, à 90°. Pressez graduellement et sans relâche, durant 3 minutes. Le pouce convient pour les points « en zone dure » (par exemple sous les pieds) ; l'index et le majeur sont mieux adaptés aux points « tendres ». S'il s'agit d'une zone étendue, comme le côlon, suivez le trait imaginaire en maintenant la pression tout du long. Une fois arrivé au bout, repartez en début de « trait » et recommencez 5 ou 6 fois ; terminez par le poing fermé, pour stimuler toute la zone en même temps.

6 Si une zone réflexe fait « un peu mal », focalisez dessus, le but est justement de la travailler jusqu'à ce qu'elle ne soit plus gênante. Mais n'allez jamais jusqu'à la vraie douleur. Si cela fait « vraiment mal », n'insistez en aucun cas. Essayez au contraire la réflexologie douce : effleurez la zone sans la brusquer. Si c'est encore trop, travaillez en réflexologie palmaire : la main étant moins sensible, ce sera plus confortable.

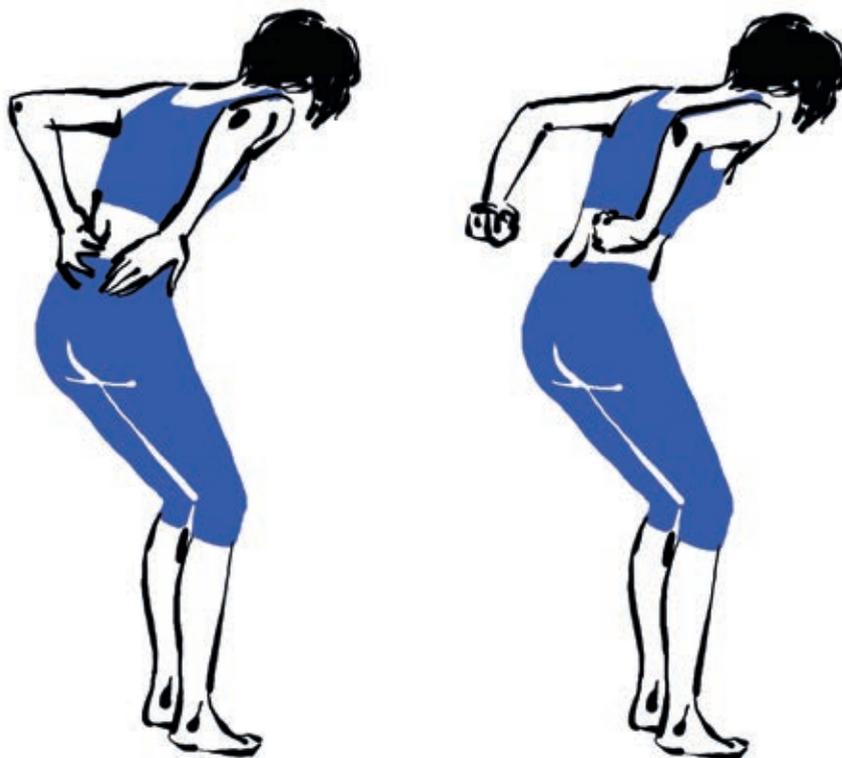
7 Si vous administrez une séance de réflexologie plantaire à une personne, maintenez toujours sa cheville soit d'une main, soit entre vos cuisses ou entre deux oreillers, le pied ne doit pas se « balader ». Tenez-le fermement : pour le receveur c'est agréable car enveloppant, pour le donneur, c'est plus précis pour stimuler les zones réflexes.



8 Appliquez la « bonne » pression. Tous les points « ne se valent pas », si l'on peut dire. Certains sont situés en zone tendre, d'autres sous la corne du pied. Certains ne font pas mal du tout, d'autres arrachent une grimace (ce sont justement ceux qu'il faut travailler). Donc « écoutez » avec vos doigts. Commencez toujours par une pression assez douce, puis forcez jusqu'à ce que vous sentiez qu'un peu plus vous auriez mal. Le mot d'ordre pour être sûr de ne pas se tromper : pressez fermement jusqu'à une « exquise douleur ». Et tenez bon. Dans l'immense majorité des cas, le « nœud » cède au bout de 2 minutes maximum et la zone devient alors plus souple, déliée, nettement moins douloureuse.

9 Évitez les séances juste avant et surtout juste après un repas. Attendez une bonne heure après un repas léger et 3 à 4 heures après des agapes.

10 **En prévention, on peut se contenter de tapping.** C'est-à-dire tapoter les points de réflexologie quotidiennement, pendant quelques minutes. Ainsi, on les « réveille » tout en favorisant la circulation, d'abord localement puis d'une manière plus générale. Le tapotement est connu en médecine énergétique, l'exercice le plus commun étant probablement le « tapping » des reins, chaque matin, pour des journées plus toniques : il « réveille » les surrénales. Mais ce principe peut être appliqué à tous les autres points énergétiques.



DIS-MOI OÙ TU AS MAL, JE TE DIRAI QUELLES ZONES RÉFLEXES STIMULER

1. Les zones à stimuler en cas de problèmes à la tête

Vous souffrez de maux de tête, de migraines, de problèmes d'ouïe, d'odorat, de vue, de douleurs situés sur le visage, dans la bouche, les yeux, les sinus, le cou, la mâchoire... Même si vous n'en connaissez pas exactement l'origine, rien n'empêche d'essayer de vous soulager en attendant d'aller consulter votre médecin ou votre dentiste, qui posera un diagnostic précis et prodiguera les soins appropriés. D'une manière générale, travaillez les extrémités des doigts, dessus et dessous, en tirant et pinçant chaque doigt, chaque orteil.

Les zones réflexes de la tête et du cou

