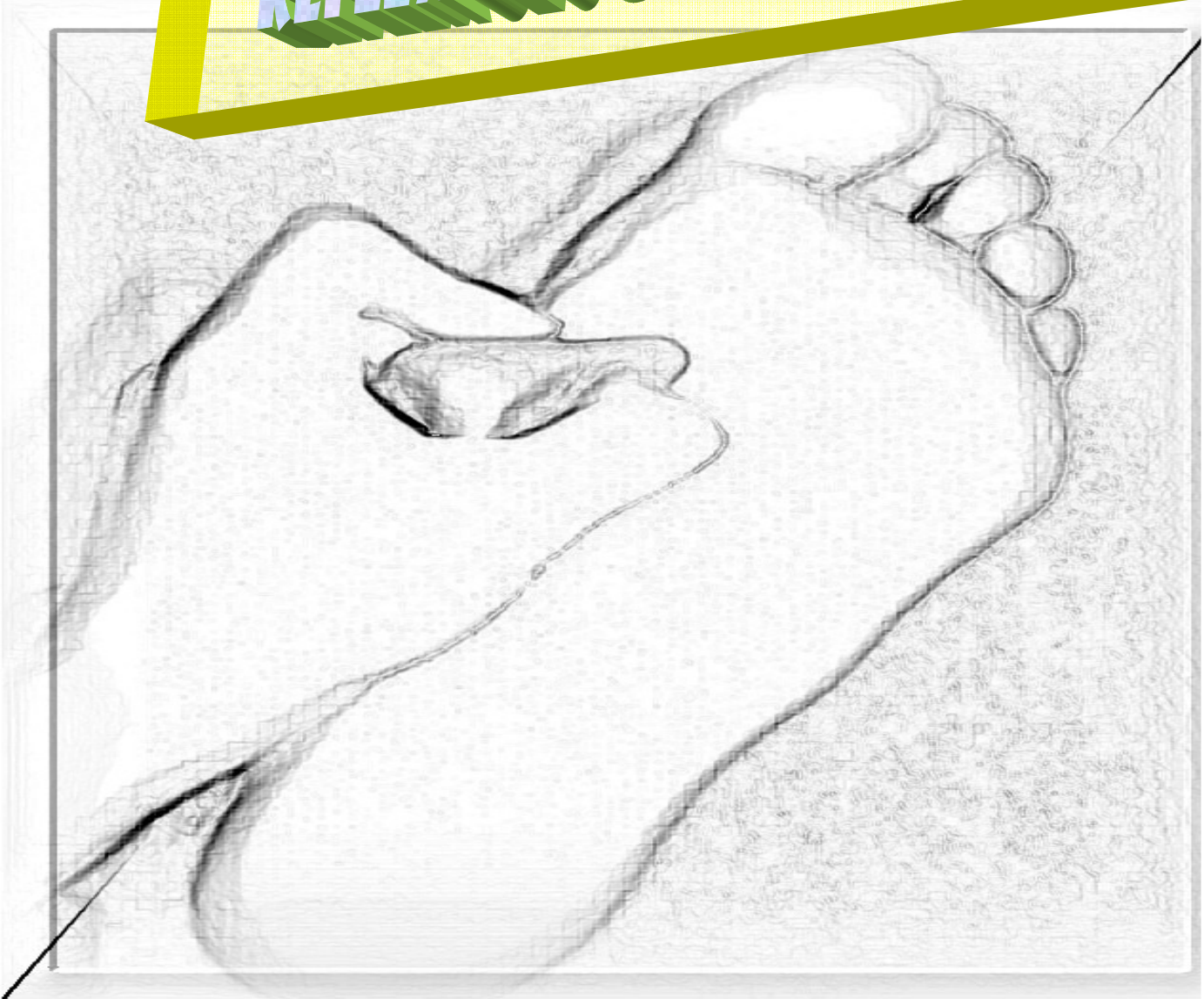


# SCHEMAS DE RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE



© Auteure: Florence BARBOSA

## SOMMAIRE

<b>Page de couverture</b> .....	1
<b>Sommaire</b> .....	2
<b>Introduction à la réflexologie plantaire</b> .....	3
<b>La réflexologie plantaire dans l'histoire ancienne</b> .....	6
<b>La théorie du Dr FITZGERALD</b> .....	8
<b>La structure du pied : l'ossature</b> .....	10
<b>La structure du pied : la musculature</b> .....	13
<b>Le toucher du réflexologue : les techniques de massage</b> .....	14
<b>Les anomalies plantaires / Le fonctionnement de l'arc réflexe</b> .....	15
<b>Séance de réflexologie plantaire</b> .....	17
<i>L'installation / Le massage relaxant</i> .....	18
<i>Les amygdales</i> .....	19
<i>La ceinture pelvienne et les membres inférieurs</i> .....	20
<i>La ceinture scapulaire et les membres supérieurs</i> .....	24
<i>La circulation sanguine et le cœur</i> .....	25
<i>La colonne vertébrale ou rachis</i> .....	27
<i>Le diaphragme</i> .....	29
<i>L'encéphale</i> .....	31
<i>L'estomac</i> .....	38
<i>Le foie et la vésicule biliaire</i> .....	39
<i>Le front et les tempes</i> .....	41
<i>La glande pinéale</i> .....	42
<i>Les glandes surrénales (système endocrinien)</i> .....	43
<i>Les gonades et les organes génitaux</i> .....	45
<i>L'intestin grêle</i> .....	47
<i>Le gros intestin</i> .....	49
<i>L'hypophyse et l'hypothalamus</i> .....	51
<i>La langue et les glandes salivaires</i> .....	53
<i>La libido et son point satellite</i> .....	55
<i>Les muscles du cou</i> .....	56
<i>Le nerf sciatique</i> .....	57
<i>Le nez et l'odorat</i> .....	59
<i>Les sinus et les dents</i> .....	61
<i>L'œsophage et le larynx</i> .....	63
<i>Les oreilles</i> .....	64
<i>Le pancréas</i> .....	66
<i>La peau et les muscles</i> .....	68
<i>Le pharynx</i> .....	70
<i>Le plexus carotidien</i> .....	71
<i>Le plexus cervical et brachial</i> .....	72
<i>Le plexus lombaire</i> .....	74
<i>Le plexus sacré</i> .....	76
<i>Le plexus solaire</i> .....	78
<i>Les poumons</i> .....	79
<i>La prostate et l'utérus</i> .....	81
<i>La rate</i> .....	84
<i>Les seins</i> .....	85
<i>Le sternum</i> .....	87
<i>Le système lymphatique</i> .....	89
<i>Le système nerveux autonome (SNA)</i> .....	91
<i>Le système urinaire</i> .....	93
<i>La tête</i> .....	95
<i>Le thymus</i> .....	96
<i>La thyroïde et les parathyroïdes</i> .....	97
<i>Les yeux</i> .....	99
<b>Questionnaire santé 1ère séance</b> .....	101
<b>Questionnaire santé séance suivante</b> .....	105
<b>Bibliographie</b> .....	109

# INTRODUCTION À LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE



## **Définition**

La réflexologie plantaire est une thérapie manuelle. Au niveau des pieds, des zones et points réflexes représentent l'ensemble des organes et des parties du corps, traitable à distance par simple pression ou passage sur ces points. Les pieds sont d'ailleurs vus comme la miniature du corps.

La réflexologie est à la fois préventive, relaxante et curative.

À ne pas confondre avec un simple massage de la voûte plantaire : un massage ne traite pas, la réflexologie traite le ou les maux de la personne venue vous voir.

## **Son action**

Les différentes actions que l'on entreprend sur le pied, offrent à la fois, détente (technique anti-stress) et énergie (mémoire, vigilance) L'état du corps physique étant amélioré, cela procure du même coup, une amélioration sur notre être entier.

Par exemple, pour ceux qui souffrent d'un stress permanent, la méthode va les mener plus vers un état de calme intérieur tout en restant alerte.

Les actions font également disparaître les blocages d'un organe ou d'une fonction responsable de certaines douleurs (sciatique, arthrose, contracture, sinusite, etc.)

Elles stimulent la circulation, l'activité glandulaire, les plexus nerveux et permet le relâchement des tensions musculaires. Elles favorisent encore les activités et fonctions de la peau, stimulent les nerfs, les échanges cellulaires, l'oxydation, l'absorption et l'élimination.

## **Temps d'étude**

Le temps que vous passez à étudier est propre à chacun et vous seul saurez-vous donner ce temps. Nous n'avons pas tous le même cerveau et pas la même capacité d'apprentissage.

La lenteur ou la rapidité à laquelle vous engrangez toutes ces nouvelles données, n'est pas le gage d'un bon apprentissage. L'essentiel est de vous les être appropriées.

Et voici un conseil essentiel qui vous permettra d'utiliser votre mémoire au mieux, c'est « **l'histoire de la goutte d'eau** ».

L'histoire de la goutte est issue d'un proverbe chinois qui dit :

***« La goutte d'eau quotidienne use plus la pierre  
qu'un grand seau jeté de temps en temps. »***

Cela signifie qu'il vaut mieux travailler une demie d'heure chaque jour, plutôt que trois heures le dimanche...

Le cerveau n'arrive pas à mémoriser pendant deux heures d'affilée des données nouvelles, alors que quinze minutes quotidiennes vous font faire des progrès fulgurants !

## Votre tenue vestimentaire

Une tenue vestimentaire spécifique s'impose : pantalon blanc, tablier blanc, chaussure blanche (à acheter dans les magasins spécialisés pour le corps médical).

En plus de bien vous représenter, cela a un but purement hygiénique, car c'est une tenue que vous ne mettez pas à l'extérieur et les chaussures ne seront utilisées que lors de vos différents soins.

Pour les personnes ayant des cheveux longs, il est recommandé de bien les attacher car le visage est souvent penché vers l'avant, sauf pour regarder votre patient. Les bijoux, tels montres, bracelets, bagues sont à proscrire car ils sont porteurs de millions de microbes et risquent de blesser le pied par accrochage. L'alliance à la rigueur peut être conservée.

Enfin, vos ongles devront être moyennement courts, notamment ceux des pouces, qui sont souvent sollicités, l'action de reptation (action de ramper) pourra ainsi mieux s'effectuer et surtout vous éviterez à la personne d'avoir des marques d'ongles un peu douloureuses et disgracieuses...



## Mise en garde

La réflexologie **n'a pas de valeur diagnostique** sur le plan médical. Elle ne se substitue en aucun cas à l'avis d'un spécialiste compétent, aux examens d'investigation et aux thérapies éventuelles.

En revanche, elle aide à régulariser les dysfonctionnements et se révèle un excellent outil **complémentaire** des thérapies médicales modernes. Ceci est très important à retenir car une guérison n'est véritablement possible qu'à condition de choisir un traitement allopathique prescrit par un médecin, en y ajoutant de l'homéopathie, de la naturopathie, une psychothérapie, etc.

Un exemple, une personne après avoir fait maintes et maintes guérisons « extraordinaires » pendant six ans, ne se sentait toujours pas bien psychologiquement. En effet, elle avait laissé de côté la médecine allopathique, car à force de lire les « détracteurs » de cette médecine (et il y en a), elle avait résolu de ne se soigner que par les plantes, l'homéopathie et autres.

Mais avec le temps, son mal-être demeurait. Un jour, elle s'est décidée et est allée voir un médecin allopathe qui lui a prescrit des antidépresseurs et des anxiolytiques.

Guérison totale au bout de neuf mois de traitement et un véritable mieux-être au bout de deux mois. Le médecin lui a même demandé : « Mais votre psychothérapeute ne vous a pas conseillé d'en prendre ? (...) »

Tout le bénéfice des autres méthodes de guérison ne s'est fait ressentir qu'à partir de ce moment-là.

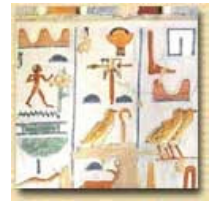


## La réflexologie plantaire dans l'histoire ancienne

### L'Égypte

Selon une théorie très répandue, la réflexologie viendrait de l'Égypte ancienne.

En effet, un pictogramme retrouvé dans une tombe à **Saqqara** datant de **2500 à 2330 avant J.-C.**, reprenait les gestes de la réflexologie plantaire du défunt, nommé Ankamahor, un médecin égyptien.



### Les Incas

L'origine de la réflexologie viendrait également des Incas, très ancienne civilisation du Pérou, datant d'environ **12000 ans avant J.-C.**

Ces derniers auraient transmis leur savoir aux indiens d'Amérique du Nord, les tribus **Cherokee** notamment. Le massage réflexe des pieds est un art sacré selon eux car les pieds symbolisent la partie du corps qui relie l'homme à l'univers et aux esprits.

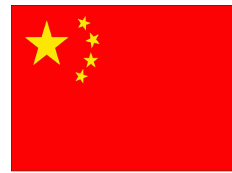


Drapeau du Pérou.

### La Chine et L'Inde

Voilà cinq mille ans, une forme de traitement par pression sur des points précis était connue en Inde et en Chine. Au fil du temps, ce savoir a été oublié, petit à petit, au profit d'une pratique nommée : **acupuncture**.

En Inde, la médecine est à l'époque cachée sous la forme de symboles.



Drapeau de la Chine.



Drapeau de l'Inde.

### L'Europe

La podo-réflexologie est pratiquée depuis le XVI<sup>e</sup> siècle.

Le sculpteur italien **Cellini** l'utilisait avec succès pour ses propres maux et ceux de son entourage.

Les Docteurs italiens **ADAMUS** et **ATATIS** écrivirent un ouvrage de réflexologie en 1582.

Ensuite, Sir Henry **HEAD**, un Anglais, fait des recherches sur les bases neurologiques des zones réflexes en 1890.

De plus, le Docteur Alfons **CORNELIUS**, un Allemand, publie un ouvrage sur les points de pression, origines et implications en 1902.

Enfin, le Docteur Ivan **PAVLOV**, un Russe, prix Nobel de médecine en 1904, fait des travaux neurologiques sur les réflexes.



## La France

Depuis **1986**, en France, des travaux scientifiques sont effectués par des équipes de podologues.



## L'Amérique du Nord

Le docteur William **FITZGERALD** est reconnu pour être le fondateur de la podo-réflexologie moderne au tout début du XX<sup>e</sup> siècle.

Grâce à ses connaissances en digitoponctures, il put réaliser des interventions chirurgicales en utilisant pour seule technique d'anesthésie des pressions sur certains points au niveau des doigts, grâce à des bandelettes ou des pinces.

Puis le Docteur **RILEY**, convaincu par les découvertes du Docteur Fitzgerald, étudia auprès de lui et les appliqua dans son propre cabinet pendant plus de quarante ans.



C'est à Mme **INGHAM**, physiothérapeute (décédée en 1974) que l'on doit la diffusion au grand public de la réflexologie plantaire.

Ses résultats furent si probants qu'elle démissionna de son poste de médecin afin de se consacrer uniquement à ses propres recherches.

Elle ouvrit par la suite la première école de formation consacrée à la réflexologie plantaire et poursuivit ses travaux inlassablement jusqu'à sa mort.

Son neveu, Dwight **BAYERS**, poursuit toujours son travail au sein de *l'International Institut of Reflexology* à Saint Petersburg (États-Unis).

Les points et les zones réflexes enseignés ici proviennent des planches de Mme INGHAM pour la plupart, bien qu'elles aient subi des modifications profondes, en relation avec les progrès de la médecine.

## La théorie du Docteur Fitzgerald

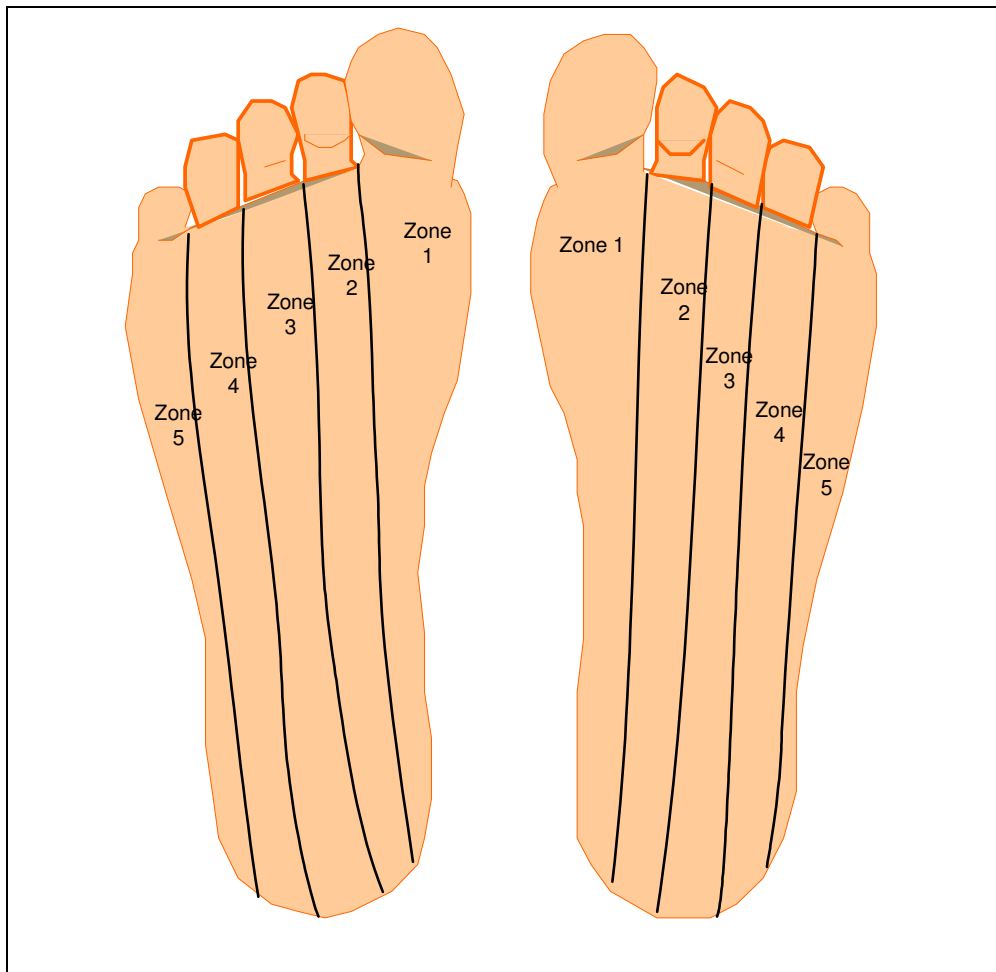
Le Dr William Fitzgerald est reconnu, nous l'avons dit, pour être le fondateur de la réflexologie plantaire.

Il imagina de diviser le corps humain en **dix zones égales**, cinq à gauche et cinq à droite. Ce schéma des dix zones se retrouve en miniature sur le pied.

Les organes de la moitié droite se retrouvent sur le pied droit et ceux de la moitié gauche, sur le pied gauche.

C'est ainsi que certains organes sont présents sur le côté droit et gauche, comme le foie par exemple. De ce fait sur le pied, il en est de même. Le foie a donc sa zone réflexe sur le pied droit dans sa plus grosse partie et sur le pied gauche, en avant de l'estomac.

Ceci est donné pour information, lors de l'apprentissage des points et des zones réflexes, cette division ne sera pas mentionnée.



*SCHÉMA DES DIX ZONES*



## Cours d'anatomie en lien avec le pied

### Les os

Les os (appelés aussi tissu osseux) remplissent différentes fonctions dans le corps humain : la structure du corps, le soutien et la protection. Ils renferment la moelle, qui produit les cellules sanguines (dont les globules rouges), ils sont les réserves de calcium et éliminent les métaux lourds, tels que le plomb et l'arsenic.

Le tissu osseux est constitué d'eau, de matières organiques (dont l'osséine, une protéine) et de sels minéraux (le calcium, le phosphore et le magnésium prédominant, le fer, le sodium, le potassium, le chlore et le fluor sont en plus petites quantités).

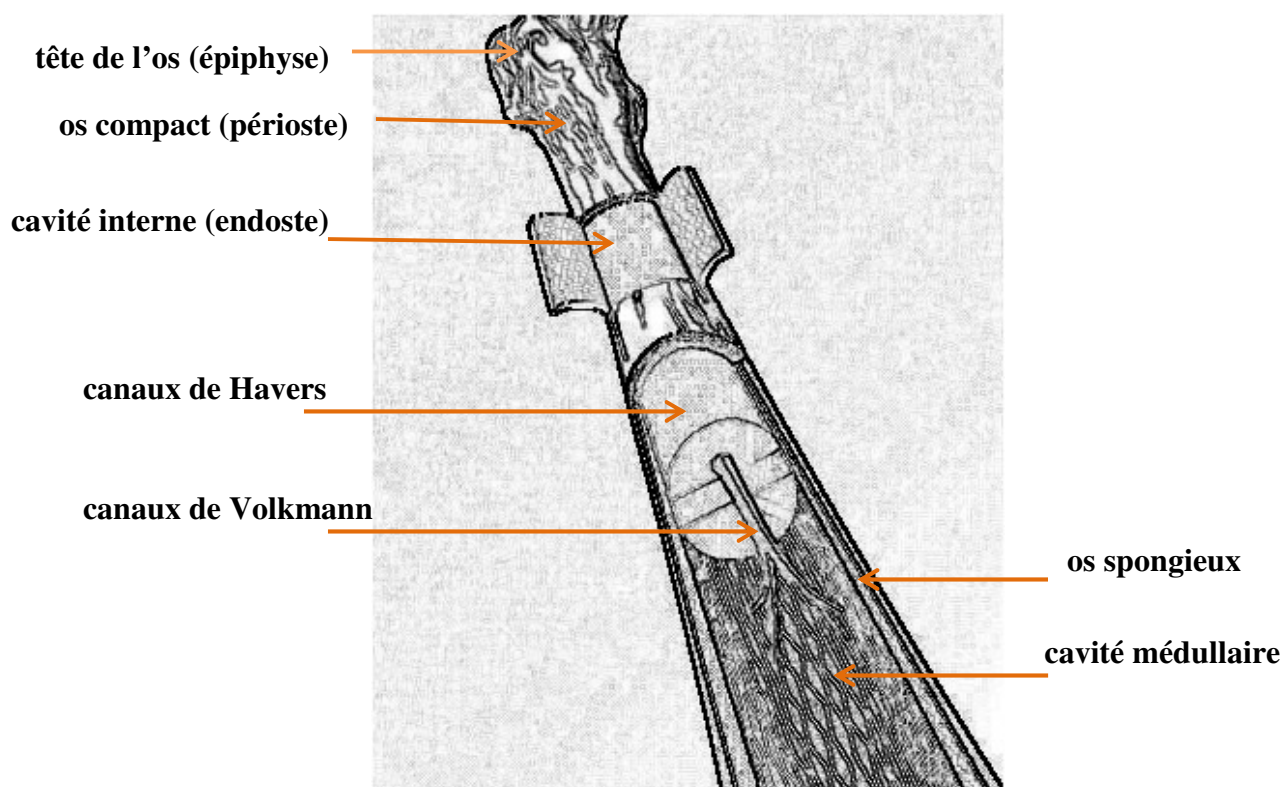
**L'endoste** renferme la moelle. Il est distinct du périoste qui est la membrane qui recouvre la surface de l'os compact.

**Les canaux de Havers** sont occupés par les vaisseaux sanguins, les vaisseaux lymphatiques, les nerfs et la moelle de l'os.

**Les canaux de Volkmann** sont des vaisseaux qui apportent les substances nutritives permettant d'alimenter le tissu osseux et évacuent les cellules sanguines et les lymphocytes nouvellement formés par la moelle vers la circulation générale.

**L'os spongieux** a une structure en éponge, faite de travées osseuses, la couche spongieuse offre en réalité une très grande résistance à l'écrasement. Le tissu spongieux est surtout présent dans les os longs, là où les forces de compression sont les plus importantes. L'ostéoporose est une maladie fréquente chez les femmes ménopausées ou chez les personnes dont le régime est pauvre en calcium et en phosphore, qui se caractérise par une raréfaction des travées du tissu spongieux. L'os devient fragile et peut se briser au moindre choc.

**La cavité médullaire** est la région de l'os qu'occupe la moelle, responsable de la production des cellules sanguines.



### COMPOSITION ET STRUCTURE D'UN OS

## **La structure du pied : l'ossature**

### **La première partie du pied :**

#### *Les orteils*

- ▶ le gros orteil comprend deux grosses phalanges : phalange distale, portant l'ongle et phalange proximale.
- ▶ les quatre autres orteils ont trois phalanges : phalange distale, phalange moyenne, phalange proximale.

### **La deuxième partie du pied :**

#### *Les métatarsiens*

- ▶ ils sont au nombre de cinq et sont respectivement placés dans le prolongement d'un orteil.

### **La troisième partie du pied :**

#### *Le tarse*

- ▶ comprend sept os : à l'arrière du pied se trouve l'astragale et le calcanéum. L'astragale forme une articulation avec le tibia et porte tout le poids du corps. Le calcanéum est l'os le plus long et le plus solide du pied. Au milieu se trouve le scaphoïde, les trois cunéiformes et le cuboïde.

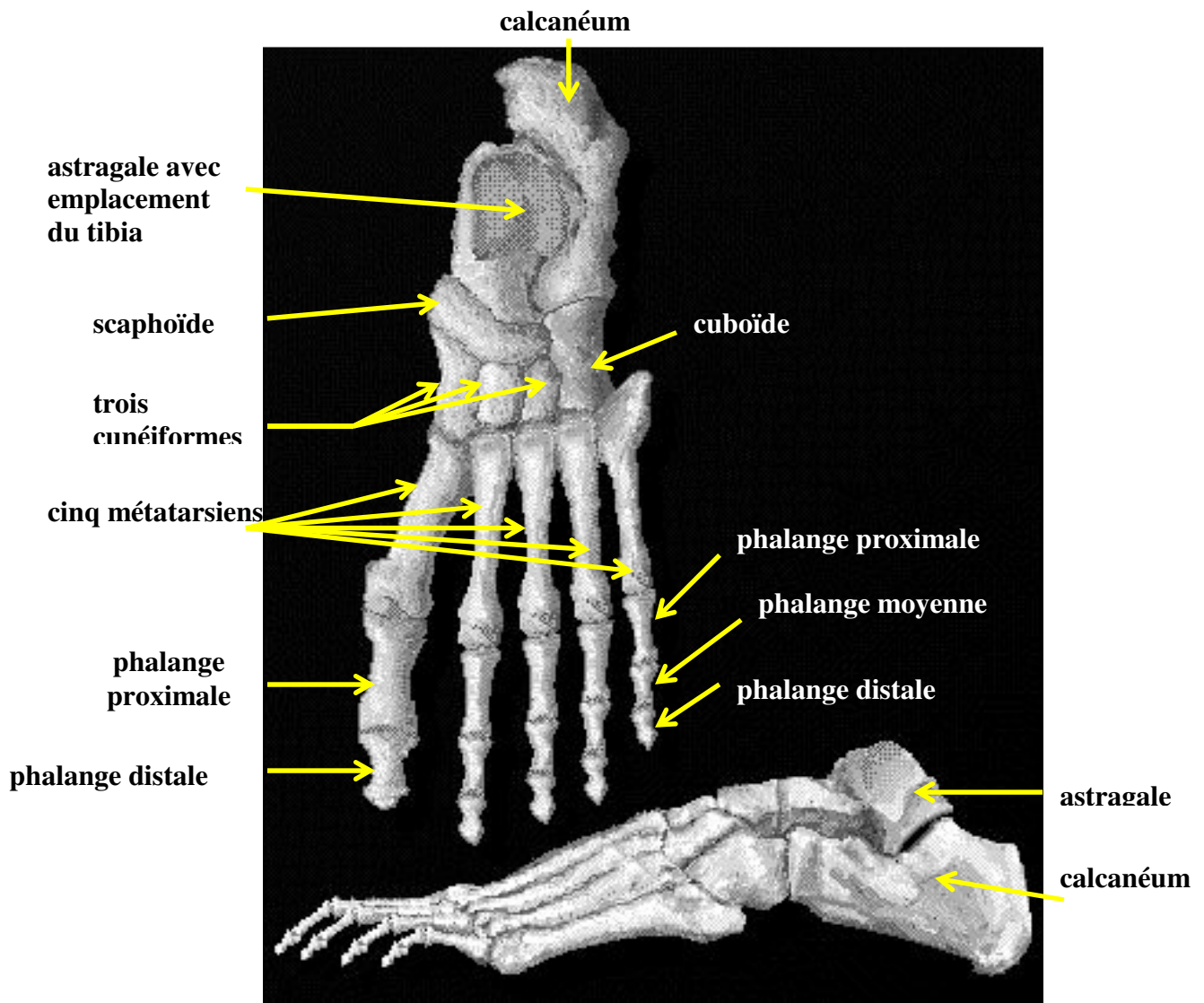
#### *Le pied possède ainsi vingt-six os :*

*quatorze phalanges, cinq métatarsiens et sept tarsiens.*

#### IL COMPREND QUATRE FACES :

la face dorsale (le dessus du pied), la face plantaire (le dessous),  
les faces latérales internes et externes (côté droit et gauche de chaque pied).

Ci-après, la situation de ces os, face dorsale et face latérale externe (pied gauche.)



**OSSATURE DU PIED FACE DORSALE ET FACE LATÉRALE EXTERNE**

## Les muscles

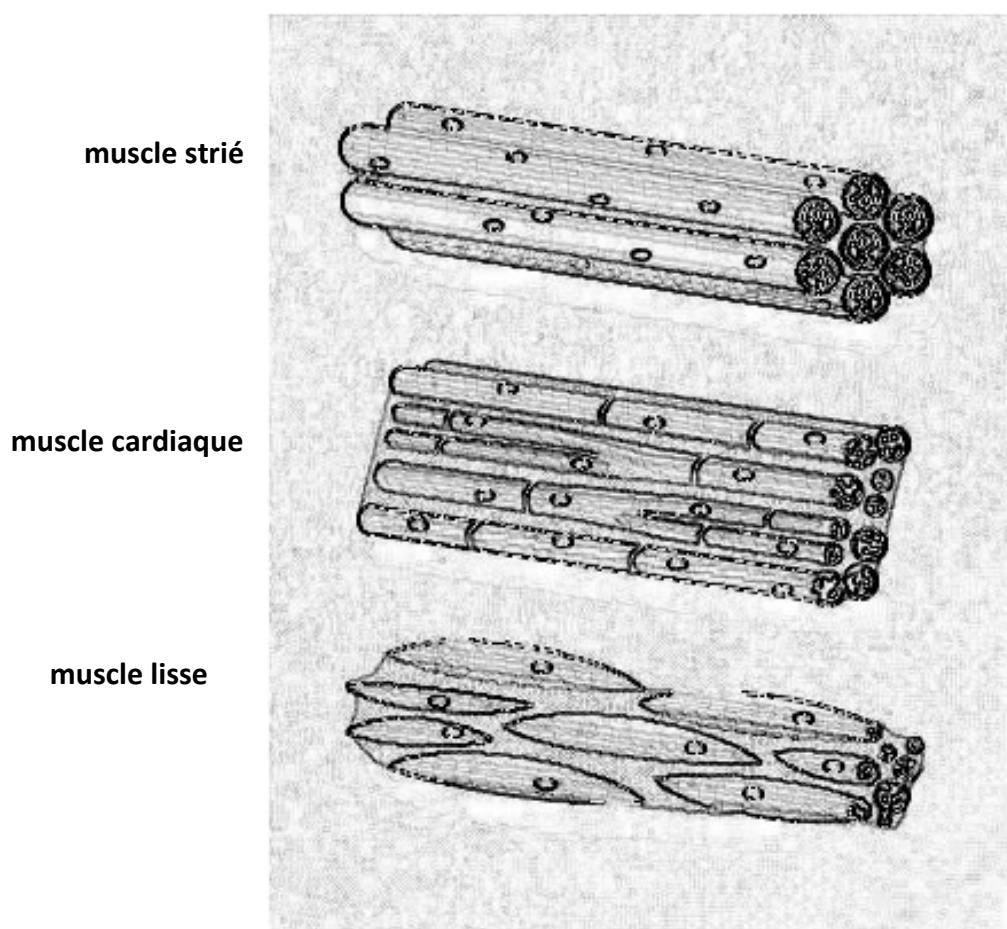
Les muscles sont des machines biologiques qui convertissent l'énergie chimique en force et travail mécanique. L'énergie nécessaire à la contraction provient d'une réaction chimique entre la nourriture que nous absorbons et l'oxygène que nous respirons. Le corps humain comprend plus de six cent cinquante muscles dont la taille varie suivant leur fonction.

Il existe trois types de muscles : **le muscle strié, le muscle cardiaque et le muscle lisse**

**Le muscle strié** : il représente la majorité des muscles du corps humain (40 % du poids du corps). Les cellules des muscles striés sont soumises au contrôle de la volonté. Ces muscles sont pour la plupart fixés aux os pour permettre le mouvement du squelette et ont une action rapide et puissante. Parmi les muscles striés certains ne sont pas sous le contrôle direct de la volonté : il s'agit des muscles des cordes vocales et du diaphragme. On les appelle aussi muscles volontaires, car ils peuvent être contrôlés consciemment par le système nerveux central.

**Le muscle cardiaque** : est un muscle particulier qu'on ne rencontre que dans le cœur. Il est composé de fibres liées les unes aux autres qui se contractent en même temps et produisent ainsi les battements du cœur.

**Les muscles lisses** : ce sont ceux des organes internes (l'intestin grêle par exemple) ; ils sont involontaires, donc non soumis au contrôle de la volonté.



### *LES TROIS TYPES DE MUSCLES*

## **La structure du pied : la musculature**

Les muscles du pied sont des éléments essentiels de la mobilité corporelle. Ils permettent de porter et de propulser le poids du corps au cours de la marche ou de la course, et contribuent au maintien de l'équilibre.

Les pieds peuvent s'adapter à différentes surfaces et absorber également des chocs mécaniques. Chaque pied comprend environ **trente-trois muscles** (certains sont multiples), dont plusieurs s'insèrent sur les os de la jambe.

### *Les orteils :*

**Concernant le petit orteil** : il y a le court fléchisseur et l'abducteur du petit orteil.

**Concernant le gros orteil** : l'adducteur transverse, l'abducteur, le court fléchisseur, l'extenseur propre et le long fléchisseur propre.

**Concernant les orteils** : le pédieux, ou court extenseur des orteils (dont court extenseur du gros orteil), l'extenseur commun des orteils, le long fléchisseur commun des orteils, les lombricaux (dans les espaces entre les quatre derniers orteils).

### *Le pied en lui-même :*

**Concernant le métatarse** : les quatre muscles interosseux dorsaux, le court fléchisseur plantaire (dans la plante du pied).

**Concernant le tarse (s'insère sur la jambe)** : le long péronier latéral, le court péronier latéral, le muscle péronier antérieur, le muscle soléaire (son tendon est le tendon d'Achille), le jambier antérieur et le jambier postérieur.

## **Le toucher du réflexologue : les techniques de massage**

Les mains sont le principal outil de travail. Néanmoins, afin d'atteindre certains points réflexes difficiles d'accès, vous vous aiderez d'un galet à bout pointu (les galets de plage conviennent très bien).

**En tant que réflexologue, vous agissez avec** : votre pouce, la jointure de votre index (l'index se replie sur lui-même et vient s'appuyer sur un point réflexe précis) et l'ensemble de votre main.

### **Les différentes techniques sont :**

- ▶ **l'effleurage (main entière)** : il s'agit d'effleurer la peau du pied de manière soit légère soit profonde.
  - ▶ **le pétrissage (idem)** : cette action consiste à prendre le plus de masse musculaire possible et à pétrir, malaxer les tissus.
  - ▶ **la reptation (le pouce)** : le pouce glisse le long d'une ligne imaginaire comme s'il voulait pousser un grand de sable.
  - ▶ **la pression rotative (jointure de l'index, galet de plage, ou plus rarement, le pouce)** : il s'agit de tourner sur un point précis, soit dans le sens des aiguilles d'une montre en vue de tonifier, soit dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en vue de libérer un blocage.
- Les termes employés tout au long de l'apprentissage seront : **pression tonique (tonifier) ou pression libre (libérer)**.

## **Zone réflexe et point réflexe**

Une **zone réflexe** correspond à un segment sur le pied :

**Les techniques employées** : soit **reptation**, soit **pression libre ou tonique**.

**La façon de l'aborder** : la personne à qui l'on touche une zone réflexe ne doit pas ressentir de douleur particulière, à moins que l'organe en correspondance présente une quelconque défaillance.

Dans ce cas, il convient de libérer la zone de son blocage **en pression libre**.

Un **point réflexe** correspond à un point précis sur le pied :

**Les techniques employées** : **pression tonique (sens des aiguilles d'une montre) ou pression libre (sens inverse des aiguilles d'une montre)**.

**La façon de l'aborder** : la personne à qui l'on vérifie la présence d'un point réflexe doit toujours ressentir une piqûre à l'endroit qui est précisément sollicité.

Si la piqûre n'apparaît pas, l'arc réflexe est brisé, il convient de le rétablir en insistant sur le point en **pression tonique**. Une fois la piqûre ressentie par la personne traitée, l'opérateur peut en conclure que l'arc réflexe est restauré, l'information sera donnée à l'organe en correspondance, l'harmonisation s'en suivra. Il se peut aussi que la piqûre soit une brûlure. Afin de rétablir ce point trop sensible, effectuez une **pression libre**.

## **Les anomalies plantaires / Le fonctionnement de l'arc réflexe**

Sur un pied, on trouve beaucoup de choses : peau qui pèle, dureté du talon, rougeur, etc.

Mais qu'est-ce vraiment ?

Chaque organe, chaque os, chaque glande, etc., possède sa zone de projection au niveau plantaire, il s'agit là de la théorie du Dr Fitzgerald, vu précédemment.

Le trajet suivi par l'influx nerveux qui part de l'organe à sa projection plantaire se nomme : **l'arc réflexe**.

L'arc réflexe parfois se rompt, il s'ensuit une douleur anormale, une corne, une desquamation au niveau de la zone réflexe plantaire.

Ainsi, il n'est pas véritablement recommandé de se servir d'une pierre ponce pour avoir un pied net.

En effet, les effets sur l'organe en projection ne sont pas salutaires.

La réflexologie plantaire fait disparaître toute anomalie susceptible d'enlaidir le pied, et ce durablement.

### **On peut trouver, en visionnant le pied ou par un simple toucher :**

- ▶ des amas gélatineux ;
- ▶ des amas fibreux ;
- ▶ des granules (observables au toucher) ;
- ▶ de la corne.

Ces amas sont le signe d'un mauvais fonctionnement de l'organe, de la glande, de l'os, en projection.

En libérant le pied de tous ces amas selon un trajet précis, il s'ensuit la guérison partielle ou totale des maux de la personne venue vous voir.

### **Effets secondaires possibles**

Pendant et après un traitement, certains effets physiques sont fréquemment ressentis par la personne traitée, ils sont sans gravité :

- ▶ une envie d'uriner, avec souvent des urines colorées ;
- ▶ une transpiration importante ;
- ▶ une sensation de chaleur ou de froid intense ;
- ▶ des frissons, voire des tremblements ;
- ▶ un sentiment d'inconfort, parfois accompagné de larmes, d'un énervement exagéré ou carrément d'un fou rire ;
- ▶ une toux sèche ou grasse ;
- ▶ quelquefois une exagération des symptômes sur une période de vingt-quatre heures (mais au bout de ces vingt-quatre heures : un réel bien être se fait sentir).

## **Préparation et condition d'une bonne séance**

Le massage réflexe des pieds apporte une profonde sensation de relaxation, agissant sur l'ensemble du corps, en dénouant tensions et blocages.

Il permet pour les personnes non désireuses d'un toucher sur l'ensemble du corps, d'y trouver leur compte.

### Ne pas pratiquer un massage réflexe sur :

- sur un pied blessé : coupure, foulure, fracture, ecchymose ;
- en cas de problèmes veineux importants ;
- sur une femme enceinte ;
- dans les cas de maladies cardiaques ;
- de préférence, ne pas pratiquer après l'un des repas principaux.
- remplir avant chaque séance, le questionnaire santé (l'anamnèse).

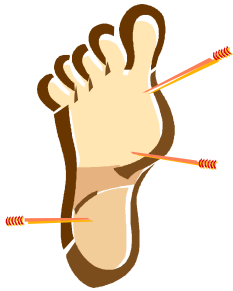
## **Cours d'anatomie**

Une connaissance de **l'anatomie humaine** est essentielle avant d'appliquer une quelconque technique en réflexologie.

Chaque cours comporte des cours magistraux, des schémas des fonctions et des organes de notre corps, ensuite vient la correspondance sur le pied.

Familiarisez-vous bien à leur situation et à leur nom. Votre technique sera d'autant plus efficace car vous saurez ce que vous faites et où vous le faites.





# SÉANCE DE RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

*Vous qui voulez connaître le B-A-BA de la réflexologie,  
tournez la page !*

*Vous êtes sur le point d'entreprendre un savoureux et passionnant voyage  
à la découverte du mieux-être.*

*Bon voyage !*



## **L'installation**

Vous devez d'abord faire remplir à la personne le questionnaire santé 1<sup>ère</sup> séance ou séance suivante.

Ensuite, après vous êtes assuré que la personne est apte à recevoir une séance de réflexologie plantaire, installez-là en position confortable, soit sur une table de massage (en position basse), soit sur un lit ou encore allongée sur un canapé.

Asseyez-vous sur une chaise ou sur un tabouret en face d'elle. Installez les pieds de la personne sur vos genoux recouverts au préalable d'une serviette-éponge.

Vous pouvez également installer un coussin sous les genoux de la personne pour plus de confort.

L'opérateur doit essayer au maximum de garder le dos droit pendant la séance.

Prenez contact avec les deux pieds en les lavant à l'aide d'une lingette nettoyante (non obligatoire) et enduisez-les généreusement de talc jusqu'aux chevilles, d'huile d'amande douce ou de crème de massage.

Sentez la chaleur ou la froideur qui s'en dégage, inspecter tous les endroits ayant des amas de toxines et notez mentalement à quels organes, glandes ou autres, ils s'y rapportent.

## **Le massage relaxant**

Les différentes manœuvres s'effectuent en alternance sur les deux pieds afin d'éviter tout déséquilibre.

### **Ce massage consiste à :**

- **effleurer** : les deux mains entourent doucement le pied, l'effleurent jusqu'à remonter sur la cheville.

Cette technique s'applique deux fois en effleurage léger sur le pied gauche puis sur le pied droit.

- **rotation de la cheville** : le pied est maintenu au talon par une main, l'autre main effectue des mouvements de rotation, deux sur la gauche, deux sur la droite. La vitesse est lente.

- **étirement du pied** : la main part de la cheville gauche, le pied est maintenu au talon par l'autre main, remonte sur le dessus du pied, attrape les orteils et étire lentement le pied. La main glisse ensuite à plat sous la voûte plantaire et met le pied en extension de l'autre côté.

Cette technique s'applique deux fois sur chaque pied.

À présent, la personne est prête à accueillir le massage réflexe proprement dit.

## Les amygdales

Les **amygdales** sont une paire d'organes ovales qui se situent en arrière de la langue, elles se nomment **amygdales linguales**. Elles font partie du système lymphatique et sont importantes pour la défense de l'organisme contre les infections. Elles contiennent des cellules immunitaires qui aident à combattre les infections des voies respiratoires supérieures.

Les **amygdales palatines** se trouvent de chaque côté de la langue, au fond de la bouche, dans le pharynx. Elles se situent sous la muqueuse qui tapisse la bouche et sont étroitement associées au voile du palais. Leur taille varie en fonction des individus et elles font partie, elles aussi, du système de protection de l'organisme contre les infections. Les amygdales contiennent des cellules immunitaires. Lorsqu'elles sont infectées, on observe une inflammation. Cette maladie est connue sous le nom d'amygdalite. Les amygdales et les végétations (également situées dans le pharynx) sont deux organes qui semblent poser plus de problèmes qu'ils ne rendent de services.

*(Illustration de l'anatomie des amygdales page 53, sur le schéma de la langue et des glandes salivaires).*

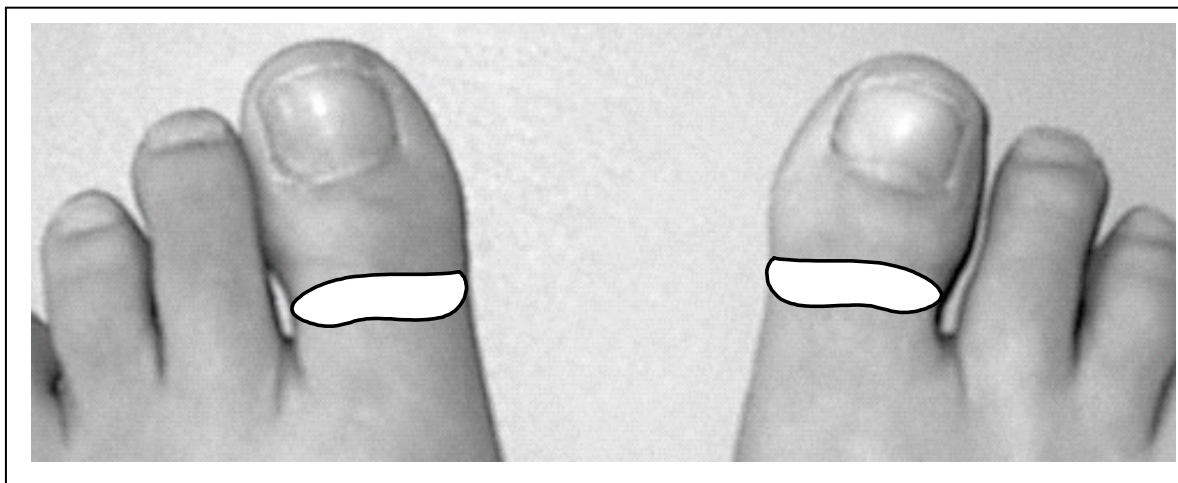
\* \* \*

## **Correspondance sur le pied**

Zone réflexe sur la phalange proximale du gros orteil, face dorsale.

**Reptation** sur la zone concernée, manœuvre lente.

Un pied puis l'autre.



## **ZONE RÉFLEXE DES AMYGDALES**

## La ceinture pelvienne et les membres inférieurs

### LA CEINTURE PELVIENNE

La **ceinture pelvienne** comprend deux os coxaux (identiques de chaque côté) et le sacrum.

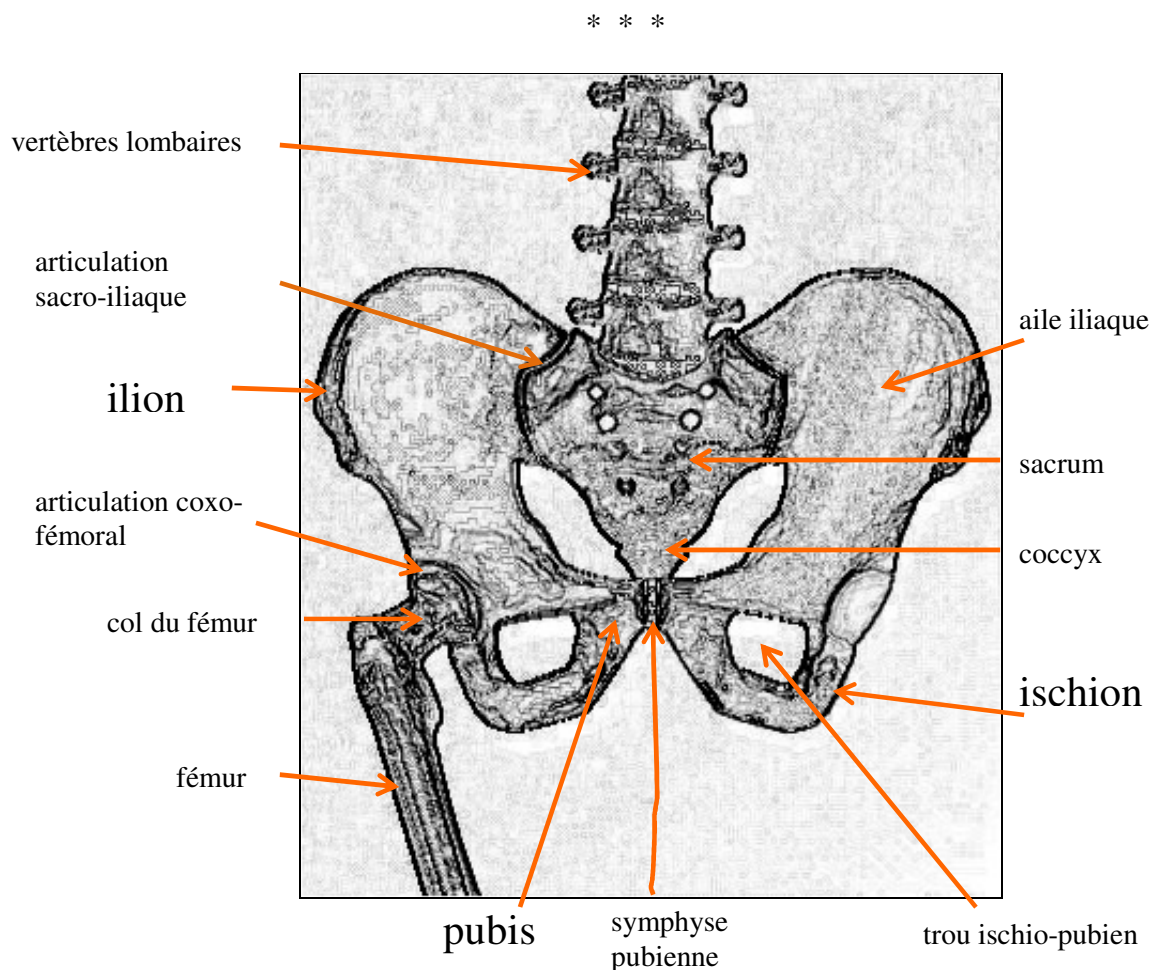
Chaque os coxal comprend trois os distincts : l'ilion, l'ischion et le pubis.

L'**ilion** est la portion large et évasée qui constitue les parties supérieures et latérales du bassin. Les ailes iliaques s'évasent de chaque côté de la colonne vertébrale et ressemblent vues de côté, à une hélice d'avion.

L'**ischion** supporte le poids du corps en position assise. Il est attaché à l'avant au pubis, à l'arrière et latéralement à l'ilion. Les larges orifices situés dans l'ischion sont appelés trous ischio-pubiens.

Le **pubis** est situé juste en avant et au-dessous de la vessie. Au milieu du pubis se trouve la symphyse pubienne : la soudure des deux os coxaux.

La ceinture pelvienne est articulée à l'arrière avec le sacrum, ce qui la rattache à la colonne vertébrale et aux jambes par l'articulation coxo-fémorale.



### LA CEINTURE PELVIENNE

## LES MEMBRES INFÉRIEURS

**Les membres inférieurs** comprennent l'os de la cuisse : le fémur, et les os de la jambe : la rotule, le tibia et le péroné.

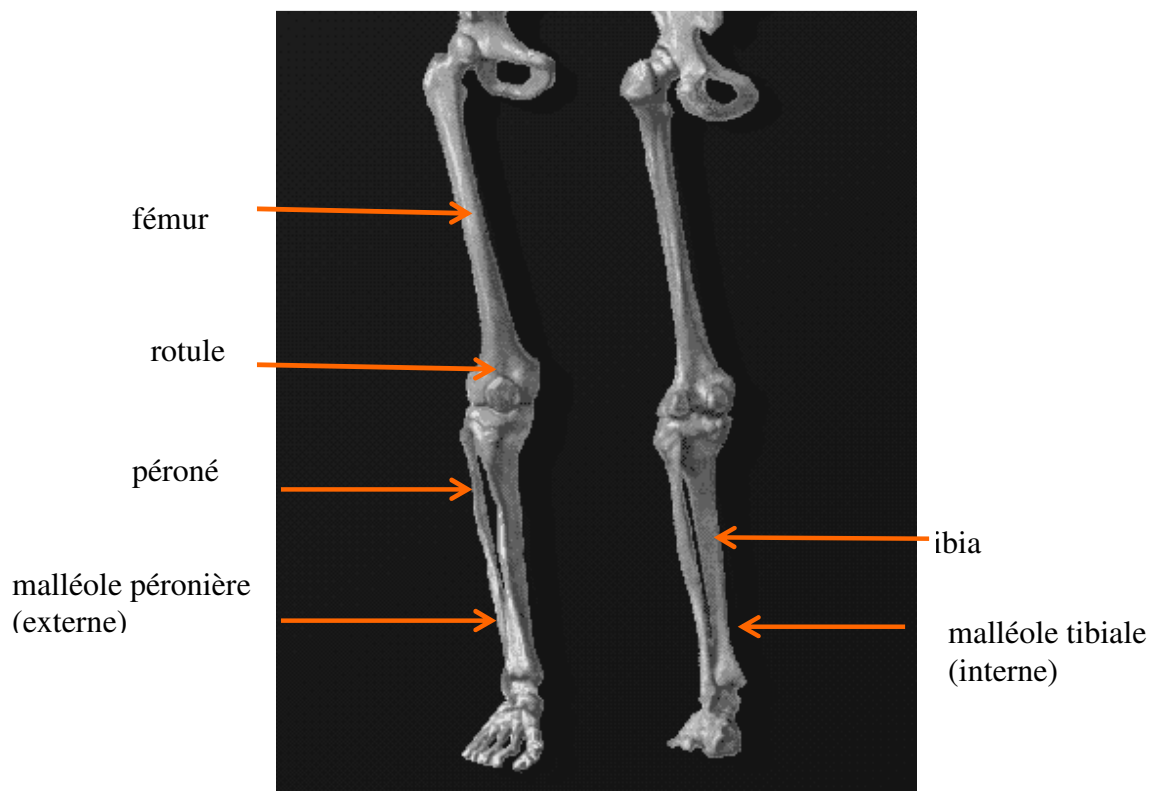
**Le fémur** est l'os le plus long du corps, et constitue à lui seul le squelette de la cuisse. S'articulant en haut avec la cavité cotyloïde de l'os iliaque et en bas avec le tibia, le péroné, et la rotule, pour former l'articulation du genou, chaque fémur supporte directement le poids de la partie supérieure du corps.

**La rotule** est un petit os de l'articulation du genou qui ressemble à une larme renversée. Elle est reliée d'une part à l'articulation par les ailerons rotuliens et les ligaments ménisco-rotuliens, et d'autre part à la tubérosité du tibia par le ligament rotulien.

**Le tibia** est le principal des deux os de la jambe. Robuste, il doit supporter la majorité du poids de l'individu. Sa tête s'articule avec le péroné, qui lui est parallèle, et le fémur au niveau de l'articulation du genou. À son extrémité inférieure, il s'articule avec le péroné et l'astragale. Les parties saillantes de l'extrémité inférieure du tibia et du péroné, appelées respectivement malléoles interne et externe, forment les protubérances qui caractérisent l'articulation de la cheville.

**Le péroné** est plus petit que le tibia, il s'articule à ses extrémités, il lui est parallèle. Sa tête s'articule aussi avec le fémur au niveau de l'articulation du genou, et son extrémité inférieure avec le tarse. Le péroné est également appelé *fibula*, signifiant "agrafe" en latin, en raison de son rôle d'"armature" pour la jambe.

\* \* \*



### LES MEMBRES INFÉRIEURS – VUE DE FACE ET DE DOS

## Correspondance sur le pied

Les zones et points réflexes de la ceinture pelvienne et des membres inférieurs se situent sur les faces latérales interne et externe des pieds.

Face latérale interne, **la ceinture pelvienne** :

- **Reptation** sur la zone réflexe de l'ischion, **pression tonique** sur le point de la symphyse pubienne, à l'aide du pouce. Continuez en reptation pour arriver sur le point réflexe de l'articulation sacro-iliaque, **pression tonique** également. Terminez en reptation jusqu'à la zone réflexe des ganglions lymphatiques de l'aîne, **pression libre** sur la zone.

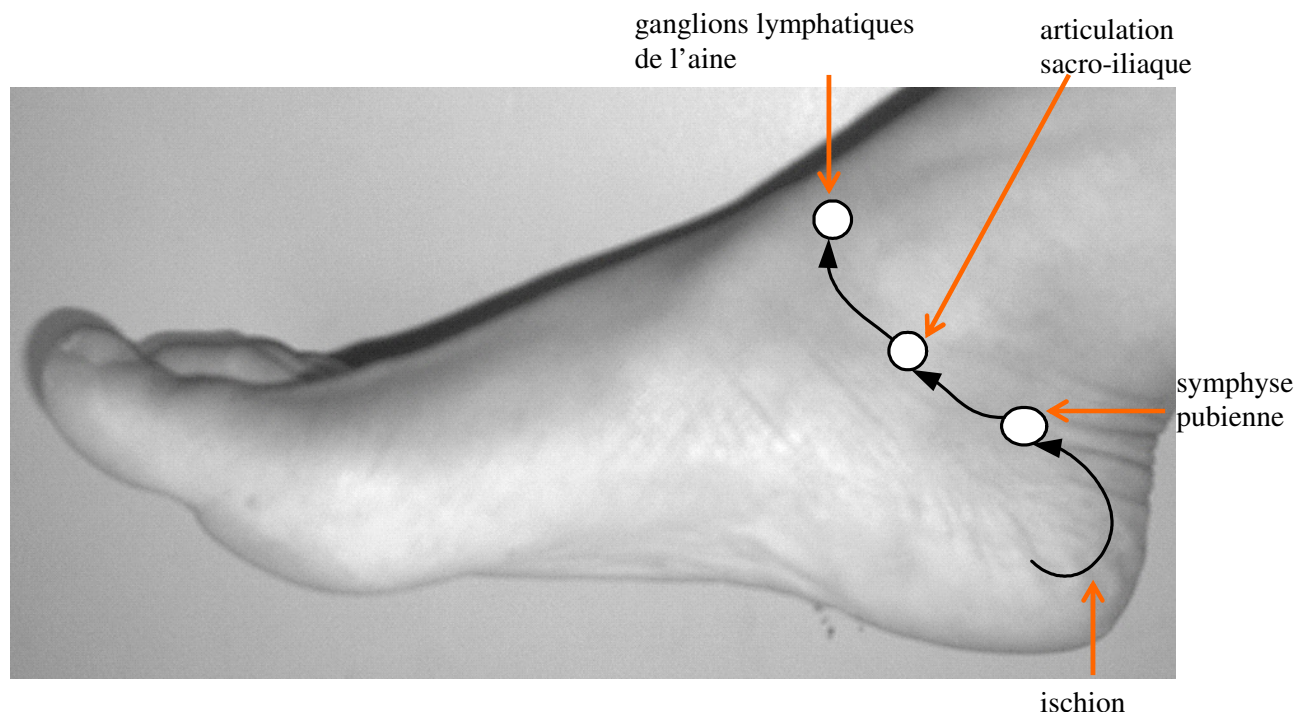
Face latérale externe, **les membres inférieurs** :

- **Reptation** sur la zone réflexe de la jambe, puis **pression tonique** sur le point réflexe du genou. **Reptation** le long de la zone réflexe de la cuisse et **pression tonique** sur le point réflexe de l'articulation coxo-fémorale. Continuez en reptation jusqu'à la zone des ganglions lymphatiques de l'aîne, **pression libre** sur la zone.

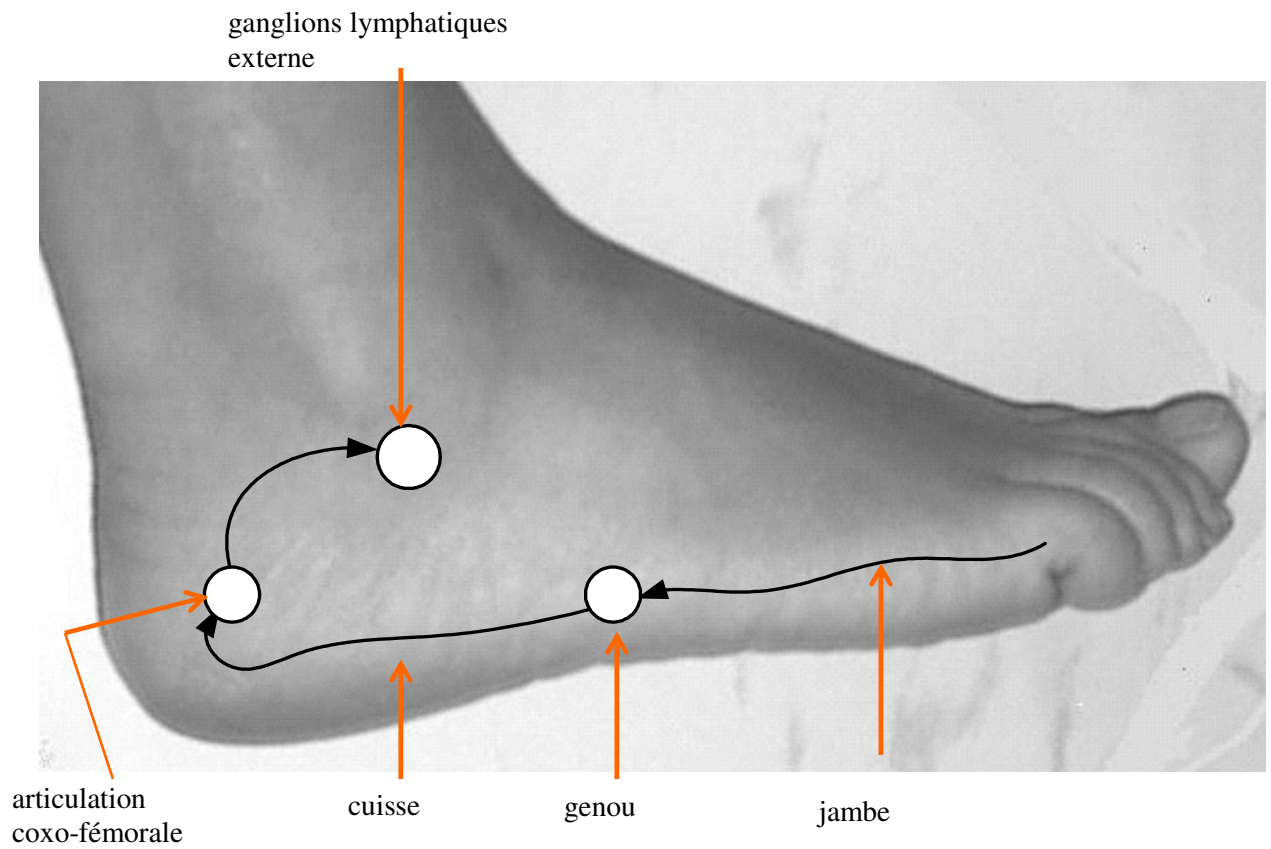
Passez ensuite sur l'autre pied.

Si une quelconque douleur apparaissait sur les trajets, libérez cette zone en effectuant une **pression libre** soit avec le pouce, soit avec la jointure de l'index.

\* \* \*



**SCHÉMA 1 – FACE LATÉRAL INTERNE –  
ZONES ET POINTS RÉFLEXES DE LA CEINTURE PELVIENNE**



***SCHÉMA 2 – FACE LATÉRAL EXTERNE –  
ZONES ET POINTS RÉFLEXES DES MEMBRES INFÉRIEURS***

## La ceinture scapulaire et les membres supérieurs

La ceinture scapulaire est l'ensemble des : **deux clavicules**, des **deux omoplates** (ou scapula) **et du sternum**.

Puisque le sternum a déjà été traité, voyons seulement ici les clavicules rattachées aux omoplates et aux bras par l'articulation scapulo-humérale.

\* \* \*

### Correspondance sur le pied

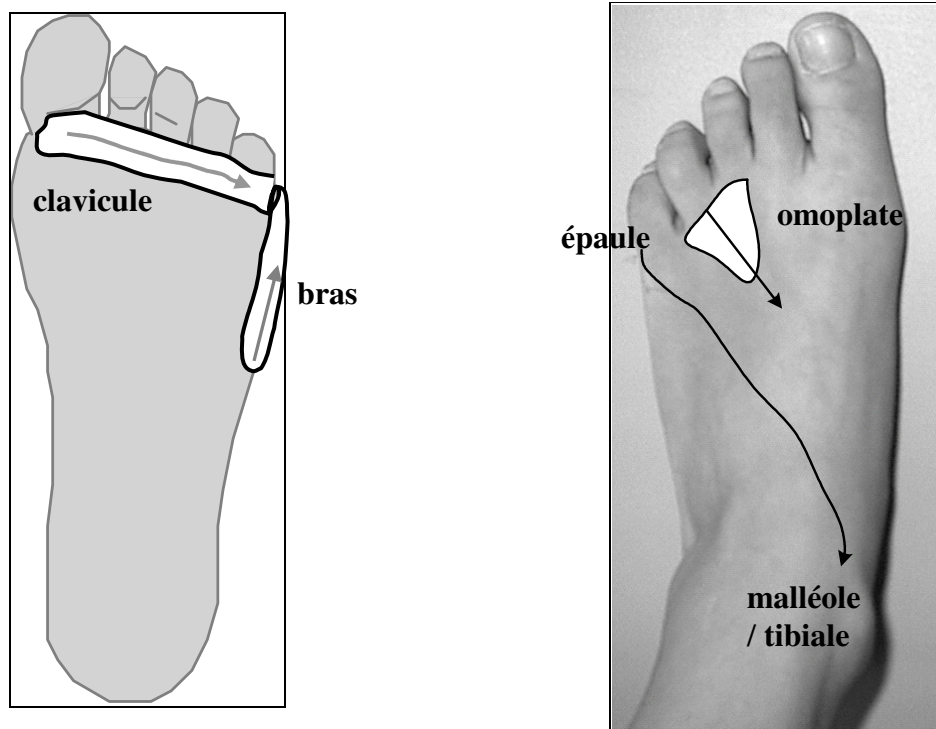
Zone réflexe de la clavicule, face plantaire du pied, sur la tête des cinq métatarsiens.

Zone réflexe des bras, côté externe du cinquième métatarsien.

Zone réflexe de l'omoplate, face dorsale du pied, sur la tête du quatrième et du troisième métatarsien, en diagonale.

**Reptation** en partant de la zone réflexe de la clavicule pour continuer sur celle du bras, effectuez ensuite le trajet épaule vers malléole tibiale, finir enfin par la zone réflexe de l'omoplate.  
Un pied puis l'autre.

\* \* \*



### *ZONE RÉFLEXE DE LA CEINTURE SCAPULAIRE*



## La circulation sanguine

Le **principal appareil circulatoire** comprend le cœur et les vaisseaux sanguins, dont le rôle est d'assurer un flux constant de sang dans l'organisme, d'apporter l'oxygène et les nutriments aux tissus périphériques, d'éliminer le dioxyde de carbone et les produits de déchets.

Un sous-système de l'appareil circulatoire, le système lymphatique, recueille le liquide interstitiel et le renvoie dans la circulation générale (cf. p 85).

Le cœur pompe le sang oxygéné provenant des poumons vers le reste du corps grâce à un réseau d'artères et de petites ramifications appelées artérioles. Le sang retourne au cœur via de petites veinules, d'abord, puis par les grandes veines. Les artérioles et les veinules sont reliées par des vaisseaux encore plus petits : les capillaires.

Les échanges d'oxygène et de dioxyde de carbone entre le sang et les cellules se produisent dans le réseau des minuscules capillaires. Le corps d'un être humain adulte contient près de 90 000 kilomètres de vaisseaux sanguins.

\* \* \*

### **Correspondance sur le pied**

La zone réflexe de la circulation sanguine démarre en zone 1 pour remonter vers les zones 2 et 3, au niveau des métatarsiens.

Effectuez un **mouvement de bas en haut** (sens du retour veineux) le long de la zone concernée à l'aide de la jointure de l'index, comme si vous vouliez chasser quelque chose.

L'appui est ferme, plusieurs passages sont entrepris.

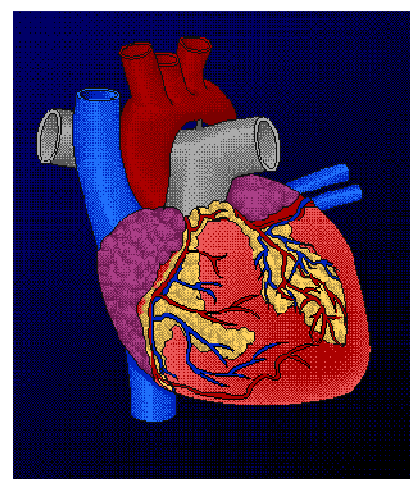
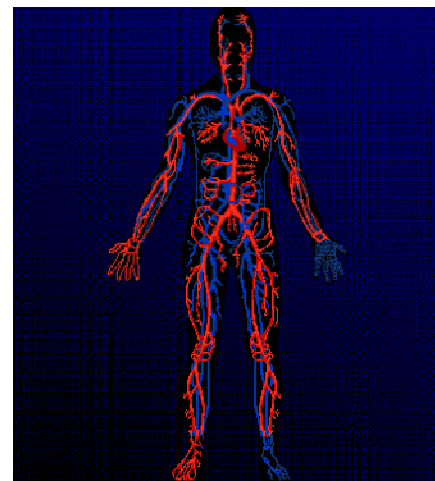
Un pied puis l'autre.

## Le cœur

Le **cœur** est un organe musculaire creux et piriforme (en forme de poire), situé entre les poumons, au milieu de la poitrine. Il assure la circulation du sang dans tout l'organisme, permettant aux cellules de recevoir oxygène et nutriments.

Il est fixé au sternum par des ligaments. La pointe du cœur repose sur le diaphragme et est légèrement tournée vers la gauche. C'est un muscle de couleur rouge qui n'est pas soumis au contrôle de la volonté et qui se contracte de manière automatique et rythmée. Ce muscle est rapide et puissant. Il est sous le contrôle du système nerveux autonome et se contracte et se relâche en permanence pendant toute la vie.

C'est le mouvement de la pointe du cœur provoqué par les battements cardiaques qui permet de sentir le pouls en posant la main à cette hauteur.



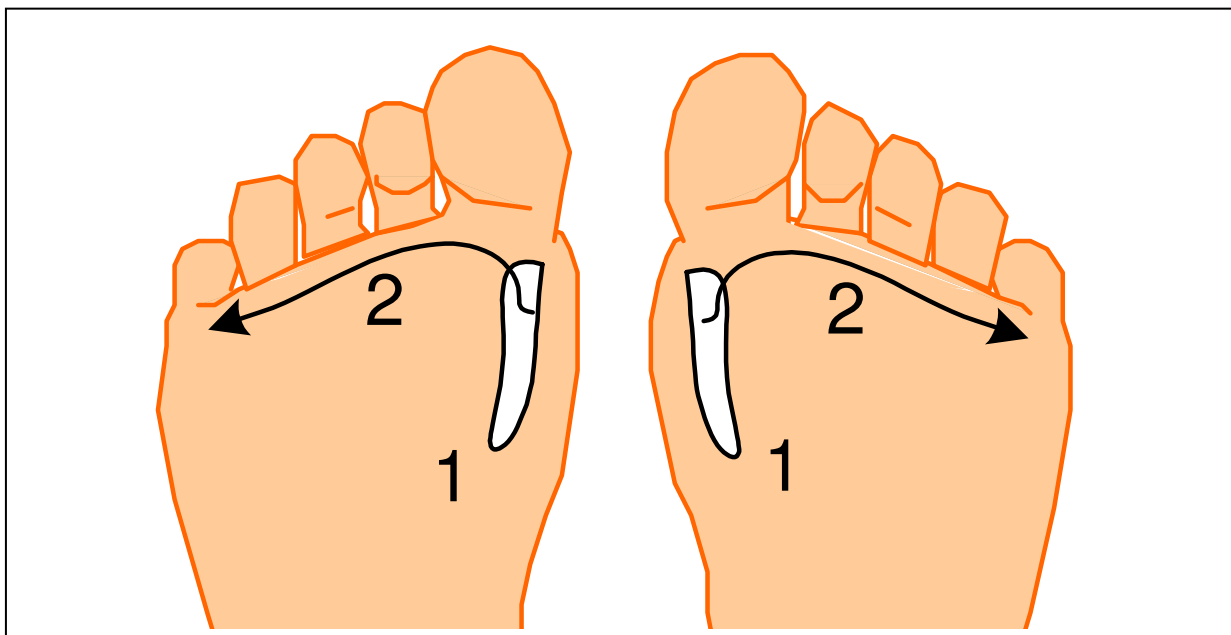
Le cœur est composé de **quatre cavités** : deux petites cavités en haut, **les oreillettes**, et deux grandes cavités en bas, **les ventricules**.

La taille d'un cœur adulte est comparable à celle du poing. Chez un individu moyen, il mesure environ 13 cm de long sur 8 cm de large et pèse moins de 500 grammes.

\* \* \*

### Correspondance sur le pied

► Le cœur a **deux zones réflexes** sur la face plantaire à l'interne de chaque pied, en zone 1 : une à gauche, le cœur artériel et une à droite, le cœur veineux.  
Exercez une **reptation** sur la zone concernée en partant du pied gauche pour continuer sur le pied droit.



- 1** Zone réflexe du cœur : gauche : artériel / droite : veineux
- 2** Circulation sanguine

### ZONES RÉFLEXES DU CŒUR ET DE LA CIRCULATION SANGUINE

## **La colonne vertébrale (ou rachis)**

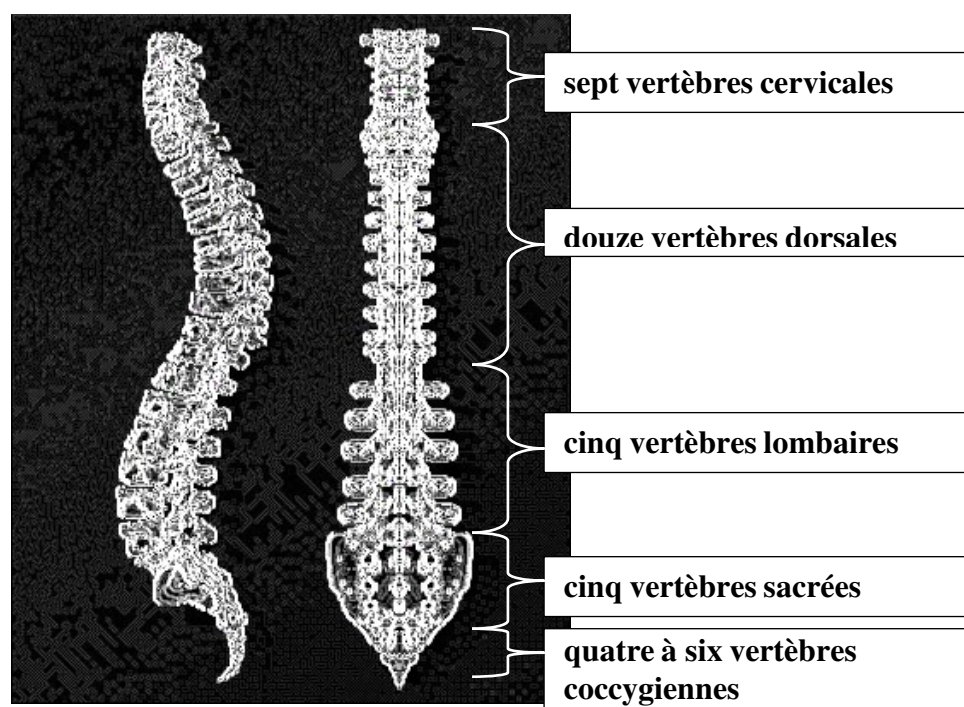
La **colonne vertébrale** est la principale structure de support du squelette humain.

Elle permet le soutien, la mobilité du crâne, la flexion du cou et du dos, elle présente des points d'attache pour les côtes, soutient et protège la moelle épinière.

Les vertèbres cervicales sont les sept premières vertèbres de la colonne vertébrale. La première se nomme **l'atlas**, elle supporte tout le poids du crâne, la deuxième **l'axis**, et permet les rotations du crâne. Les cinq autres vertèbres n'ont pas de nom mais sont appelées par leur numéro (C3, C4, etc.)

La colonne vertébrale est formée : de **sept vertèbres cervicales** articulées formant le cou, de **douze vertèbres dorsales articulées**, formant le haut du dos ; de **cinq vertèbres lombaires articulées** aussi, formant le bas du dos ; de **cinq vertèbres sacrées soudées** les unes aux autres qui relient la colonne vertébrale à la ceinture pelvienne et au coccyx. Le coccyx est formé d'au moins **quatre vertèbres coccygiennes semi-mobiles** qui contribuent à la protection de la partie inférieure du tube digestif.

Entre chaque vertèbre se trouve un disque intervertébral fait de cartilage qui absorbe les chocs et protège la colonne vertébrale des traumatismes. Les vertèbres sont reliées les unes aux autres par une série de ligaments qui s'étendent sur toute la longueur. La moelle épinière qui représente la voie nerveuse, descend le long d'un canal situé au centre de la colonne vertébrale.



## **COLONNE VERTÉBRALE**

## Correspondance sur le pied

La zone réflexe de la colonne vertébrale se trouve sur la face latérale interne de chaque pied, « sur la tranche ».

Démarrez par la zone des cervicales en **reptation**, continuez sur les dorsales, les lombaires, le sacrum et le coccyx. La manœuvre est lente.

Cervicales : phalange proximale du gros orteil

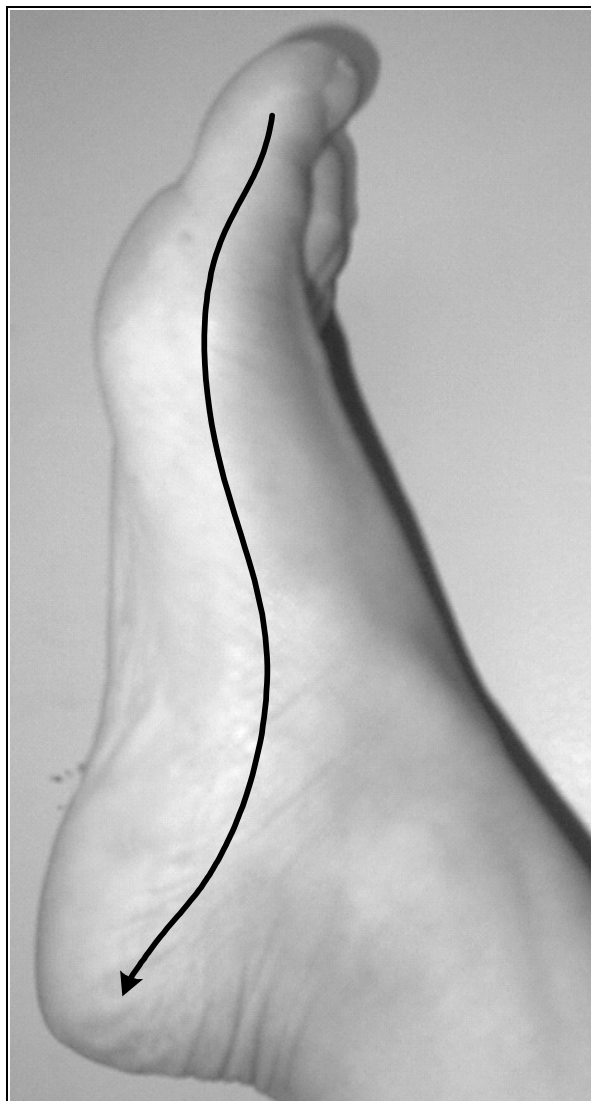
Dorsales : métatarsiens + cunéiforme

Lombaires : scaphoïde + astragale

Sacrum et coccyx : calcanéum

Si une quelconque douleur apparaît, libérez la zone concernée en **pression libre** jusqu'à ce que la gêne diminue.

Un pied puis l'autre.



***ZONE RÉFLEXE DE LA COLONNE VERTÉBRALE***

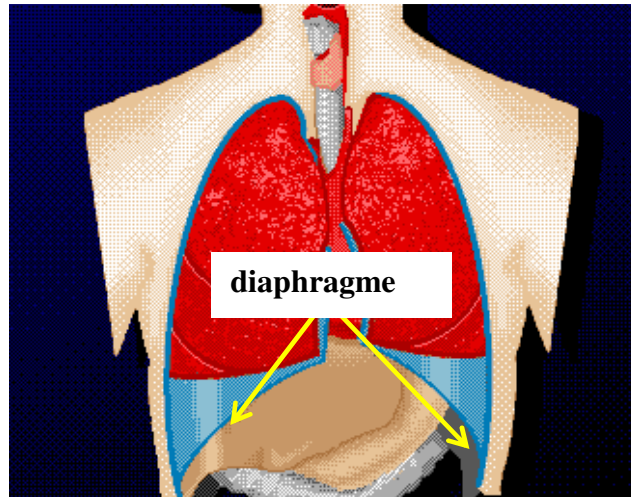
## Le diaphragme

Le **diaphragme** est le principal muscle responsable de la respiration. Il est attaché à la paroi abdominale, aux vertèbres lombaires, aux dernières côtes, au sternum et au péricarde du cœur par un tissu tendineux, il sépare la cavité thoracique de la cavité abdominale.

Le diaphragme a la forme d'un dôme. Lorsqu'il se contracte, il s'aplatit, ce qui crée un vide dans la cavité thoracique et exerce une pression dans la cavité abdominale. Le vide est comblé par l'expansion du tissu pulmonaire et l'air inhalé.

La pression exercée sur le bas de l'abdomen favorise l'accouchement et la défécation. Quand le diaphragme se relâche et reprend sa forme de dôme, l'air est repoussé (expiré) et les poumons se contractent. Bien que les muscles intercostaux et abdominaux fonctionnent également lors de la respiration, pendant le sommeil, la respiration est essentiellement due aux contractions du diaphragme.

\* \* \*



## *LE DIAPHRAGME*

## Correspondance sur le pied

Cinq points réflexes correspondent au diaphragme, lesquels sont reliés entre eux par une zone réflexe :

le premier point se situe à la base du premier métatarsien, le deuxième, à la base du deuxième métatarsien, et ainsi de suite jusqu'au cinquième point.

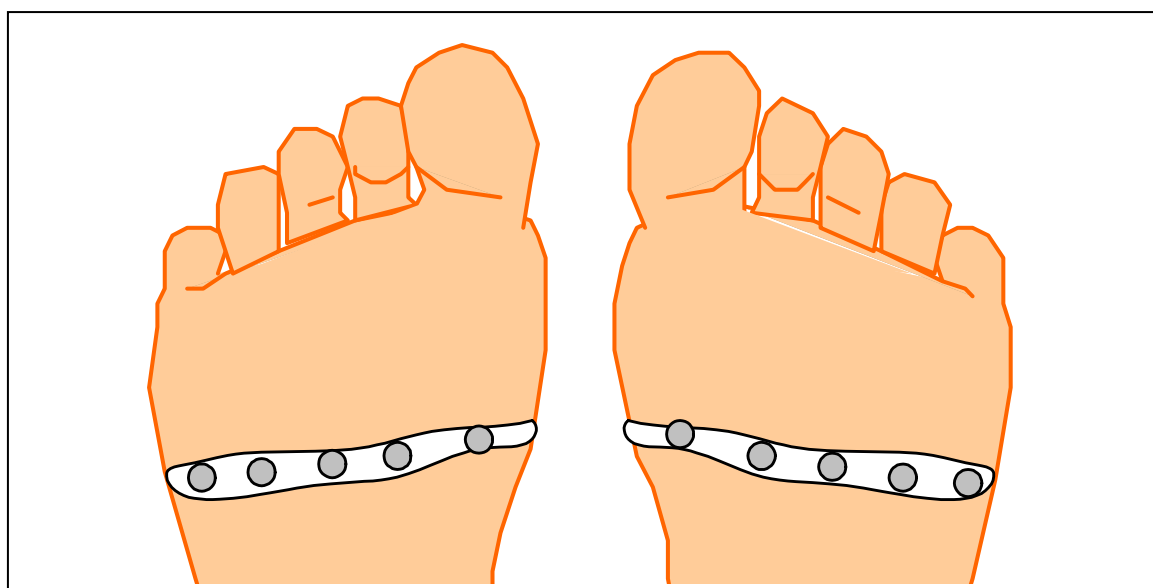
► Commencez par trouver tous les points à l'aide d'une **pression tonique**. Débutez par le premier, le deuxième et ce jusqu'au cinquième point.

► **Reptation** ensuite le long de la zone concernée en repartant du premier point pour repasser sur tous les autres.

Effectuez un autre trajet en **reptation**, en commençant par le premier point réflexe du sternum jusqu'au dernier point réflexe du diaphragme.

Un pied puis l'autre.

\* \* \*



□ zone réflexe du diaphragme

● cinq points réflexes du diaphragme

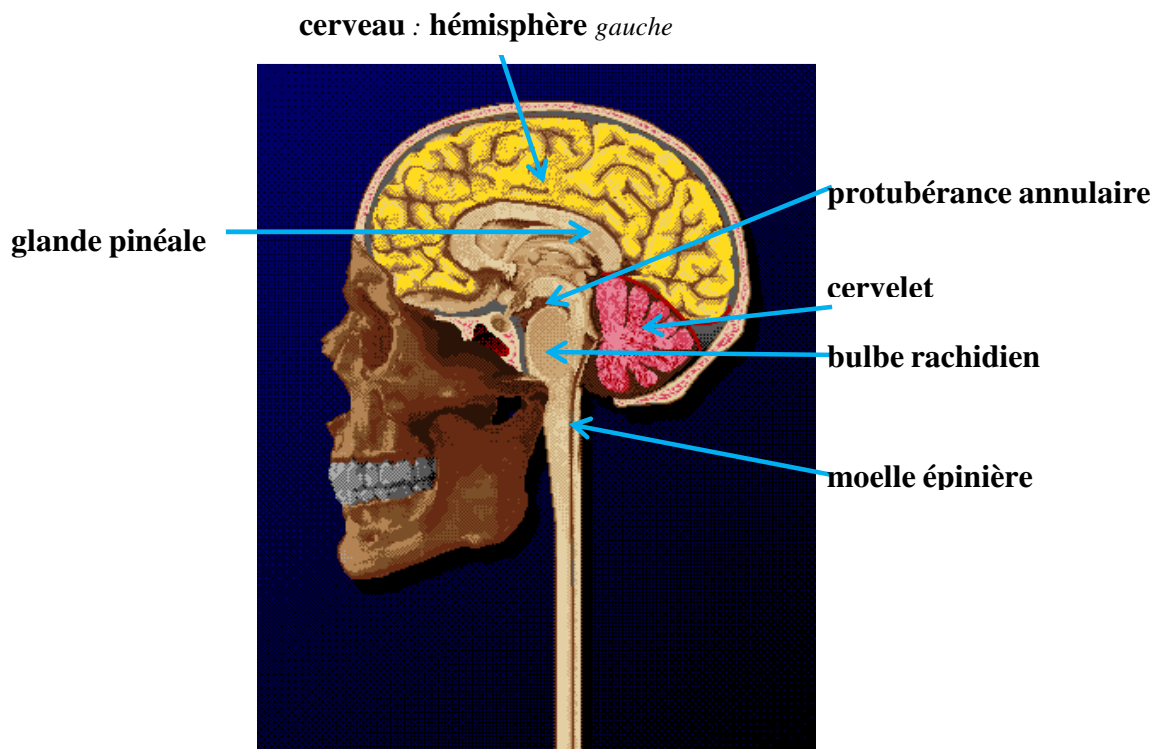
## ZONES ET POINTS RÉFLEXES DU STERNUM ET DU DIAPHRAGME

## L'encéphale

**L'encéphale**, qui est l'élément principal du système nerveux, occupe la totalité de la boîte crânienne. Sans sa membrane protectrice la plus externe, la dure-mère, l'encéphale pèse environ 1,4 kg, ce qui représente près de 97% du poids du système nerveux central. Il se prolonge par la moelle épinière (qui traverse la boîte crânienne en passant par le trou occipital).

L'encéphale est responsable de l'émission des impulsions nerveuses vers le reste du corps, des opérations les plus évoluées de la pensée : mémoire, jugement, raison, réflexion ; des sensations, du mouvement (captation des stimuli externes et mise en place d'une réponse appropriée) ; des processus moteurs conscients, comme la contraction des muscles volontaires, la coordination de ces mouvements. Les mouvements réflexes sont également gérés par la moelle épinière.

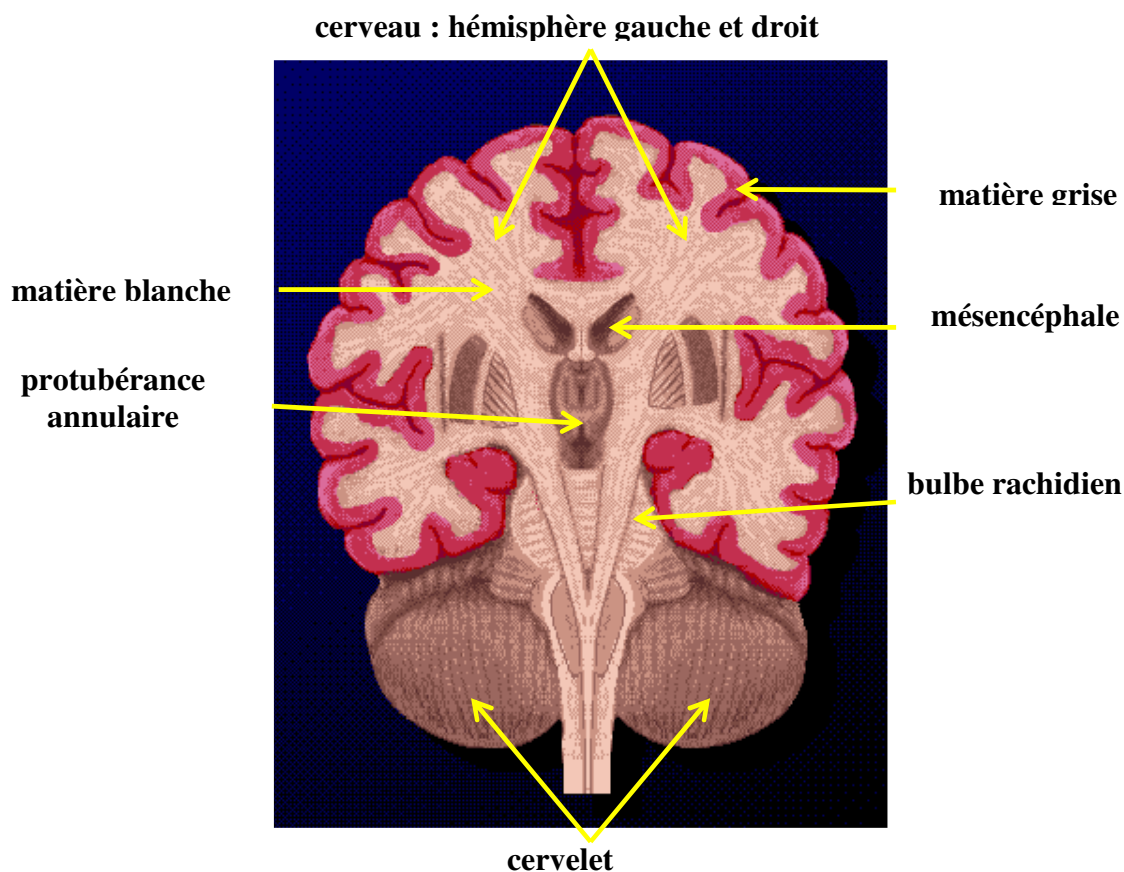
\* \* \*



## *L'ENCÉPHALE*

La coupe frontale du cerveau, ci-dessous, permet de visualiser l'emplacement de ses diverses structures par rapport aux hémisphères gauche et droit. La recherche a démontré que les hémisphères gauche et droit ne sont pas tout à fait identiques. En effet, chacun d'entre eux contrôle différents aspects de la pensée. Le cerveau gauche est responsable de la plupart des opérations complexes de la pensée liées à l'analyse et à la parole, alors que l'hémisphère droit est lui responsable du processus de pensée esthétique : imagination et reconnaissance des images visuelles. Ainsi, on dit souvent d'une personne particulièrement douée pour les mathématiques, la logique ou les sciences, qu'elle est sous l'influence de son « cerveau gauche ». En revanche, les artistes, les musiciens, et les écrivains sont considérés comme étant sous l'influence de leur « cerveau droit ».

**L'encéphale** se divise en différentes parties : le **cerveau** proprement dit, de grande taille, avec ses deux hémisphères, le **cervelet**, plus petit, et le tronc cérébral formé du **bulbe rachidien**, du **mésencéphale** et de la **protubérance annulaire**. Le tronc cérébral relie l'encéphale à la moelle épinière. Cette dernière va être traitée dans le chapitre suivant « La lumière blanche ».



## *L'ENCÉPHALE*

\* \* \*

### **Correspondance sur le pied**

Sur les phalanges des deux pieds correspondent dans l'ordre les différentes parties de l'encéphale : le **cerveau**, le **cervelet**, le **bulbe rachidien**, le **mésencéphale** et la **protubérance annulaire**.



## Première manœuvre : le cerveau

**Le cerveau** est composé d'une importante masse de substance blanche, constituée de fibres nerveuses, et de substance grise. Il est responsable des plus hauts niveaux de pensée, de l'analyse des données sensibles et de l'initiation des activités motrices volontaires, telle que la flexion musculaire volontaire. Le cerveau est constitué de deux moitiés latérales, les hémisphères, qui comprennent de nombreux replis et sillons. Ils sont connectés par leurs faces internes avec le tronc cérébral. Il se divise en quatre portions ou lobes : le lobe frontal, occipital, pariétal et temporal. Le liquide céphalo-rachidien entretient l'encéphale et lui sert d'amortisseur. Comprenant environ mille milliards de neurones, le cerveau humain constitue le système le plus complexe qui soit connu actuellement, et ses multiples fonctions continuent d'en faire à la fois une source d'émerveillement et le centre de nombreuses recherches.

\* \* \*

La première manœuvre présente dix-huit points réflexes sur chaque pied, soit trente-six points une fois l'action effectuée sur toutes les phalanges des pieds.

Dites à votre patient d'être bien attentif aux piqûres, à leur présence ou à leur absence.

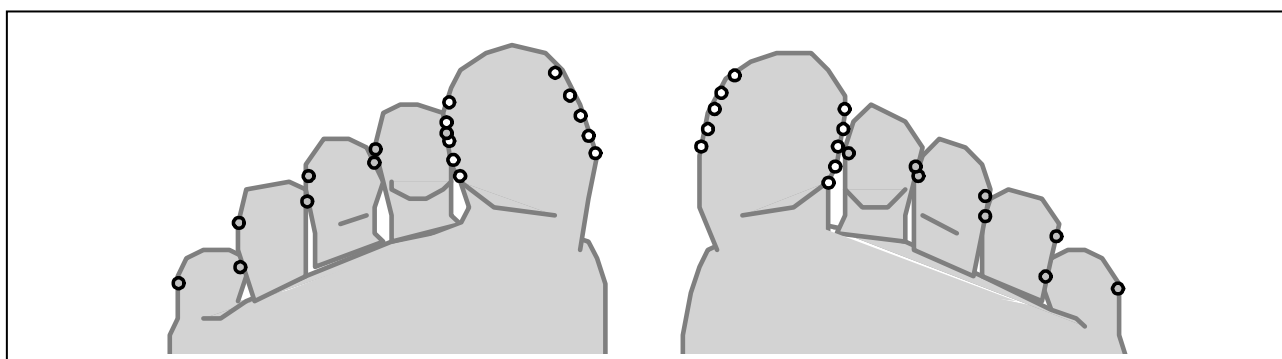
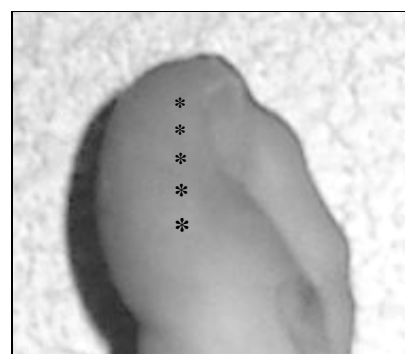
En cas de points réflexes ne provoquant pas de piqûre vive, effectuez une pression tonique, pour faire « sortir » le point. Ne lâchez pas votre appui tant que la piqûre n'est pas présente. Cela signifie donc que ce point est « éteint » et qu'il est en train d'être restauré.

À l'aide de la jointure de l'index, **pression tonique** sur chacun des points.

Chaque point doit présenter une sensation de piqûre lors de vos différents appuis.

► **Cinq** points sur le bord *interne* et **cinq** sur le bord *externe* de la phalange distale du gros orteil (du bas de la phalange vers le haut).

► **Un** point à l'interne et **un** à l'externe sur le milieu de la phalange distale des quatre autres orteils.



## PREMIÈRE MANŒUVRE : POINTS RÉFLEXES DU CERVEAU

## Deuxième manœuvre : le cervelet

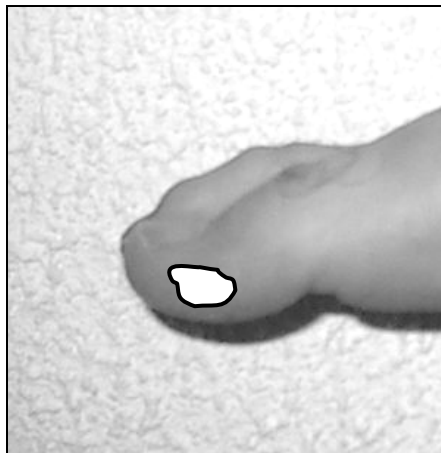
Le **cervelet** coordonne les impulsions nerveuses et les ordres provenant du cerveau et les modifie en fonction des informations émises par les terminaisons nerveuses réparties dans tout le corps, tels que les centres de l'équilibre de l'oreille interne. Le cervelet contrôle ainsi le tonus musculaire en envoyant des signaux de régulation vers les neurones moteurs du cerveau et de la moelle épinière. C'est pourquoi une lésion du cervelet entraîne une perte de la coordination musculaire et rend les mouvements désordonnés. Ce phénomène est appelé ataxie.

\* \* \*

On trouve une zone réflexe côté interne sur la phalange distale du gros orteil.

À l'aide du pouce, **reptation** sur la zone indiquée. Plusieurs passages sont entrepris. Un pied puis l'autre.

La zone doit rester insensible, sinon **pression libre** à l'endroit où se situe la douleur.



## *DEUXIÈME MANŒUVRE : ZONE RÉFLEXE DU CERVELET*

### Troisième manœuvre : le bulbe rachidien

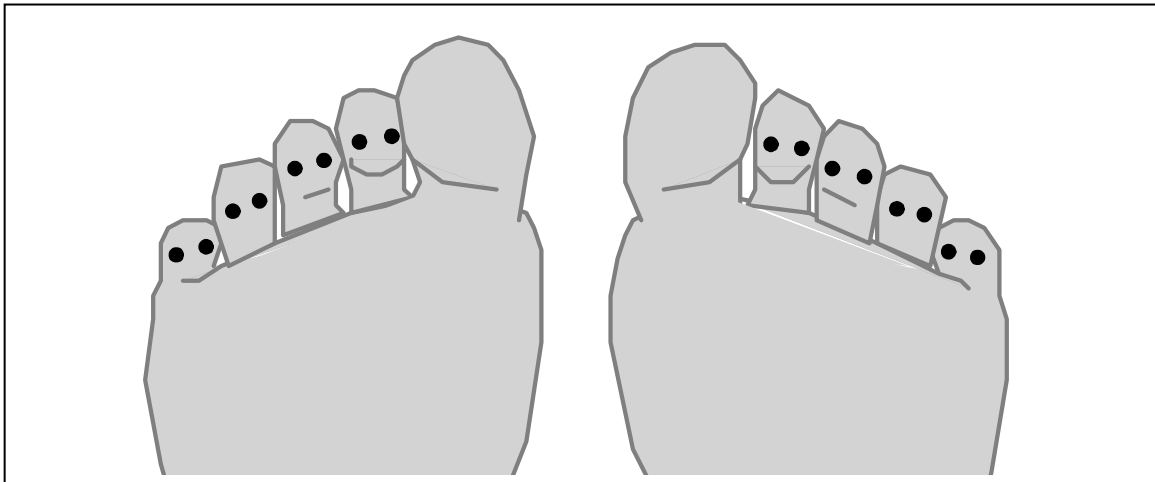
Le **bulbe rachidien** contient un certain nombre de centres nerveux responsables du contrôle des processus involontaires comme les battements du cœur, la respiration, et la régulation de la température corporelle. Il joue un rôle essentiel dans la transmission des impulsions nerveuses entre la moelle épinière et le cerveau. Beaucoup de fibres nerveuses se croisent dans le bulbe rachidien, ainsi, les impulsions provenant du côté droit du cerveau contrôlent les fonctions du côté gauche du corps, et inversement.

\* \* \*

On trouve huit points réflexes, trouvant leur emplacement sur les quatre orteils face plantaire (le gros orteil n'y est pas), là où la phalange forme une pointe, un point réflexe côté externe, un autre côté interne, face plantaire.

16 POINTS REFLEXES AU TOTAL.

**Pression tonique** sur chacun des points, piqûre vive.



### **TROISIÈME MANŒUVRE : POINTS RÉFLEXES DU BULBE RACHIDIEN**

## Quatrième manœuvre : le mésencéphale

Le **mésencéphale** est destiné à transporter les messages moteurs volontaires, c'est-à-dire un influx nerveux permettant d'obtenir un mouvement ; contrairement aux messages destinés à la perception des sensations. Il donne également naissance aux nerfs crâniens permettant la motricité des yeux (nerfs oculomoteurs).

Il relie les cellules nerveuses contenues dans la substance grise du cerveau à d'autres cellules nerveuses contenues dans la moelle épinière. Les pédoncules supérieurs relient la partie arrière du mésencéphale au cervelet.

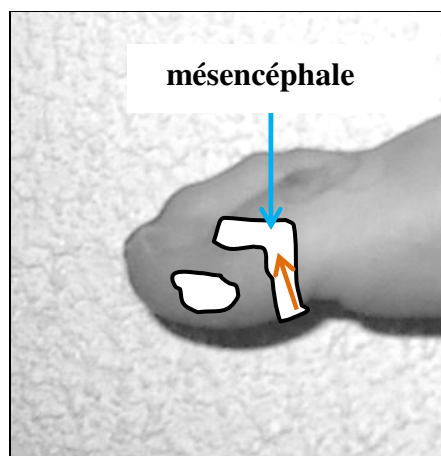
\* \* \*

Une zone réflexe sur le bord interne chaque gros orteil.

À l'aide du pouce, **reptation** sur la zone indiquée. Exercez plusieurs passages.

Un pied puis l'autre.

La zone doit rester insensible, sinon dispersez à l'endroit où se situe la douleur en **pression libre**.



## **QUATRIÈME MANŒUVRE : ZONE RÉFLEXE DU MÉSENCÉPHALE**

## Cinquième manœuvre : la protubérance annulaire

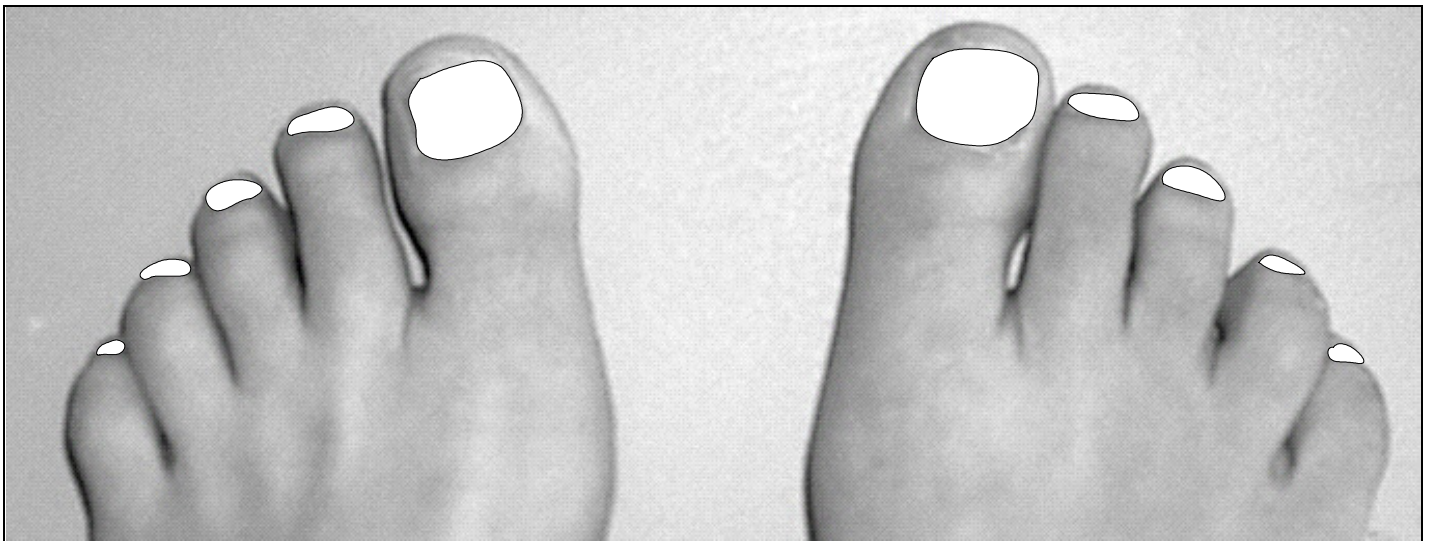
Appelée aussi le pont de Varole, la **protubérance annulaire** sert de pont entre les hémisphères cérébraux, le cervelet et le bulbe rachidien. En servant de liaison entre les différentes parties de l'encéphale, la protubérance annulaire joue un rôle dans la coordination entre les fonctions des deux côtés du corps, de la face et de la mâchoire. Les nerfs cervicaux, du cinquième au huitième, ont pour origine la protubérance annulaire.

\* \* \*

Une zone réflexe est présente sur **tous les ongles** des orteils.

À l'aide du plat de la phalange moyenne de l'index, effectuez une **pression tonique** sur l'ensemble des ongles.

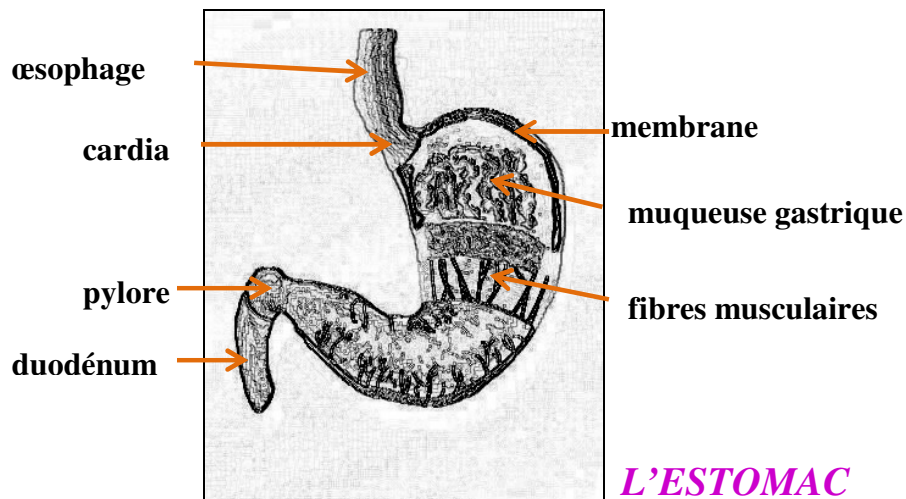
Aucune douleur particulière ne doit être ressentie, sinon exercez une **pression libre** sur la ou les zones douloureuses.



## ***CINQUIÈME MANŒUVRE : ZONES RÉFLEXES DE LA PROTUBÉRANCE ANNULAIRE***

## L'estomac

L'estomac est l'un des organes essentiels de l'appareil digestif, il a la forme d'un sac incurvé. Ses sécrétions, l'acide chlorhydrique et les enzymes, facilitent la digestion. Le sphincter à l'entrée de l'estomac se nomme le cardia, celui de la sortie, le pylore. La face interne de l'estomac est recouverte de la muqueuse gastrique, résistante, le protégeant des sucs gastriques afin qu'il ne soit pas lui-même digéré. Quelquefois, une partie de cette muqueuse devient plus fine et les sucs gastriques attaquent la paroi de l'estomac. C'est ce qu'on appelle un ulcère. Une fois vide, ou presque, l'estomac se contracte et la muqueuse se plisse.

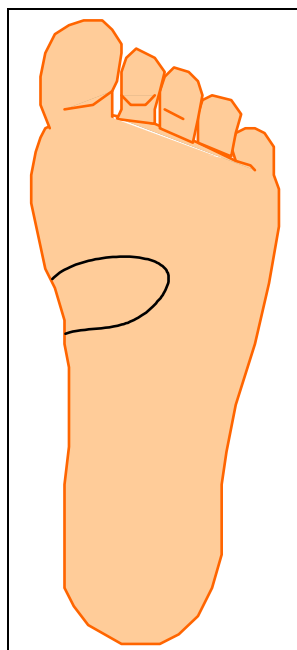


\* \* \*

### Correspondance sur le pied

L'estomac a sa zone réflexe sur le pied gauche uniquement, à cheval sur celle du foie.

**Reptation** le long de la zone concernée, à effectuer de gauche à droite pour balayer toute la zone. Pas de sensibilité particulière, sinon libérez en **pression libre**.



**ZONE RÉFLEXE DE  
L'ESTOMAC**  
PIED GAUCHE UNIQUEMENT

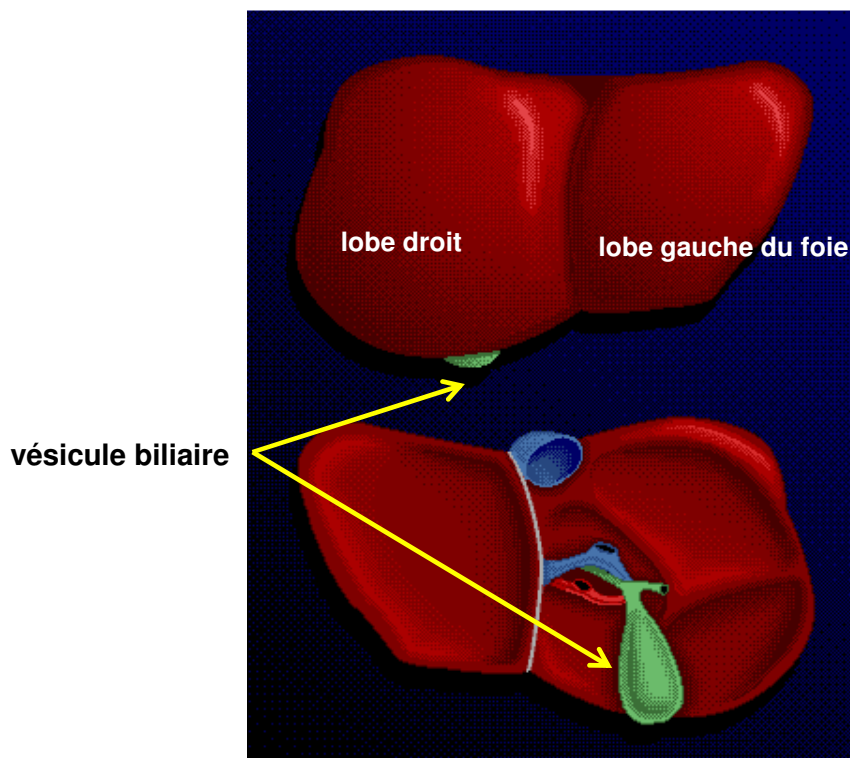
## Le foie et la vésicule biliaire

**Le foie** est la plus grande glande du corps, il assure plusieurs fonctions importantes. Pesant environ 1,4 kg, cet organe rouge-brun présente une vascularisation très riche. Il est situé dans la partie supérieure droite de la cavité abdominale, juste au-dessus du duodénum.

Le foie aide à la digestion des graisses en sécrétant la bile dans le duodénum, détruit les globules rouges, produit l'urée, aide le métabolisme et le stockage des vitamines, et produit des substances protectrices et antitoxiques.

**La vésicule biliaire** concentre et stocke la bile, produite sous une forme diluée par le foie et la sécrète. La bile est acheminée vers le duodénum où elle aide la digestion. La vésicule biliaire est un organe verdâtre, long de sept centimètres, situé sous la partie inférieure du foie. La bile est composée de cholestérol, de sels biliaires et de pigments biliaires. La vésicule n'est pas indispensable à la survie de l'être humain et elle peut être enlevée sans que cela n'entraîne d'effets secondaires graves.

\* \* \*



## *LE FOIE ET LA VÉSICULE BILIAIRE*

## Correspondance sur le pied

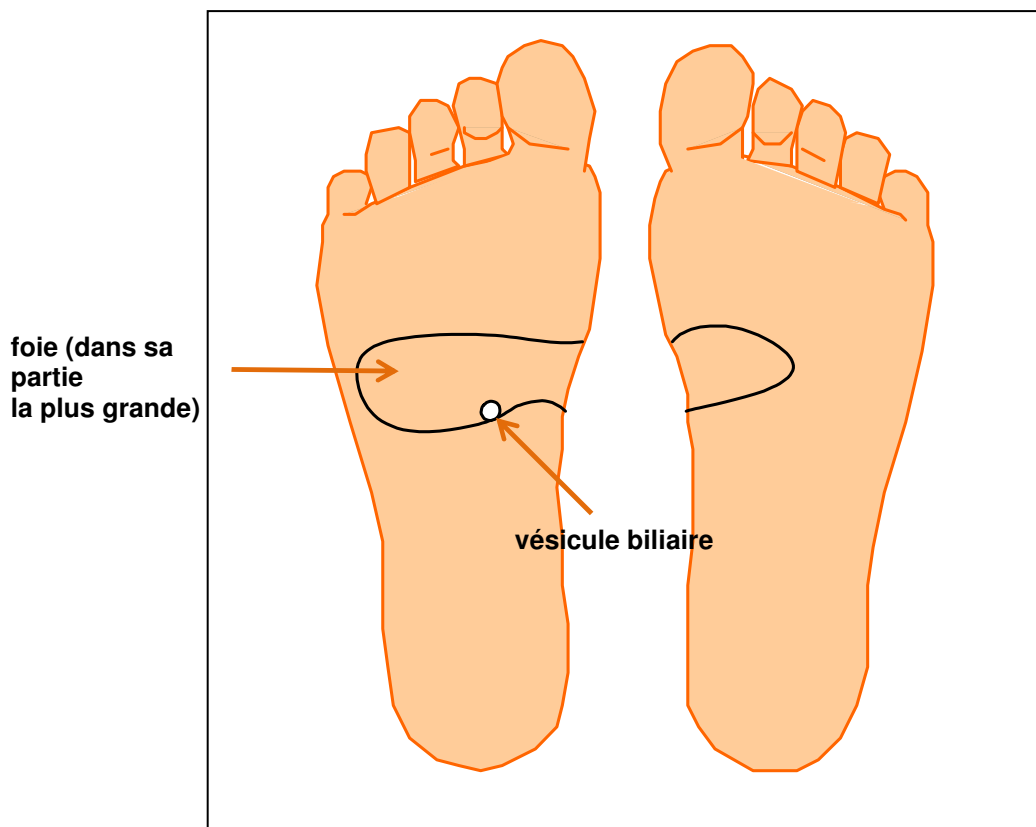
Stimulez d'abord le point réflexe de la vésicule biliaire : **pression libre** pendant 5 secondes, piqûre vive (zone 2 / 3).

Puis, appuyez sur ce point à l'aide des pouces et écartez-les dans un sens. Revenez sur le point et écartez-les à nouveau dans un autre sens. Cette opération a pour but de libérer la vésicule biliaire.

**Reptation** ensuite sur la zone réflexe du foie à l'aide du plat de la phalange moyenne. Il a sa plus grande partie sur le pied droit et une petite partie sur le pied gauche.

Ici, la partie gauche ne sera pas stimulée car elle est la même que celle de l'estomac. Au moment de la stimulation de celui-ci, cette autre partie du foie sera stimulée en même temps.

\* \* \*



### *ZONE RÉFLEXE DU FOIE ET POINT RÉFLEXE DE LA VÉSICULE BILIAIRE*



## Le front et les tempes

### Correspondance sur le pied

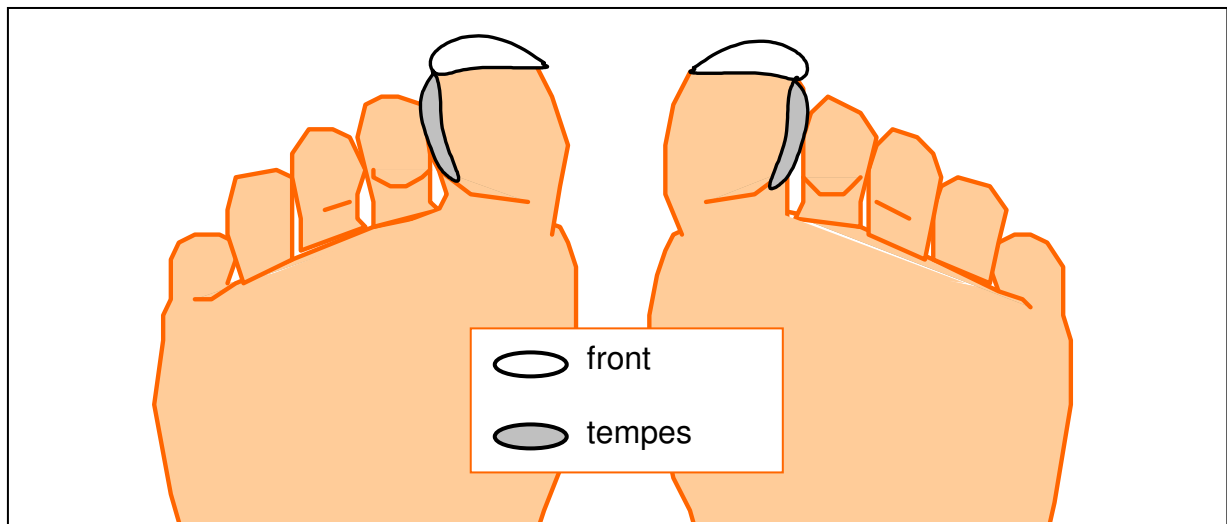
La zone réflexe du **front** est présente sur les deux gros orteils, à leur sommet, face plantaire. Votre action transmettra aux muscles, aux os et nerfs de ces parties, un message de guérison : apaisement, diminution du stress, ouverture et clarification de l'esprit.

Exercez une **pression libre** à l'aide du pouce de manière douce.

La zone réflexe des tempes est sur le bord interne du gros orteil, face plantaire, **reptation** sur toute la zone.

Un pied puis l'autre.

\* \* \*



### *ZONES RÉFLEXES DU FRONT ET DES TEMPES*

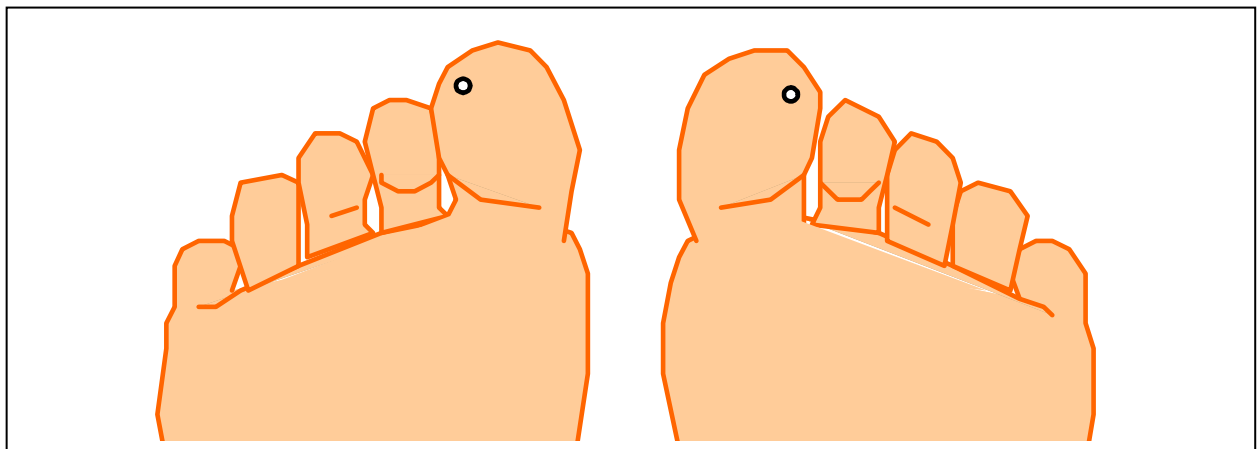
## La glande pinéale

La fonction exacte de la **glande pinéale**, qui est située dans le mésencéphale, est encore mal connue. On suppose généralement qu'il s'agit d'un organe sensoriel rudimentaire. Le terme " pinéal " signifie " en forme de pomme de pin ".  
La stimulation de la glande pinéale aura un intérêt essentiel qu'il convient d'effectuer, afin de réveiller cet organe sensoriel.

### Correspondance sur le pied

On trouve un point réflexe présent sur les deux gros orteils, face plantaire.  
**Pression tonique** sur les points à l'aide de la jointure de l'index, sensation de piqûre légère  
Un pied puis l'autre.

\* \* \*



### *POINT RÉFLEXE DE LA GLANDE PINÉALE*

## Les glandes surrénales (système endocrinien)

### DEFINITION :

**Système endocrinien** : ce sont des **glandes** qui libèrent les substances qu'elles produisent, appelées **hormones**, directement dans le sang.

Elles régulent les pulsions et les émotions fondamentales telles que la libido, l'agressivité, la colère, la peur, la joie et la tristesse. En outre, elles stimulent la croissance et le développement des caractères sexuels, régulent la température corporelle, contribuent à la réparation des tissus lésés et jouent un rôle dans la production d'énergie.

Les autres glandes déversent leurs sécrétions dans des cavités du corps ou les distribuent par des canaux d'évacuation : *ce sont les glandes exocrines*. Exemple : la salive, les larmes.

Les glandes composant le système endocrinien sont au nombre de six :

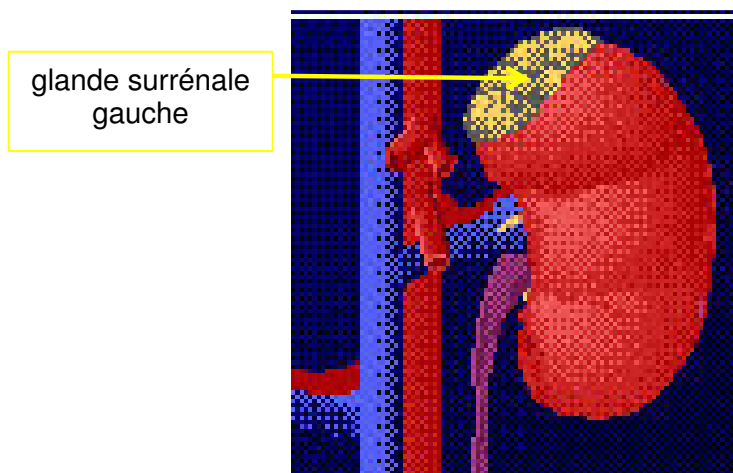
**l'hypophyse – la thyroïde et les parathyroïdes – le thymus –  
le pancréas (également glande exocrine) – les surrénales – les glandes sexuelles.**

**Les glandes surrénales** sont des glandes de forme courbe qui coiffent chaque rein dans l'abdomen. Il s'agit de deux petites glandes pesant chacune environ sept grammes.

La partie interne sécrète l'adrénaline et la noradrénaline, des hormones qui aident le corps à faire face au stress, la partie externe, le cortisol et l'aldostérone.

Elles aident le corps à réduire le stress et possèdent un rôle vital.

\* \* \*

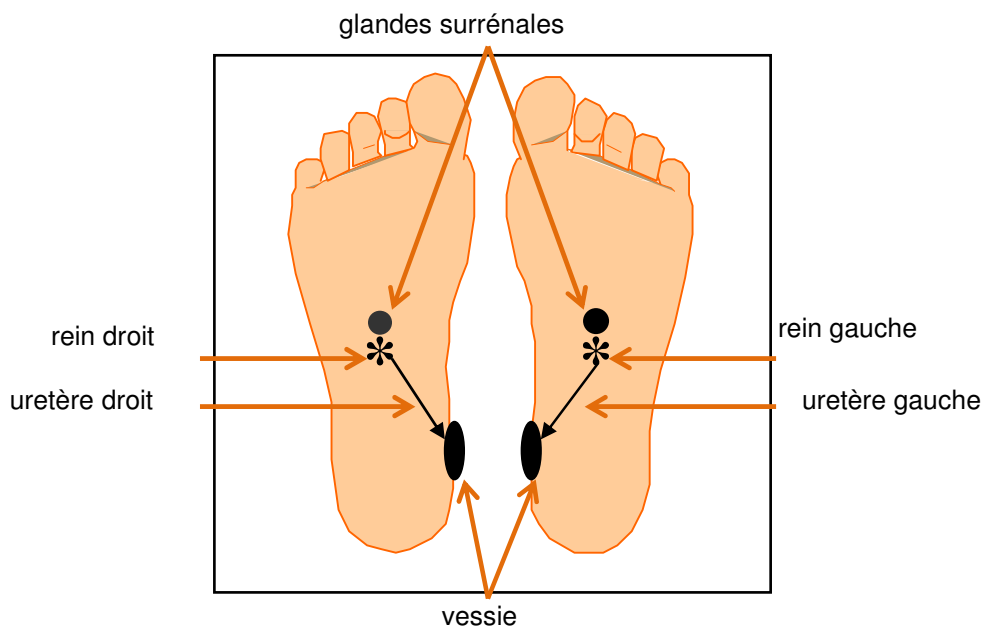


***LA GLANDE SURRÉNALE COIFFE LE REIN***

## Correspondance sur le pied

Les points réflexes des glandes surrénales ont leur emplacement juste au-dessus du rein, zone 2/3. Une sensation de forte piqûre (par rapport à celle du rein) est le signe que vous les avez localisées. Ne pas trop appuyer en raison de la sensibilité de ce point.

**Pression tonique** pendant quelques secondes sur le point réflexe de chaque surrénale à l'aide de la jointure de l'index ou d'un galet (de plage). Un pied puis l'autre.



- **EMPLACEMENT DU POINT RÉFLEXE  
DES GLANDES SURRÉNALES.**

## Les gonades et les organes génitaux

### LES GONADES

**La gonade** : nom féminin (du grec *gonê*, semence) est la glande sexuelle qui produit les gamètes et sécrète des hormones (le testicule est la gonade mâle, l'ovaire la gonade femelle).

**Les ovaires**, situés au bord de chaque trompe, sécrètent les hormones sexuelles féminines : œstrogène et progestérone et contiennent un grand nombre d'ovocytes.

**Les testicules** sont des glandes qui sécrètent les hormones mâles : androgène et testostérone. Elles produisent les spermatozoïdes. Ils font partie du système endocrinien.

### LES ORGANES GÉNITAUX

**Le pénis** est l'organe de copulation de l'homme et de miction.

Le corps cylindrique du pénis est constitué lui-même de 3 cylindres :

- le premier est le corps spongieux qui contient l'urètre par où transitent urines et sperme ;
- les deux autres sont deux corps caverneux qui en se gorgeant de sang vont entraîner une érection.

Le corps du pénis se termine dans le gland, lui-même recouvert d'un lambeau de peau appelé prépuce (attaché au gland par le frein).

**Le vagin** est un conduit qui va de la vulve à l'utérus.

C'est l'organe qui permet l'acte sexuel. Les faces avant et arrière du vagin sont aplaties l'une contre l'autre. Elles s'écartent pour recevoir la verge ou conduire bébé vers la sortie.

De l'autre côté, en haut, le vagin recueille l'orifice de l'utérus.

Le vagin est tapissé d'une muqueuse qui ressemble un peu à celle des joues, à l'intérieur de la bouche. Cette muqueuse est plissée. Juste derrière cette peau, une lame conjonctive, sorte de caoutchouc résistant et autour deux couches de muscles fins, circulaires d'abord et longitudinaux ensuite permettant de renforcer la structure. Lors de l'orgasme, des nombreuses petites veines se remplissent de sang et contribuent à réduire l'espace du canal vaginal, vraisemblablement pour enserrer la verge, cela ressemblant à une érection.

\* \* \*

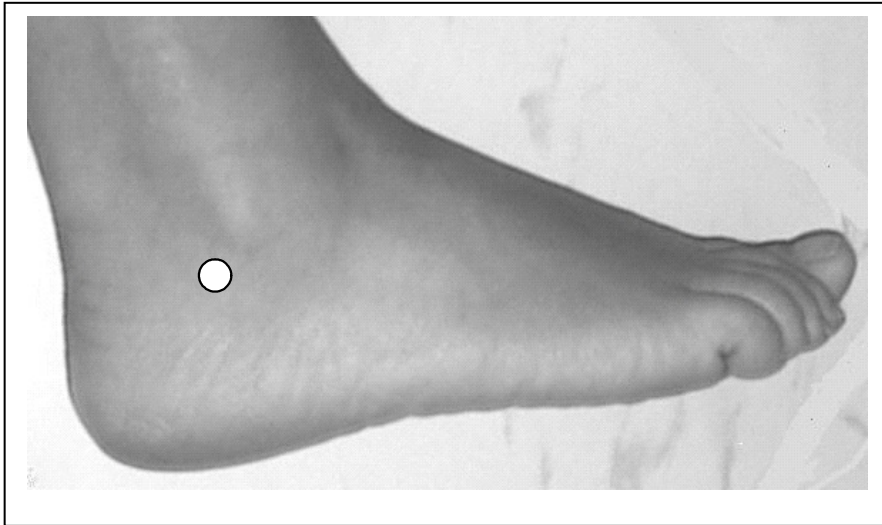
## Correspondance sur le pied

Le point réflexe des gonades (mâle ou femelle) est le même, il est placé en arrière de la malléole externe de chaque pied.

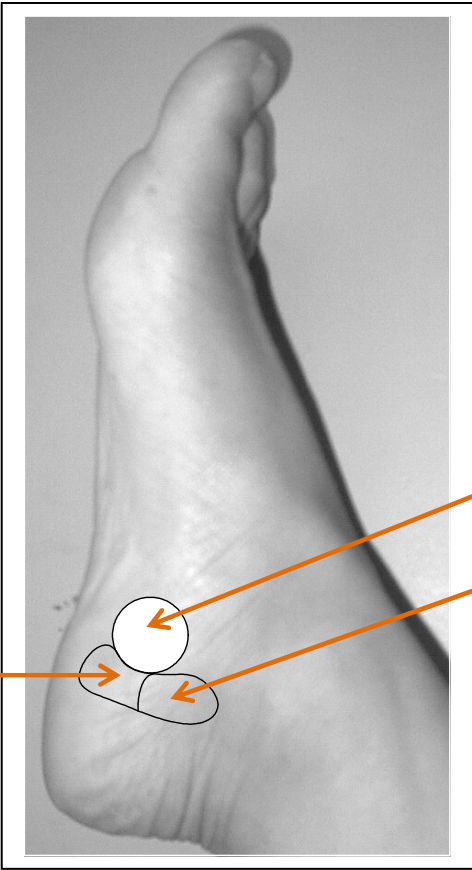
► **Pression tonique** pour faire sortir le point (schéma 1). La piqûre est souvent vive, appui léger. Le vagin et le pénis ont aussi la même zone réflexe, elle précède la zone réflexe de la prostate ou de l'utérus.

► **Reptation** le long de la zone, à effectuer plusieurs fois (schéma 2).

La zone doit rester insensible au toucher, sinon effectuez une **pression libre** là où se situe la douleur. Même manœuvre sur les deux pieds.



**SCHÉMA 1 –**  
**LES GONADES**



zone du pénis  
ou vagin

vessie

zone de l'utérus ou  
de la prostate

**SCHÉMA 2 –**  
**LES ORGANES GÉNITAUX**

**LES GONADES – LES ORGANES GÉNITAUX**

## L'intestin grêle

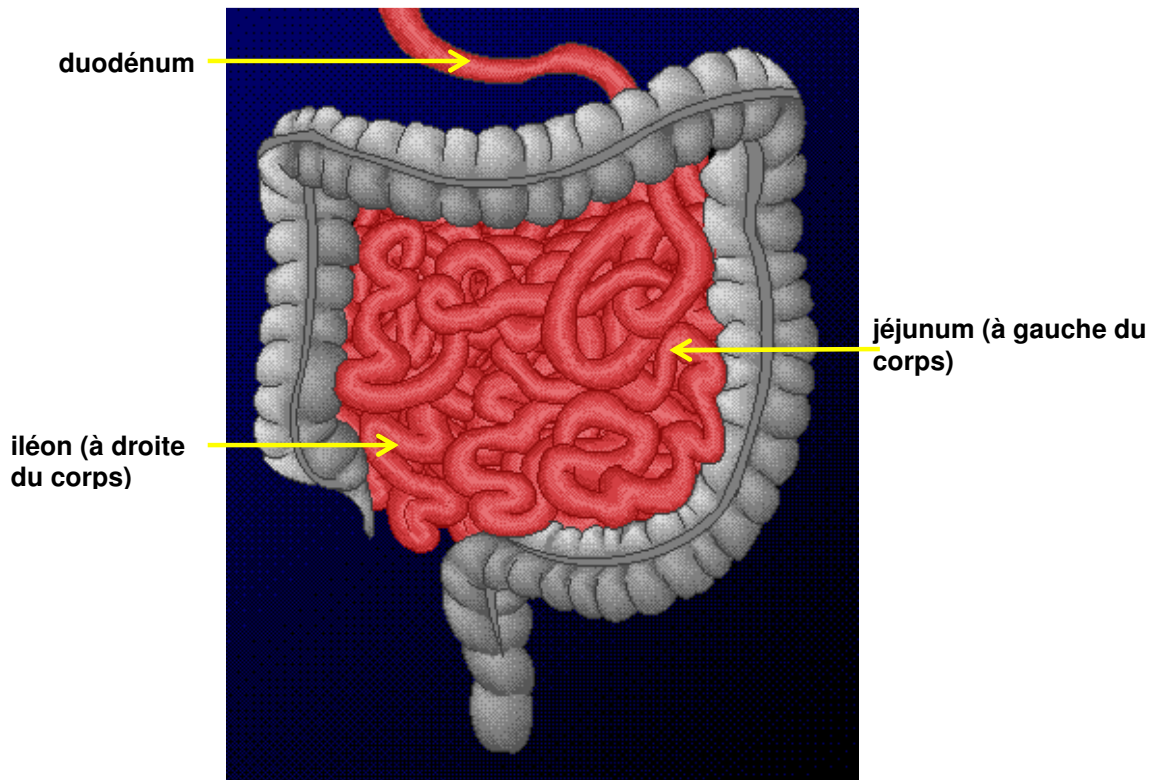
L'intestin grêle peut être divisé d'un point de vue descriptif en 3 segments : le duodénum, l'iléon, et le jéjunum.

**Le duodénum** – 1<sup>er</sup> segment : reçoit la "bouillie" d'aliments semi-digérés, appelée chyme, provenant de l'estomac, en passant par le sphincter du pylore. Le duodénum mesure environ 25 cm de long et forme une courbe autour de la tête du pancréas. Il sécrète des enzymes digestives indispensables à la digestion. La vésicule biliaire, le foie et le pancréas sécrètent aussi des enzymes comme la bile, dans le duodénum.

**Le jéjunum** – 2<sup>e</sup> segment : mesurant un peu plus de deux mètres de long. Le jéjunum transporte rapidement les aliments digérés à travers l'intestin grêle grâce aux ondes péristaltiques et par conséquent, il contient rarement des matières alimentaires.

**L'iléon** – 3<sup>e</sup> segment : est le plus long de l'intestin grêle, mesurant au moins quatre mètres. La majorité de l'absorption des nutriments utiles a lieu dans l'iléon avant qu'il ne se vide dans la valvule de Bauhin du gros intestin.

\* \* \*



## *L'INTESTIN GRÊLE*

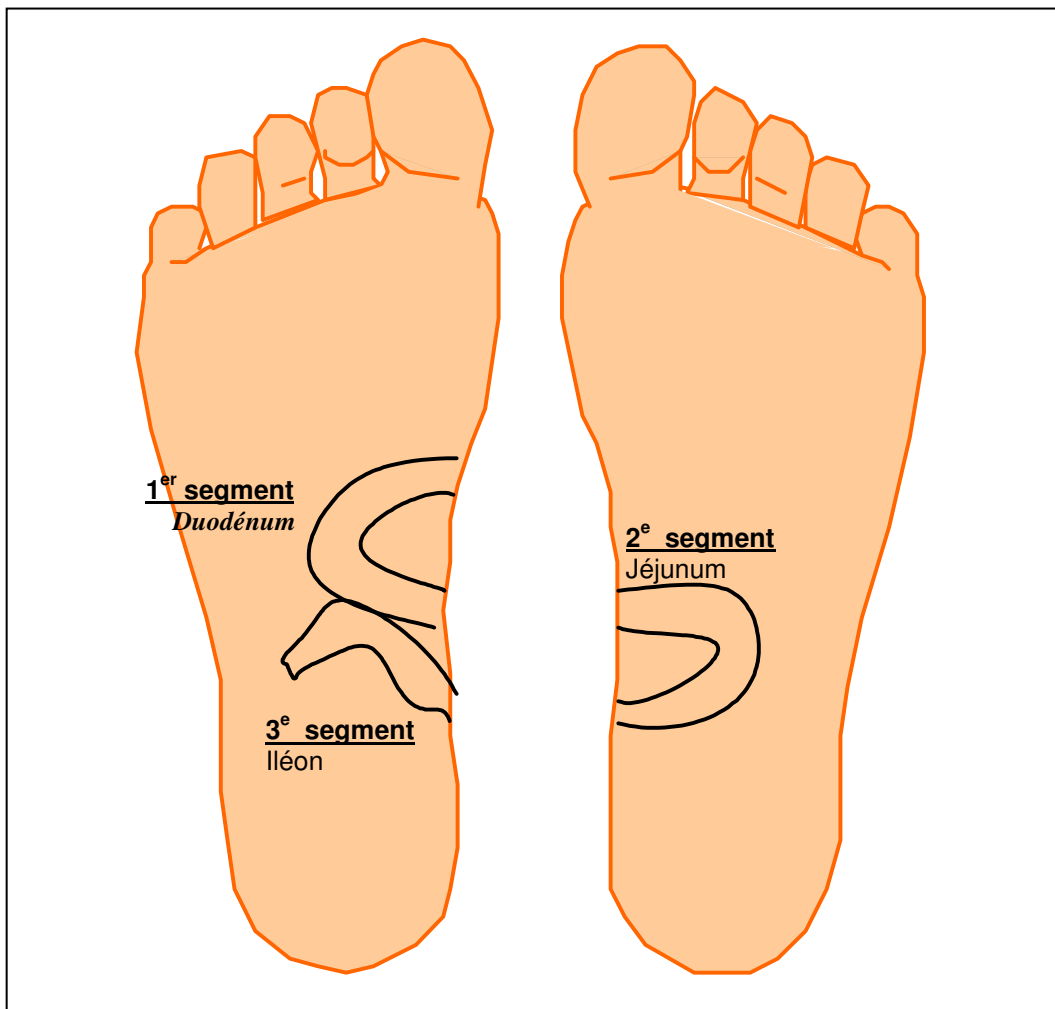
## Correspondance sur le pied

La zone réflexe du duodénum se trouve sur le pied droit en zone 1 et 2, donc nous commencerons par ce pied que l'on soit gaucher ou droitier.

La zone réflexe du jéjunum est sur le pied gauche, zone 1 et 2 également. Enfin, la zone réflexe de l'iléon se trouve sur le pied droit, zone 1, 2 et un peu 3.

**Reptation** le long des zones concernées, œuvrez de manière lente et moyennement appuyée.

\* \* \*



## LES TROIS ZONE RÉFLEXE DE L'INTESTIN GRÊLE



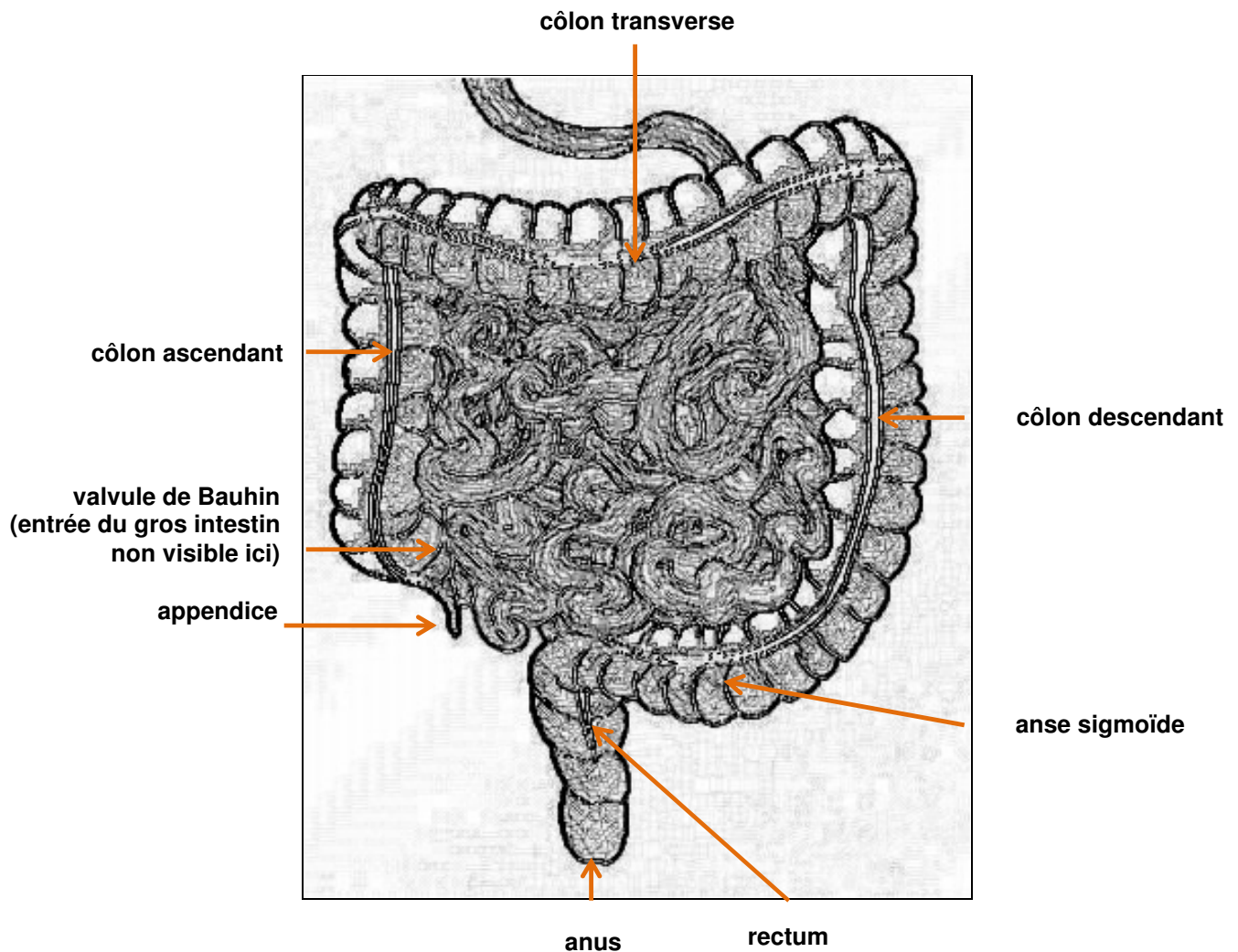
## Le gros intestin

**Le gros intestin** commence à l'orifice iléo-cæcal, ou valvule de Bauhin.

Le gros intestin est un tube large plissé qui accepte les produits de la digestion provenant de l'intestin grêle et les fait traverser sur toute sa longueur jusqu'à leur excrétion, tout en continuant à les transformer. Tout produit non absorbé est stocké dans le gros intestin où l'eau utilisée pour la transformation des aliments est partiellement réabsorbée par l'organisme. Le reste des déchets est mené jusqu'au rectum pour être éliminé.

Le gros intestin est divisé en huit segments :  
**la valvule de Bauhin, l'appendice, le côlon ascendant, le côlon transverse, le côlon descendant, l'anse sigmoïde, le rectum et l'anus.**

\* \* \*



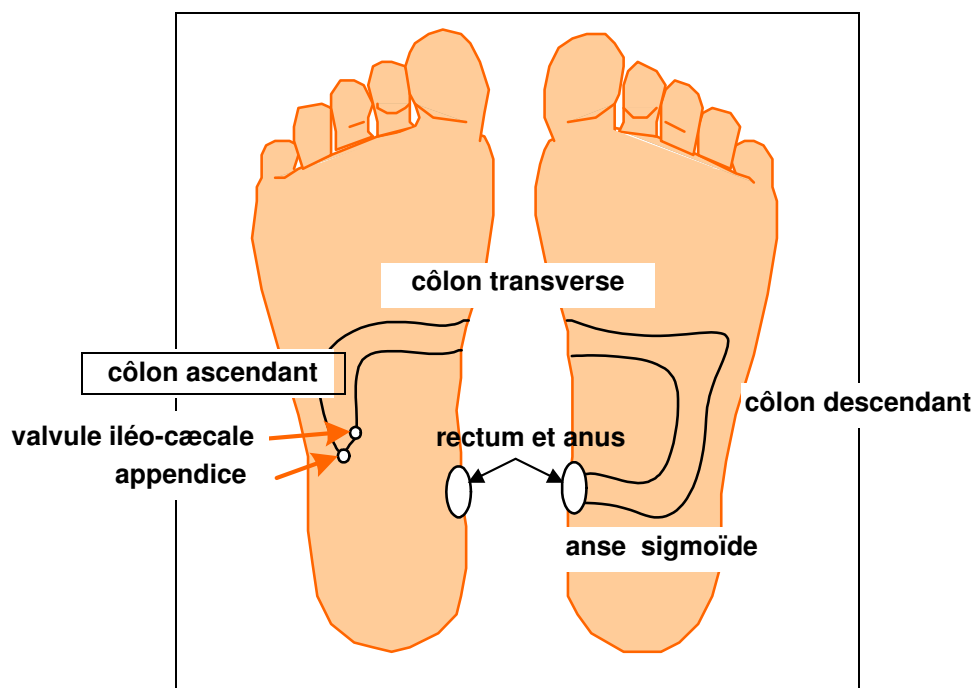
### *SITUATION DES HUITES SEGMENTS DU GROS INTESTIN*

## Correspondance sur le pied

La stimulation des zones et points réflexes de ces huit segments commence par :

- **le point réflexe de la valvule iléo-cæcale**, **pression libre** (5 secondes), puis **pression tonique** (deux fois 10 secondes). Ce point présente une piqûre vive. Pied droit uniquement.
  - **La valvule de Bauhin** est un orifice qui s'ouvre pour laisser passer les produits de la digestion et qui se ferme une fois cette action effectuée. Les personnes qui ne possèdent plus d'appendice ont fréquemment une valvule de Bauhin qui fonctionne à moitié, c'est-à-dire qui s'ouvre et qui se ferme mal. De ce fait, les produits déjà digérés par l'iléon reviennent vers celui-ci en emmenant avec eux microbes et autres. Les personnes peuvent souffrir d'aphtes à répétition, d'acné, d'herpès, etc. ; **pression libre** sur le point pendant cinq à dix secondes.
  - **le point réflexe de l'appendice**, **pression libre puis tonique** sur le point pendant cinq à dix secondes. À noter que même les personnes n'ayant plus d'appendice recevront quand même cette sollicitation.
  - **la zone réflexe du côlon ascendant**, **reptation** le long de la zone sur le pied droit ;
  - **la zone réflexe du côlon transverse**, **reptation** le long de la zone, une moitié sur le pied droit, l'autre moitié sur le pied gauche ;
  - **les zones réflexes du côlon descendant** et de **l'anse sigmoïde**, **reptation** le long de la zone correspondante, sur le pied gauche uniquement.
- Tous ces segments ne doivent pas présenter de sensibilité particulière, s'il en était autrement, il convient de **libérer** la zone douloureuse.
- **la zone réflexe du rectum** et de **l'anus** est présente sur les deux pieds à l'interne. À l'aide de la jointure de l'index, **pression libre** sur la zone **correspondante**. L'appui est léger. Cette zone ne doit pas présenter de douleur particulière.

\* \* \*



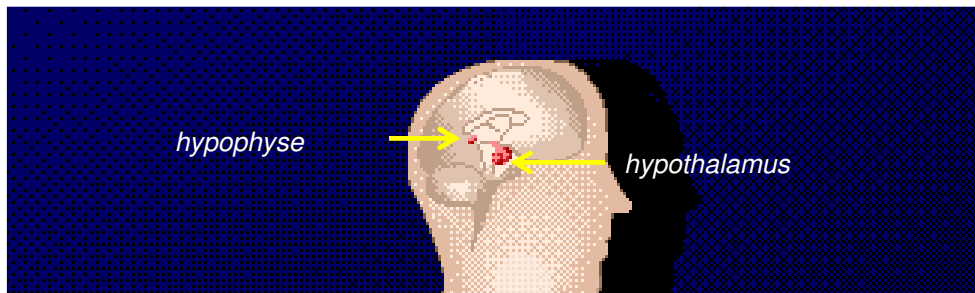
## ZONES ET POINTS RÉFLEXES DES HUIT SEGMENTS DU GROS INTESTIN

## L'hypophyse et l'hypothalamus

L'**hypophyse** est une petite glande endocrine située à la base du cerveau. Ces propres hormones stimulent la production d'hormones spécifiques par d'autres glandes endocrines. Les hormones de l'hypophyse régulent la rétention d'eau par les reins, déclenchent les contractions de l'utérus pendant l'accouchement et stimulent ensuite la production de lait par les glandes mammaires. L'une des hormones hypophysaires (nommées aussi pituitaires) la plus importante, est l'**hormone de croissance**.

L'**hypothalamus** consiste en un minuscule amas de cellules nerveuses situé à la base de l'encéphale. Il est responsable de la régulation d'un grand nombre de fonctions organiques. Son rôle est d'intégrer les stimuli (ou messages) et de leur apporter une réponse appropriée. L'hypothalamus intervient dans la **régulation de la faim, de la soif, du sommeil et de l'état de veille**. Il joue aussi un rôle important dans la régulation de la majeure partie des processus involontaires de l'organisme, tels que **le maintien de la température corporelle, la libido et le cycle menstruel de la femme**. Enfin, l'hypothalamus est chargé de réguler l'activité de l'hypophyse.

\* \* \*



## *L'HYPHYPHYSE ET L'HYPOTHALAMUS*

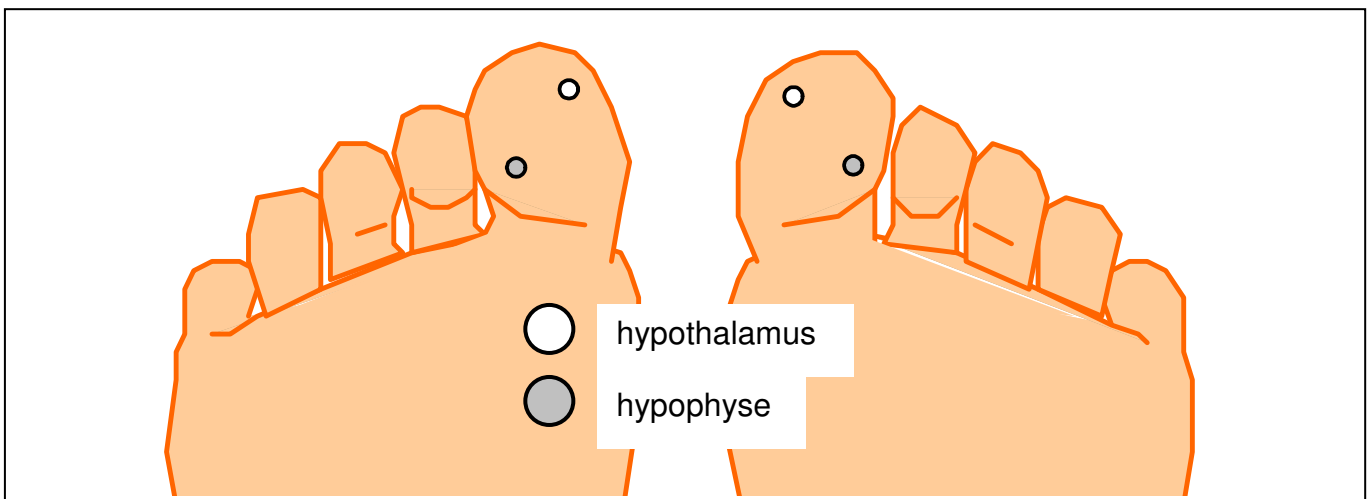
## Correspondance sur le pied

Les points réflexes de l'hypophyse et de l'hypothalamus sont présents sur les deux gros orteils, face plantaire.

► **Pression tonique** à l'aide de la jointure de l'index sur chaque point, une piqûre vive est ressentie sur l'hypothalamus, une piqûre très vive sur l'hypophyse.

Un pied puis l'autre.

\* \* \*



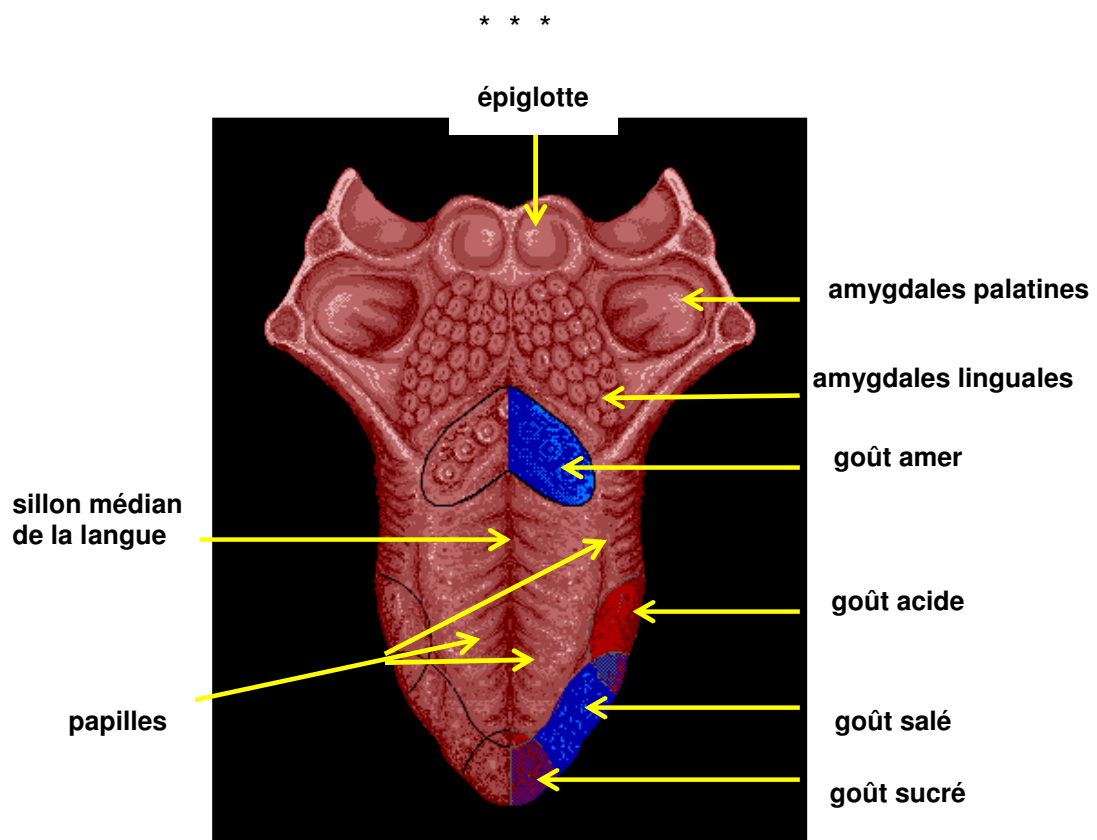
## *POINTS RÉFLEXES DE L'HYPOPHYSE ET DE L'HYPOTHALAMUS*

## La langue et les glandes salivaires

**La langue** est un organe plat et modérément extensible. Elle est composée de fibres musculaires, de tissu, de masses graisseuses et lymphoïdes, de glandes productrices de mucus et d'une muqueuse. C'est un muscle d'une grande mobilité qui permet de goûter la nourriture, de la mouvoir lorsqu'on mâche, de la repousser dans le pharynx lors de la déglutition. Elle participe en outre à la phonation. Sur la langue se trouve : l'épiglotte, un petit cartilage en forme de feuille, fixé au cartilage thyroïde dans le larynx. Elle se déplace de haut en bas pour éviter que la nourriture solide ou les substances liquides n'entrent dans la trachée lors de la déglutition.

**Les glandes salivaires** assurent la sécrétion de la salive, un liquide semi-visqueux clair et alcalin, qui participe à la digestion des aliments. Elles comprennent une volumineuse glande parotide, les glandes sous-maxillaires plus petites, ainsi que des glandes sublinguales.

Lorsque les aliments sont sentis ou goûtés, ou souvent même lorsque la personne pense à de la nourriture, les glandes salivaires commencent leur sécrétion pour préparer la bouche à recevoir la nourriture. La salive a également une fonction de nettoyage car elle sert à débarrasser les dents des cellules épithéliales, de la plupart des bactéries et des particules alimentaires. Elle lubrifie la bouche pour l'articulation et la parole et aide aussi à humidifier les aliments pour faciliter la déglutition. Les enzymes présentes dans la salive commencent la dégradation des aliments, avant qu'ils n'atteignent l'estomac. Certaines toxines (y compris le plomb, le mercure et d'autres métaux lourds) sont sécrétées par la salive et la sécrétion salivaire participe également à la régulation de l'équilibre hydrique de l'organisme.



## LA LANGUE

## Correspondance sur le pied

La langue et les glandes salivaires ont leur zone réflexe au même endroit, de la zone 1 à la zone 5 :

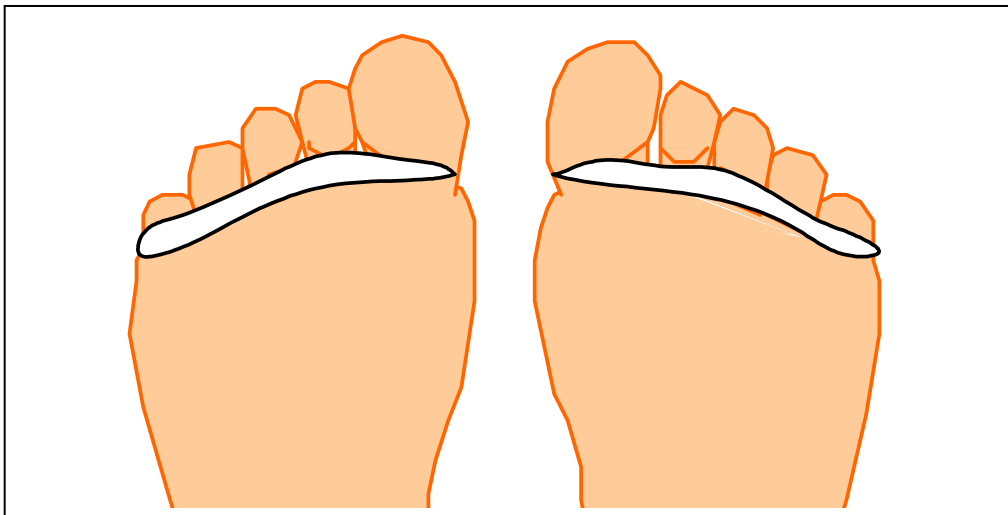
- sur l'articulation du gros orteil – phalange proximale.
- sur l'articulation des quatre autres orteils – phalange moyenne.

**Reptation** en partant du pouce pour finir sur le petit doigt.

Un pied puis l'autre.

La manœuvre est lente et bien appuyée.

\* \* \*



***ZONE RÉFLEXE DE LA LANGUE ET DES GLANDES SALIVAIRES***

## La libido et son point satellite

**Définition :** recherche instinctive du plaisir et en particulier du plaisir sexuel.

### Correspondance sur le pied

Un point réflexe est présent sur chacun des pieds, en zone 4 et son point satellite à cheval sur la zone 1 / 2.

À l'aide d'un galet, **pression tonique** sur les points. Une piqûre se fait sentir.

Les points sont difficiles d'accès, il ne faut pas hésiter à bien appuyer à l'aide du galet.

Un pied puis l'autre.



***POINT RÉFLEXE DE LA LIBIDO  
ET SON POINT SATELLITE***

## Les muscles du cou

En dessous de la partie principale de la tête se trouvent **les muscles du cou**. Ces muscles s'étendent dans les plans superficiels et profonds de la base du crâne jusqu'au dos. Ils ont une action commune qui permet la flexion (inclinaison en avant) de la tête comme lors de l'acquiescement, ils participent à la respiration, et agissent en synergie avec les muscles moteurs des yeux pour permettre la rotation de la tête accompagné du mouvement des yeux.

### Correspondance sur le pied

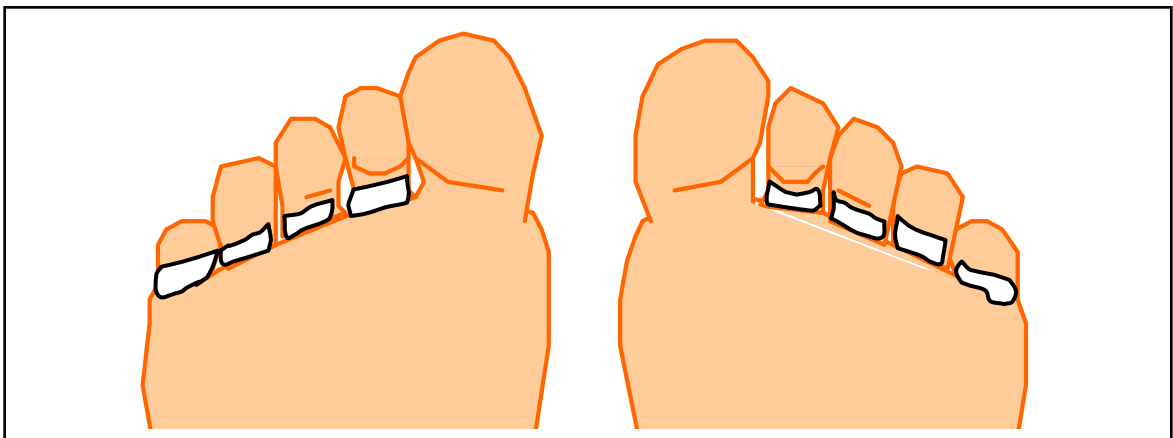
Cette zone, située sur les faces plantaires des phalanges proximales, est présente sur quatre orteils.

Positionnez la phalange moyenne des quatre doigts de votre main sur les quatre orteils correspondants.

Votre geste décrit un « **arrondi** » de haut en bas, à recommencer plusieurs fois.

Un pied puis l'autre.

\* \* \*



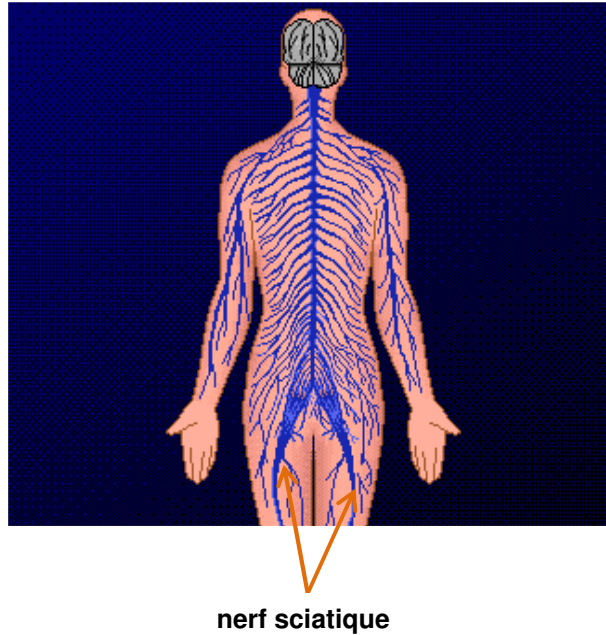
### *ZONE RÉFLEXE DE LA MUSCULATURE DU COU*



## Le nerf sciatique

**Définition** : qui est en rapport avec la hanche. Il s'agit d'un nerf sensitif et moteur qui innerve la cuisse, la jambe et le pied.

Une douleur sur le trajet du *nerf sciatique* est due le plus souvent à son irritation au niveau de la colonne vertébrale.



## *LE NERF SCIATIQUE*

\* \* \*

### **Correspondance sur le pied**

Une zone est présente sur le tendon d'Achille, **reptation** sur la zone concernée (schéma 1).  
5 points autour de chaque talon, **pression tonique** pour faire sortir les points (schéma 2).  
Un pied puis l'autre.

SCHÉMA 1

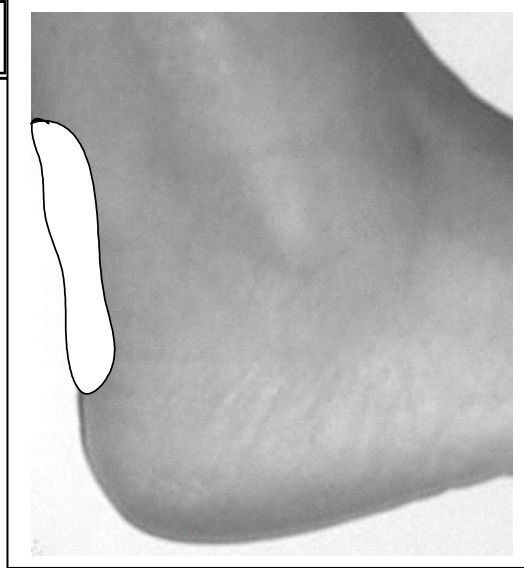
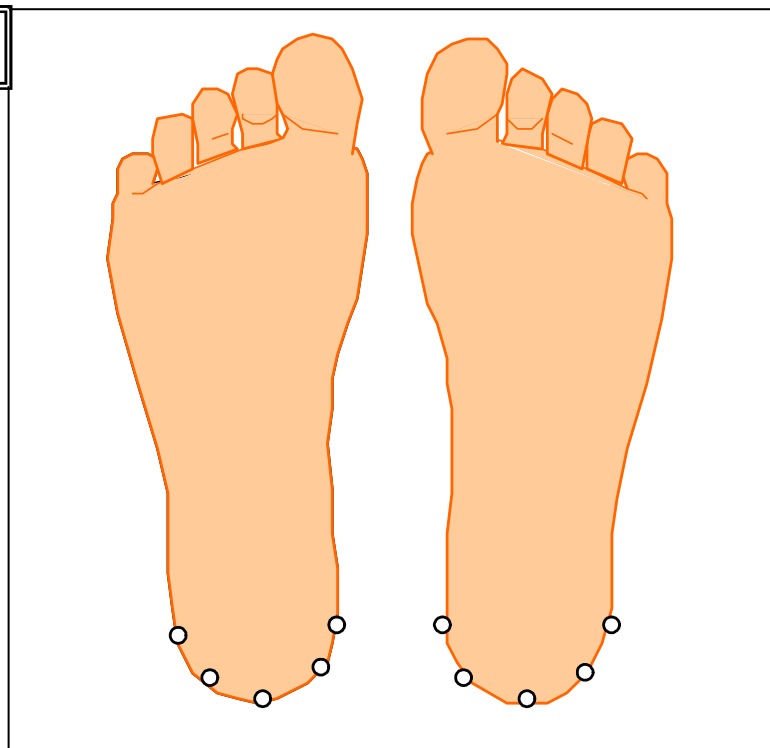


SCHÉMA 2



***ZONE RÉFLEXE ET POINTS RÉFLEXES DES NERFS SCIATIQUES***

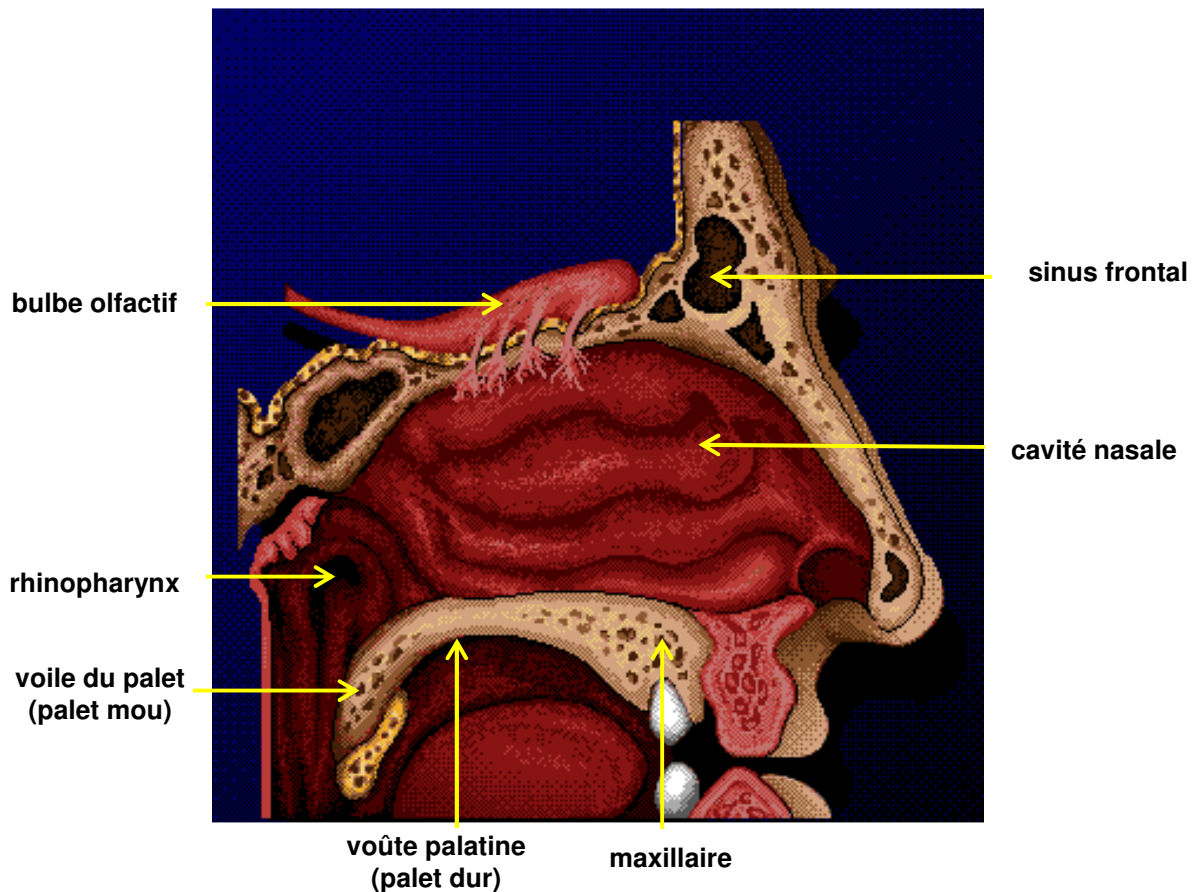
## Le nez et l'odorat

**L'odorat** (olfaction) est notre sens le plus basal et le plus primitif. Il est dix mille fois plus aiguë que notre sens du goût.

En réalité, la plupart des saveurs alimentaires sont senties plutôt que goûtées, comme pourra le constater quiconque ayant un rhume. La congestion nasale empêche en effet les petits tourbillons d'air, engendrés par la mastication et la déglutition, d'atteindre les récepteurs situés dans la voûte des fosses nasales. Chez l'homme, les récepteurs de l'odorat distinguent plusieurs milliers de différents types d'odeur. Certaines personnes ont un odorat plus développé que d'autres.

Le nez joue également un rôle primordial du fait qu'il conditionne l'air inspiré envoyé aux voies respiratoires inférieures. Ce conditionnement comprend le contrôle de la température, le contrôle de l'humidité, et l'élimination de la poussière et des microorganismes infectieux.

\* \* \*



## *LE NEZ*

## Correspondance sur le pied

La zone réflexe du nez se trouve sur le gros orteil de chaque pied, face latérale interne en zone 1.

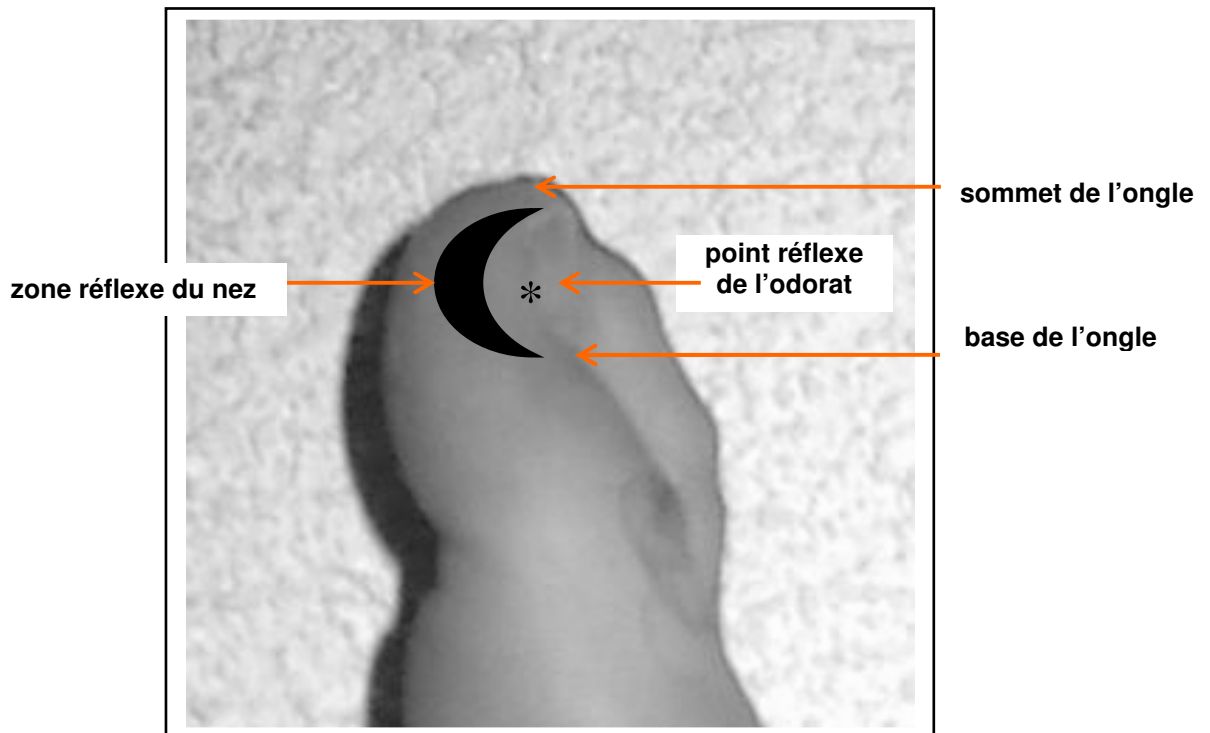
Démarrez **en reptation** au sommet du gros orteil et descendez sur le bord interne près de l'ongle. Entrez plusieurs passages, du bas vers le haut.

Le point réflexe de l'odorat se trouve sur le bord interne de l'ongle, au milieu du sommet et de la base.

**Pression tonique**, piqûre vive.

Même manœuvre sur les deux pieds.

\* \* \*



## *ZONE RÉFLEXE DU NEZ – POINT RÉFLEXE DE L'OLFACTIF*

## Les sinus et les dents

### LES SINUS

**Les sinus** sont des cavités remplies d'air au sein des os du crâne. Ils sont reliés par des orifices au conduit respiratoire principal du nez.

Il existe quatre paires de sinus : **frontaux**, **ethmoïdaux**, **sphénoïdaux** et **maxillaires**.

Les sinus maxillaires sont les plus grands. Ils s'étendent du plancher des orbites aux racines des dents supérieures.

Les sinus sont tapissés par une membrane muqueuse, qui s'infecte lorsque l'on a un rhume. Ils se remplissent de mucus (glaires), à l'origine de l'impression "d'être dans du coton" et parfois même de douleurs. Les rhumes sont souvent à l'origine d'une infection des sinus (sinusite).

\* \* \*

### LES DENTS

Chez l'homme adulte, **chaque dent** est constituée de trois composants primaires :  
- **la couronne**, **le collet** et **la racine**.

**La couronne** est la partie de la dent visible qui émerge au-dessus de la gencive.

**Le collet** est la partie de la dent qui est entourée par les tissus de la gencive.

**La racine** est la tige (ou les tiges) conique(s) qui s'enfonce dans la mâchoire et fixe la dent.

Ces trois parties composent la totalité de la dent. Elles sont recouvertes d'une substance jaunâtre appelée **dentine**. Un **émail blanc** recouvre la couronne, tandis qu'une **couche de ciment** recouvre le collet et la racine de chaque dent.

La dentine contient un fort pourcentage de calcium. C'est une substance plus dure que le tissu osseux compact. *L'émail* est cependant encore plus dur et plus résistant que la dentine.

L'émail est la substance la plus dure présente dans le corps humain.

Les dents peuvent être temporaires (dents de lait) ou définitives. On en compte normalement trente-deux dents permanentes chez un adulte.

\* \* \*

## Correspondance sur le pied

### POUR LES SINUS :

Un point réflexe sur le sommet de chaque orteil à l'**interne** du pied.

### POUR LES DENTS :

Un point réflexe sur le sommet de chaque orteil à l'**externe** du pied.

Sur le pouce : incisive centrale.

Sur le 2<sup>e</sup> doigt : incisive latérale et canine.

Sur le 3<sup>e</sup> doigt : les deux prémolaires.

Sur le 4<sup>e</sup> doigt : 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> molaire.

Sur le 5<sup>e</sup> doigt : 3<sup>e</sup> molaire, la dent de sagesse.

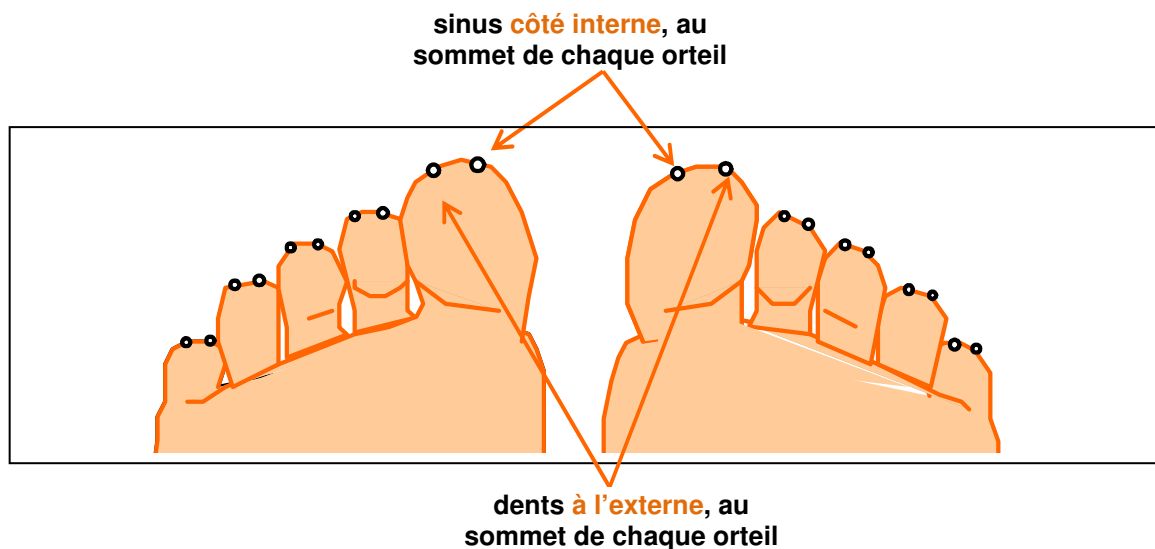
**Pression tonique** sur chaque point.

En cas de sensibilité différente de la piqûre, **pression libre**. Il est important de se référer à la page 14 (les différentes techniques) chaque fois que vous êtes sur un point réflexe ne présentant pas la sensibilité attendue, ce qui arrive souvent.

Sinus et dents sont stimulés ensemble, en commençant par les sinus.

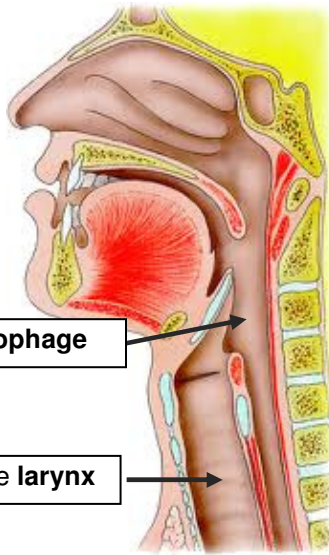
Un pied puis l'autre.

\* \* \*



## *POINTS RÉFLEXES DES SINUS ET DES DENTS SUR LES DEUX PIEDS*

## L'œsophage et le larynx



L'**œsophage** est un long tube flexible situé dans la partie supérieure du cou et descendant jusqu'à l'estomac, il mesure en moyenne 25 cm de long. Ses parois sont constituées de fibres musculaires, qui se contractent pour former des ondes péristaltiques permettant de pousser le bol alimentaire, constitué d'aliments mâchés et de salive, dans l'estomac.

Le **larynx** constitue l'ouverture de la trachée, au niveau de laquelle il rejoint le pharynx. Il forme une saillie au niveau du cartilage thyroïde, visible de l'extérieur du cou, communément appelée "pomme d'Adam". Le larynx obstrue la trachée lors de la déglutition avec la coopération de la partie nasale du pharynx, afin d'éviter que les aliments ne passent dans les voies respiratoires et facilite la déglutition en s'élevant contre le fond de la langue. Il contient les cordes vocales et permet la vocalisation en faisant vibrer ces cordes à hauteur désirée.

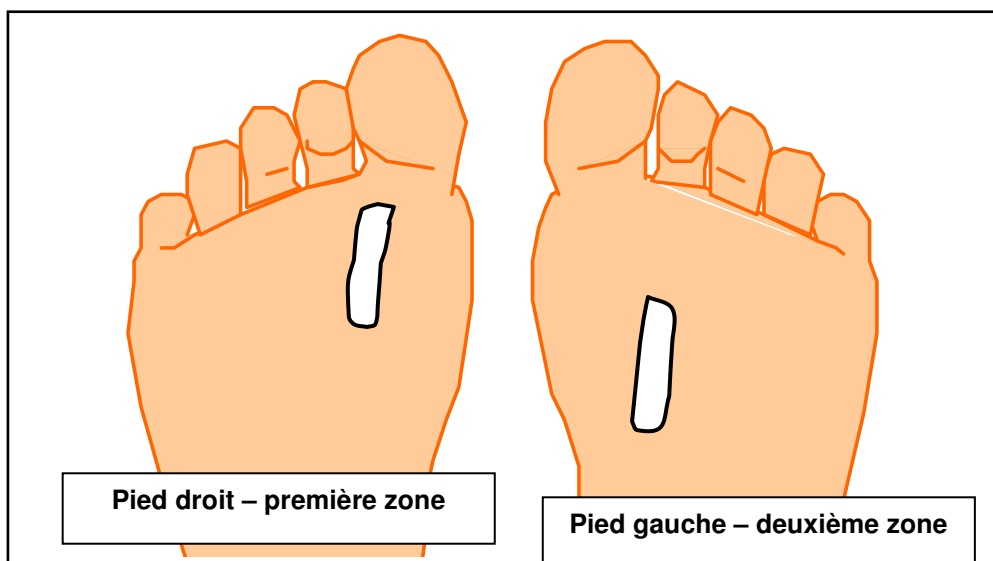
### Correspondance sur le pied

L'**œsophage** et le **larynx** ont la même zone réflexe, face plantaire :

- la première zone est sur le pied droit, entre le premier et le deuxième métatarsien – du sommet vers le milieu ;
- la deuxième zone sur le pied gauche, entre le premier et le deuxième métatarsien – du milieu vers le bas.

**Reptation** sur la première zone – changement de pied – **Reptation** sur la deuxième zone.

\* \* \*



## **ZONE RÉFLEXE DE L'ŒSOPHAGE ET DU LARYNX**

## Les oreilles

L'oreille comprend trois parties :  
l'oreille externe, l'oreille moyenne et l'oreille interne.

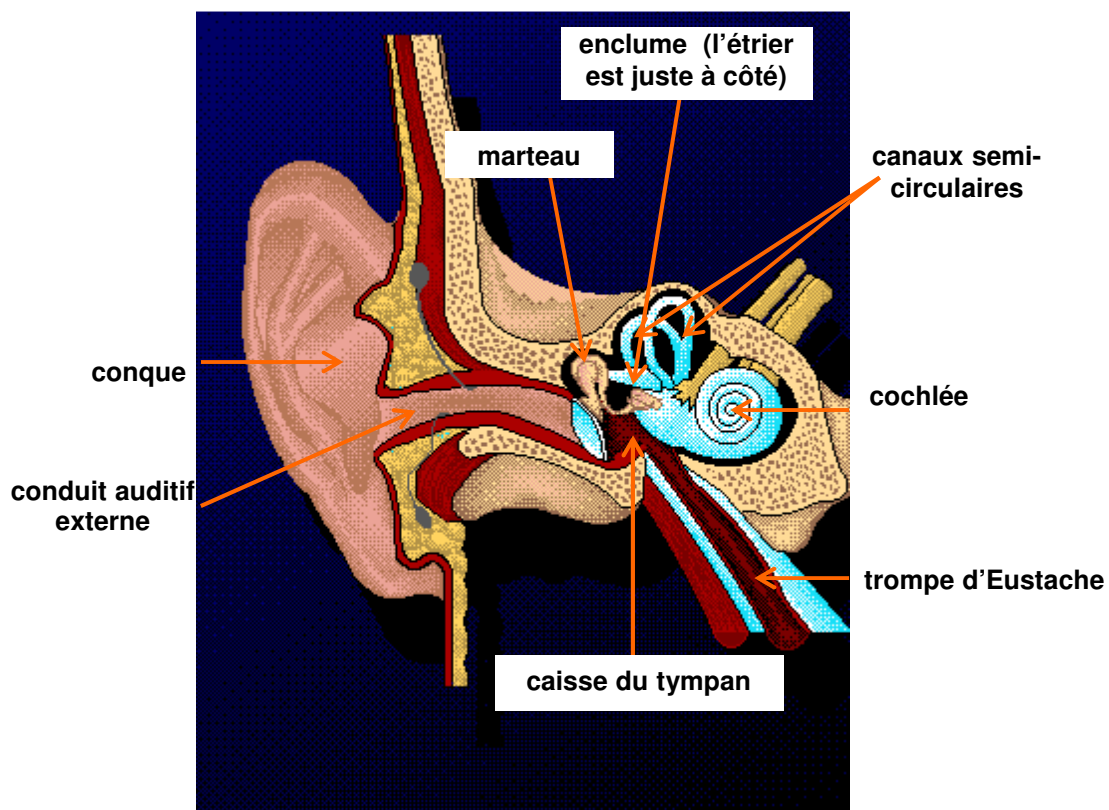
Chaque partie joue un rôle particulier dans le processus qui transforme les ondes sonores en impulsions nerveuses, qui sont alors transmises au cerveau.

L'oreille externe comprend deux parties : le pavillon et le conduit auditif externe. Elle capte et canalise les sons. **La conque, dépression centrale du pavillon de l'oreille, fait partie de l'oreille externe.**

L'oreille moyenne ou caisse du tympan est une petite cavité creusée dans l'os temporal. Elle joue le rôle d'intermédiaire dans le traitement de l'onde sonore. Elle est responsable de l'augmentation de l'intensité des ondes sonores qui arrivent et les transforme en vibrations mécaniques qui peuvent aisément se transmettre à l'oreille interne.

L'oreille interne comprend deux parties. L'une est osseuse, l'autre est une membrane obstruant le fond du conduit auditif externe. Les deux ont une forme complexe et sont donc appelées labyrinthes. Chaque labyrinthe comprend trois parties : **le vestibule, les canaux semi-circulaires et la cochlée.** L'oreille interne comprend des cellules réceptrices, qui reçoivent et transmettent les vibrations mécaniques au cerveau.

\* \* \*



### *L'OREILLE DANS SON ENSEMBLE*



## Correspondance sur le pied

Les oreilles ont leur zone réflexe sur la phalange moyenne et proximale du quatrième orteil, face plantaire, et continue sur le coussinet de la tête du quatrième métatarsien.

À l'aide du plat de la phalange moyenne de l'index, décrivez un mouvement « en arrondi » sur la phalange moyenne et proximale de l'orteil.

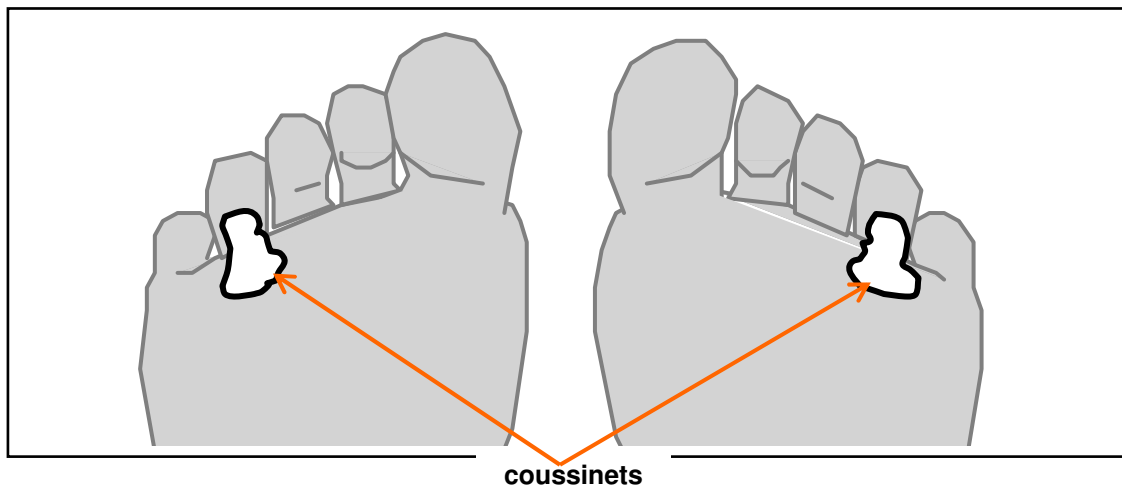
Si la douleur est forte pour la personne traitée, l'utilisation du pouce suffira.

Posez ensuite la jointure de l'index sur le coussinet et exercez une **pression libre** pendant 10 secondes.

La zone réflexe ne présente pas de sensibilité particulière.

Un pied puis l'autre.

\* \* \*



## *ZONE RÉFLEXE DES OREILLES*

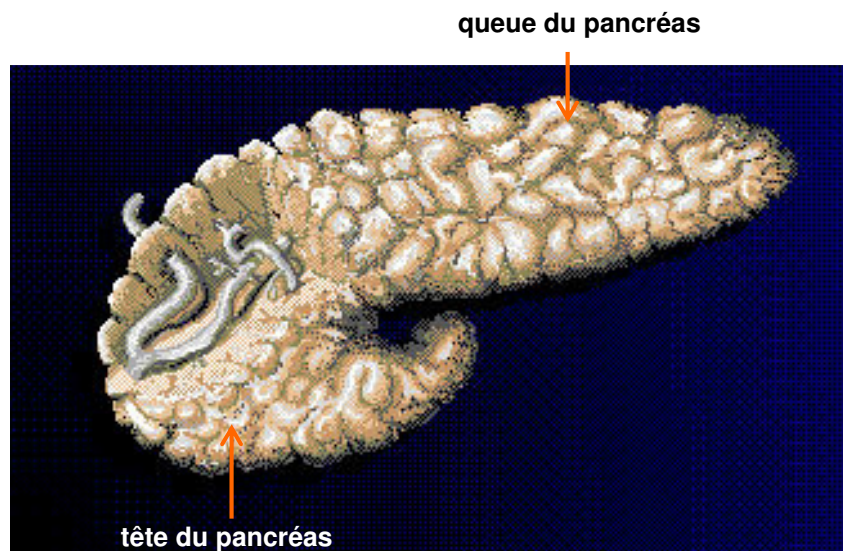
## Le pancréas

**Le pancréas** est la deuxième glande du corps par sa taille. C'est à la fois une glande endocrine et exocrine.

La **fonction exocrine** consiste à produire des sucs digestifs (sucs pancréatiques) et de les libérer dans l'intestin.

La **fonction endocrine** du pancréas est de réguler la glycémie en fabriquant l'insuline et une hormone appelée glucagon.

\* \* \*



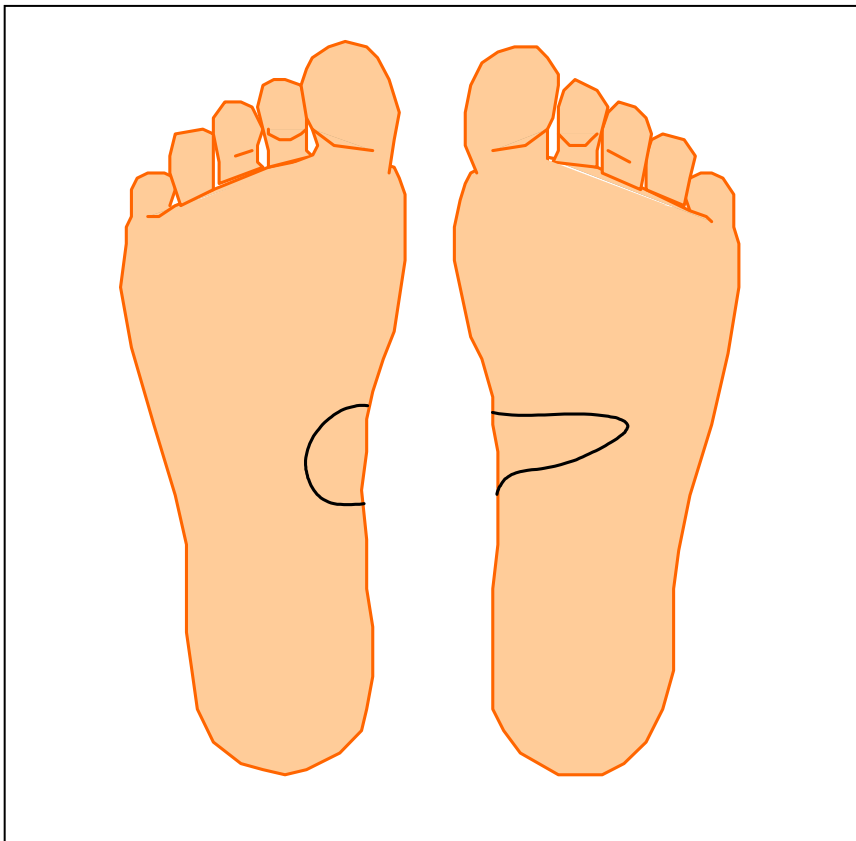
## LE PANCRÉAS

## Correspondance sur le pied

Le pancréas a sa zone réflexe sur les deux pieds, face plantaire :

- ▶ pied droit, sa tête, à l'intérieur du duodénum, **pression libre** (5 secondes).
- ▶ pied gauche, sa queue, **pression libre** et **reptation** le long de la zone concernée.

\* \* \*



### *ZONE RÉFLEXE DU PANCRÉAS*

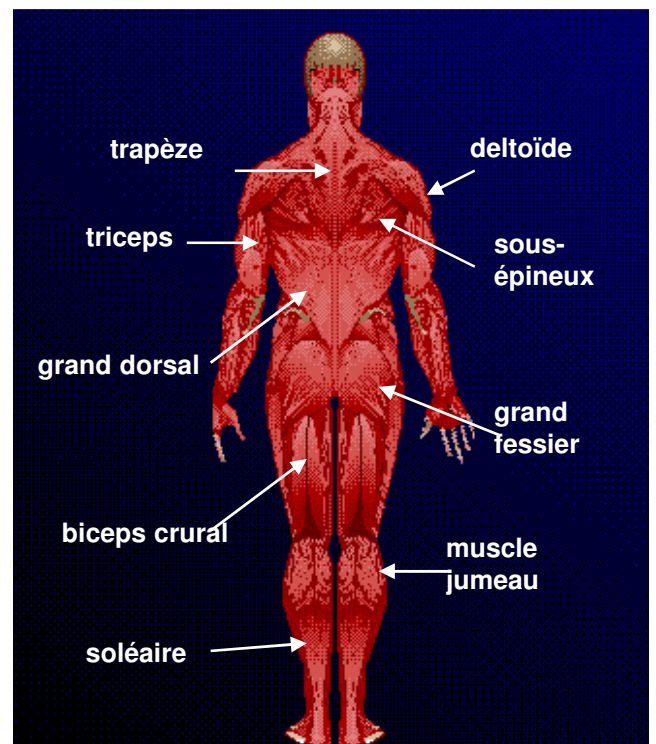
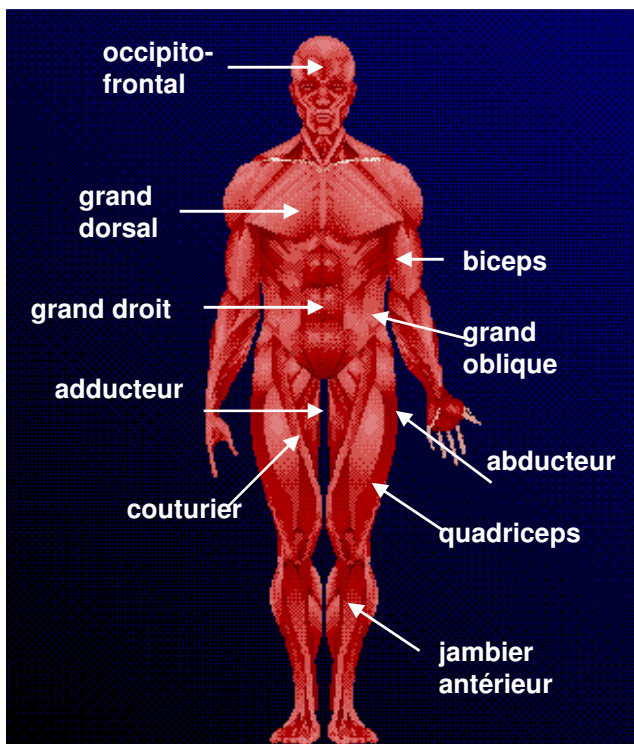
## Les muscles et la peau

### LES MUSCLES

Le corps humain comprend plus de **650 muscles individuels** fixés sur le squelette, qui fournissent une force de traction qui permet le déplacement. Ces muscles constituent environ 40% du poids total du corps.

En règle générale, les muscles sont fixés par de solides structures fibreuses appelées **tendons**. Ces fixations relient une ou plusieurs **articulations** et le résultat de la contraction musculaire est le mouvement de ces articulations.

Le corps est mu principalement par des groupes musculaires. Ils fournissent la puissance nécessaire à toute action, allant de l'introduction d'un fil dans le chas d'une aiguille au port de charges lourdes.



### *LES MUSCLES – VUE DE FACE ET DE DOS*

\* \* \*

### **Correspondance sur le pied**

Les muscles sont tous représentés sur l'ensemble des deux pieds.

Appliquez un **pétrissage en profondeur** sur l'ensemble des deux pieds, en débutant par les orteils pour descendre sur le cou de pied, le talon et finir sur la cheville.

Un pied puis l'autre.

## LA PEAU

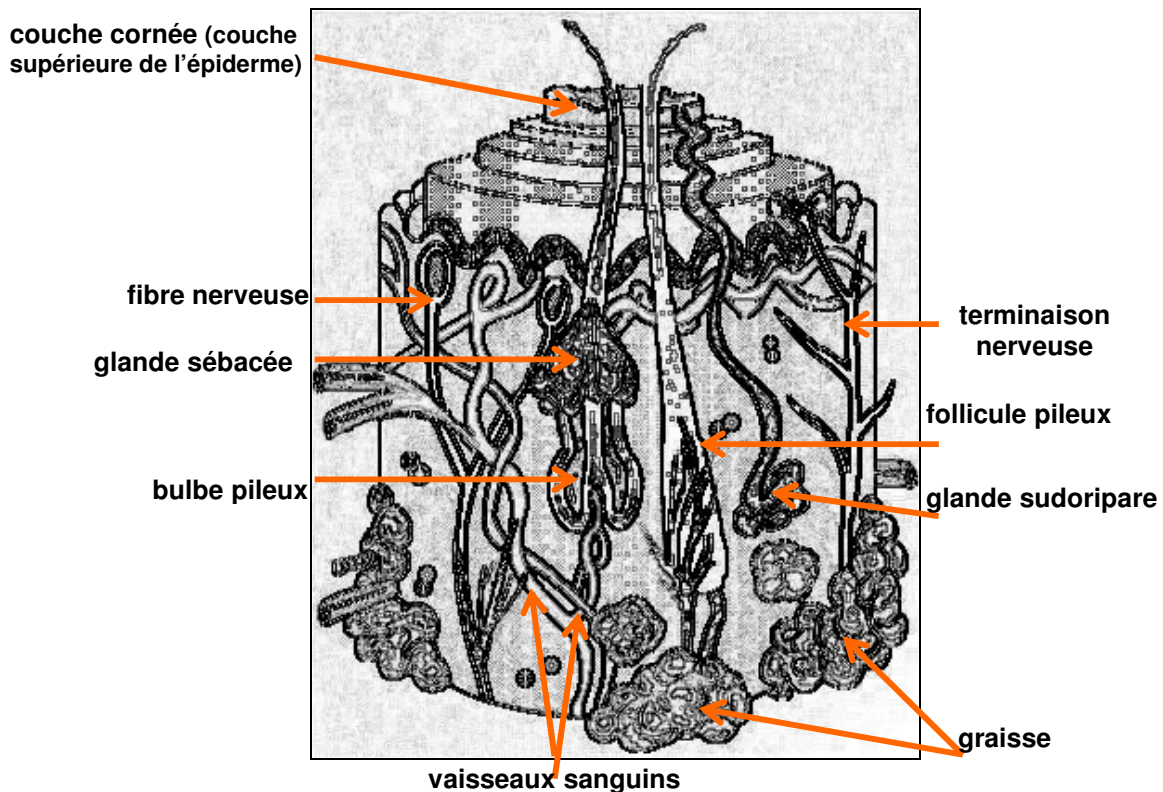
**La peau** est l'organe le plus lourd de l'organisme. Sa surface est également supérieure à celle de tout autre organe.

À la surface de la peau, on trouve les papilles sensibles et à l'intérieur, il y a des organes ayant des fonctions spécifiques :  
**les glandes sudoripares, les follicules pileux et les glandes sébacées.**

La peau protège les organes internes des infections, des blessures et des rayons solaires nocifs. Elle joue également un rôle important dans la régulation de la température du corps. Même si le tissu cutané d'un adulte de corpulence moyenne peut peser jusqu'à dix kilos, il a seulement l'épaisseur d'une feuille de papier par endroits.

Trois tissus représentent la peau :

**l'épiderme** (en surface), **le derme** : parsemé de vaisseaux sanguins (les bleus naissent dans cette partie) et **l'hypoderme** : constitué de graisse.



## LA PEAU

\* \* \*

### Correspondance sur le pied

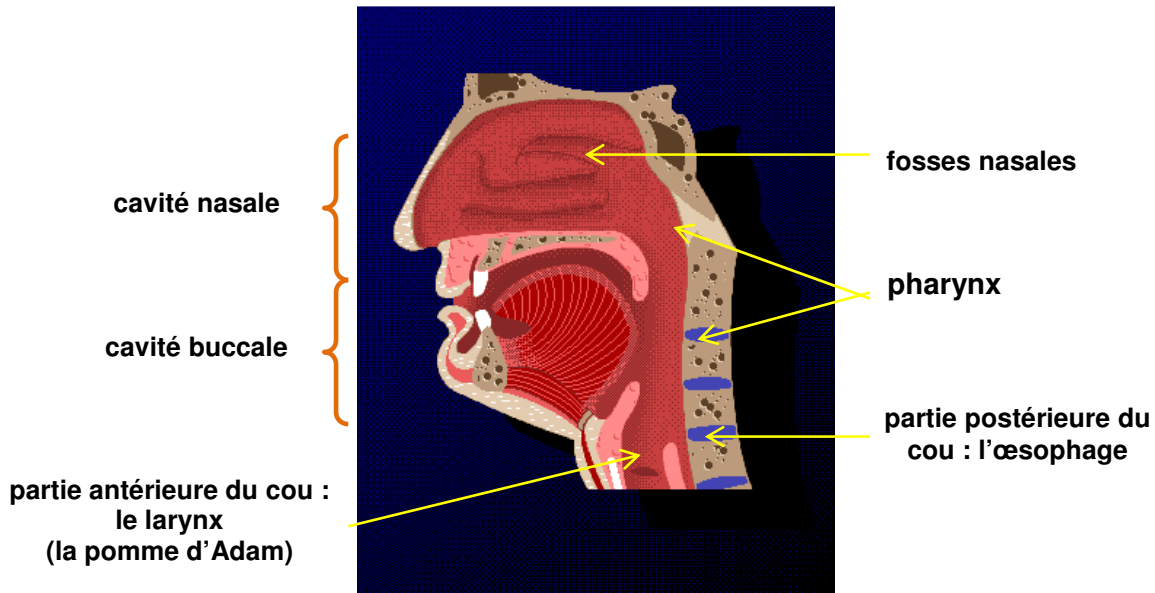
Passez trois fois en **effleurage** : **léger, moyen et profond** sur les deux pieds.

Ainsi, la zone réflexe de la peau est déchargée de ses toxines puisque ce geste chasse tout sur son passage, du bout des orteils en direction de la cheville.

## LE PHARYNX

Le **pharynx** correspond à la partie supérieure des voies respiratoires et des voies digestives. Il est relié à des ouvertures situées dans quatre zones particulières :  
la **cavité buccale**, la **cavité nasale**, le **larynx** et l'**œsophage**.

\* \* \*



## LA CAVITE BUCCALE

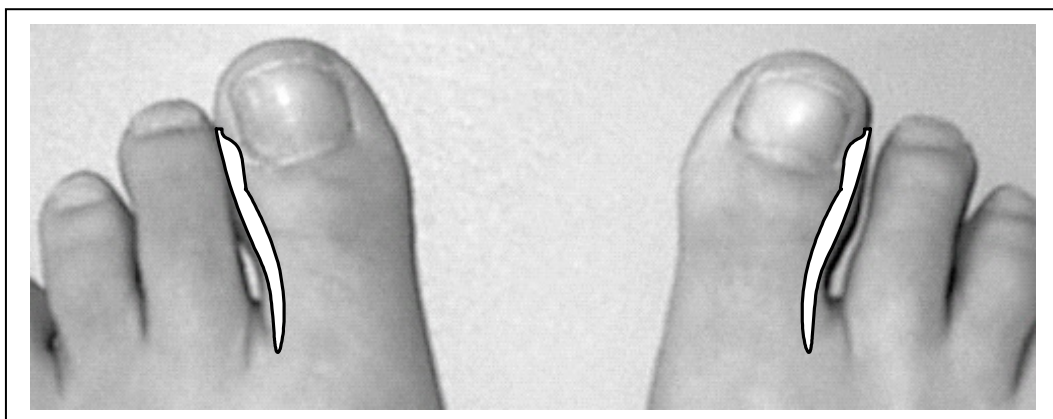
\* \* \*

### Correspondance sur le pied

Zone réflexe du pharynx : sur le bord interne du gros orteil, face dorsale, en zone 1.

**Reptation** en partant du sommet de l'orteil via le premier point réflexe du système lymphatique.

Zone sensible sur la fin du mouvement, agir avec douceur.



## ZONE RÉFLEXE DU PHARYNX

## Le plexus carotidien

Le **plexus carotidien** est situé dans le canal carotidien, autour de l'artère carotide interne, formant un plexus veineux autour de celle-ci, il se jette dans la veine jugulaire interne.

Les artères de la tête et du cou apportent continuellement des nutriments et de l'oxygène à chacune des cellules de ces régions. Simultanément, les veines de la tête et du cou éliminent le gaz carbonique et les autres déchets produits par les cellules. Le sang transporte également des messages hormonaux vers les cellules. Le mouvement du sang dans les vaisseaux de la tête et du cou, comme dans toutes les autres régions de l'organisme, est commandé par le cœur. La majeure partie du sang irriguant la tête et le cou provient des artères carotides communes gauche et droite. Chacune d'elles se divise en deux branches : l'artère carotide externe, qui irrigue le cou, la face et l'extérieur de la tête, et l'artère carotide interne, qui irrigue le cerveau antérieur, l'œil, l'orbite et les sinus.

On peut sentir son pouls en posant le bout des doigts le long de l'artère carotide commune au niveau du cou.

\* \* \*

### **Correspondance sur le pied**

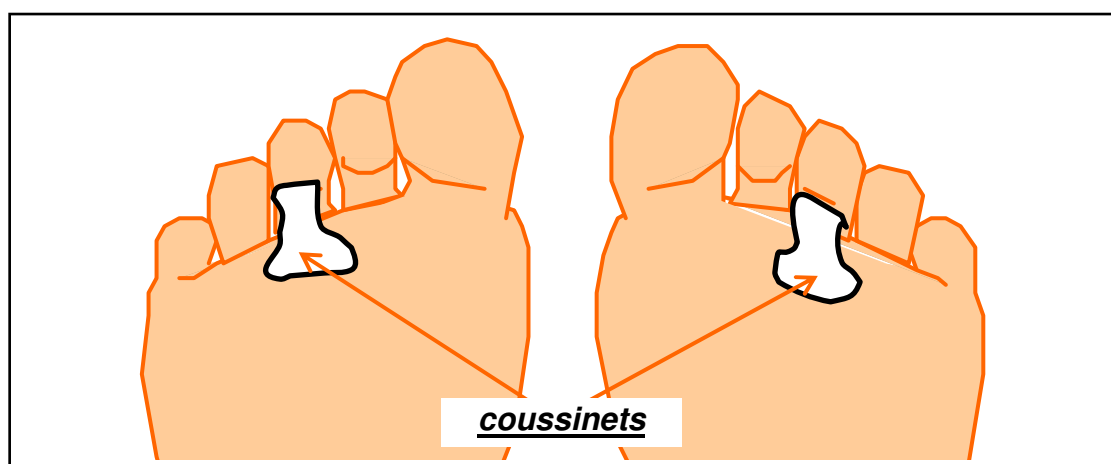
Cette zone réflexe se trouve sur le troisième orteil de chaque pied, face plantaire et continue sur les coussinets de la tête du troisième métatarsien.

A l'aide du plat de la phalange moyenne de l'index, exercez un appui ferme sur la zone en un geste « d'arrondi ».

Exercez ensuite une **pression tonique** sur le coussinet.

Un pied puis l'autre.

\* \* \*



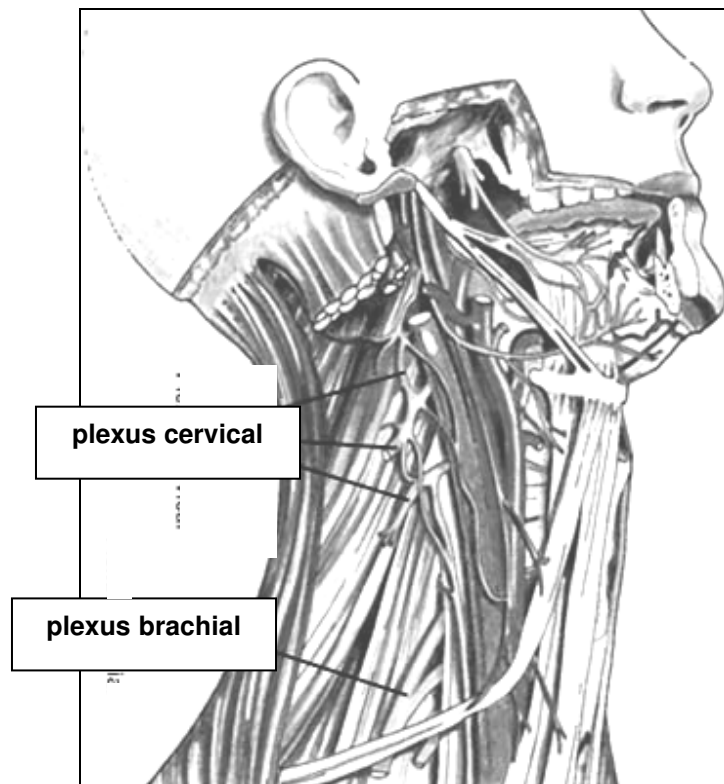
### **ZONE RÉFLEXE DU PLEXUS CAROTIDIEN**

## **Le plexus cervical et brachial**

Le **plexus cervical** est formé des rameaux antérieurs des nerfs spinaux C1, C2, C3 et C4, il fournit les nerfs destinés aux muscles et à la peau du cou et surtout le nerf phrénique qui commande les contractions du diaphragme, et joue par conséquent un rôle vital dans la fonction respiratoire.

Le **plexus brachial** comprend l'ensemble des fibres nerveuses provenant des racines antérieures des nerfs spinaux C5 à C8 et du premier nerf thoracique T1. Ces derniers quittent le rachis cervical par les trous de conjugaison. Le plexus brachial est principalement destiné à innerver les membres supérieurs tant sur le plan moteur que sensitif.

\* \* \*



## ***PLEXUS CERVICAL ET BRACHIAL***



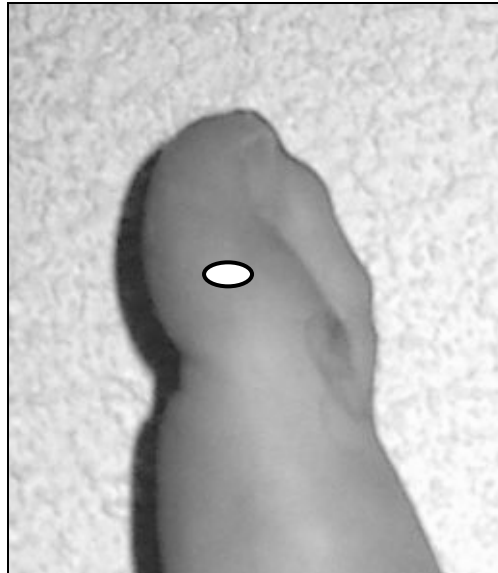
## Correspondance sur le pied

Un point réflexe, en zone 1, correspond au plexus cervical, sur le bord latéral interne du pied, à la jonction entre la phalange distale et proximale du gros orteil.

► **Pression tonique** sur le point pendant 10 secondes environ.

Un pied puis l'autre.

\* \* \*



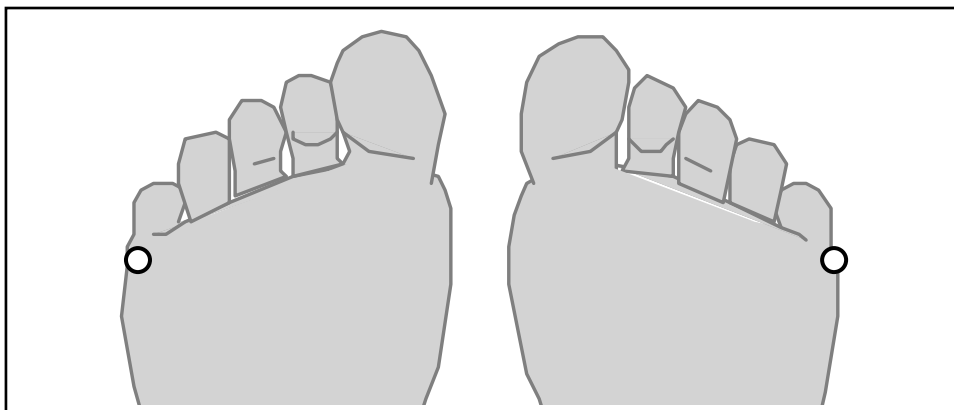
### *POINT RÉFLEXE DU PLEXUS CERVICAL*

\* \* \*

Un point réflexe, en zone 5, correspond au plexus brachial, sur le bord latéral externe, à la jonction entre la tête du cinquième métatarsien et la phalange proximale du petit orteil.

► **Pression tonique** sur le point pendant 10 secondes environ.

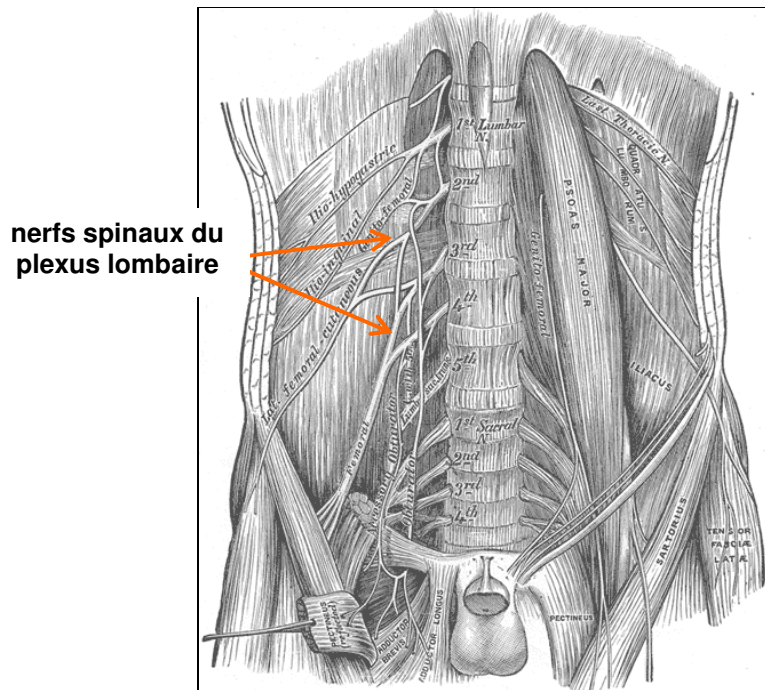
Un pied puis l'autre.



### *POINT RÉFLEXE DU PLEXUS BRACHIAL*

## Le plexus lombaire

Le **plexus lombaire** est constitué de la réunion des nerfs spinaux lombaires L1, L2, L3 et L4, destinés à la paroi abdominale, aux organes génitaux et aux membres inférieurs.



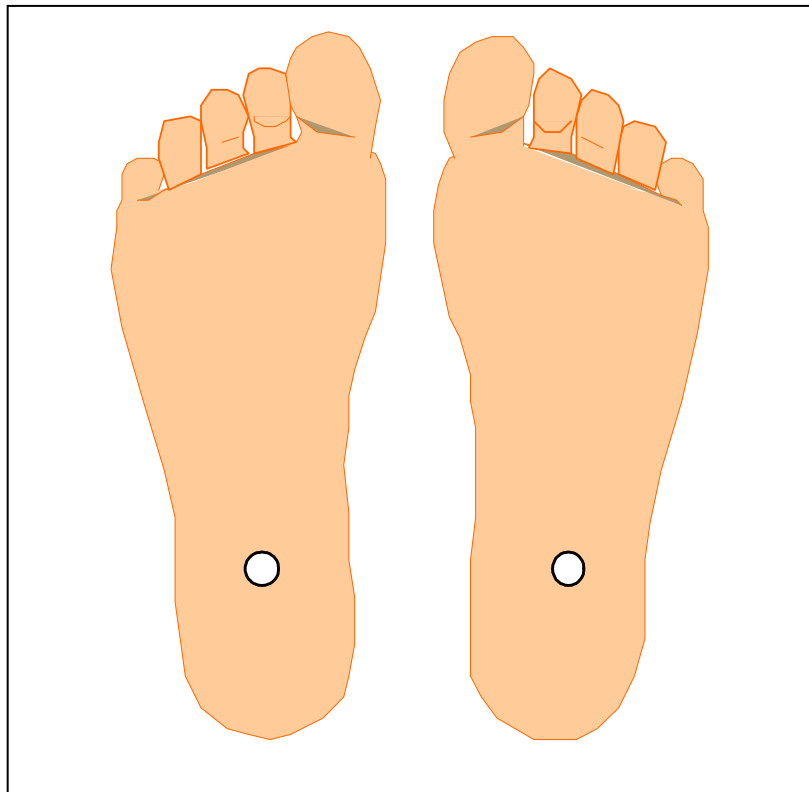
## LE PLEXUS LOMBAIRE

\* \* \*

## Correspondance sur le pied

Son point réflexe se situe au sommet du talon en son milieu, zone 2/3.

**Pression tonique** à l'aide d'un galet (20 secondes). Une sensation de piqûre profonde se fait sentir. Un pied puis l'autre.



***POINT RÉFLEXE DU PLEXUS LOMBAIRE***

## Le plexus sacré

Les nerfs spinaux (anciennement appelés nerfs rachidiens) sont les nerfs émergent de la moelle épinière et non du cerveau, où des fibres nerveuses volontaires et végétatives se regroupent. Ils sont responsables de la motricité et de la sensibilité des membres, des sphincters et du périnée. Certains rameaux primaires s'anastomosent (se réunissent bout à bout) pour former des plexus nerveux : le plexus sacré, le plexus lombaire, le plexus solaire, le plexus cervical, le plexus brachial et le plexus carotidien. Les nerfs T2 à T12 ne forment pas de plexus.

Le plexus sacré (L4-S3) innerve la jambe.

L'être humain possède **31 paires de nerfs spinaux** identifiés chacun par une lettre et un nombre :

**huit** cervicaux (C1 à C8) ;

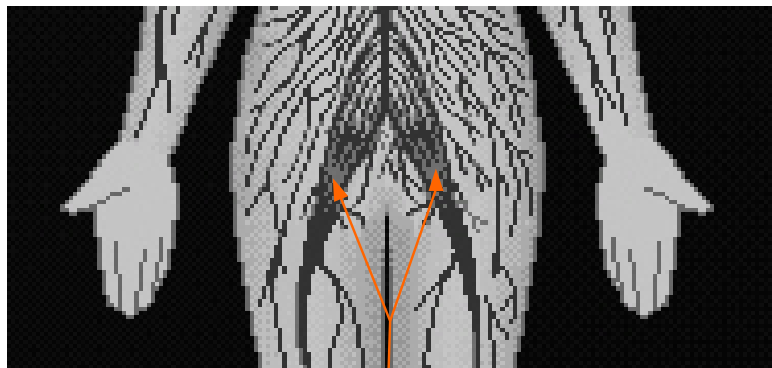
**douze** thoraciques (T1 à T12) ;

**cinq** lombaires (L1 à L5) ;

**cinq** sacrés (S1 à S5) ;

**un** coccygien (C1) qui est vestigial (la structure est dans un état atrophié, ou rudimentaire).

\* \* \*



plexus sacré

## *LE PLEXUS SACRÉ*

## Correspondance sur le pied

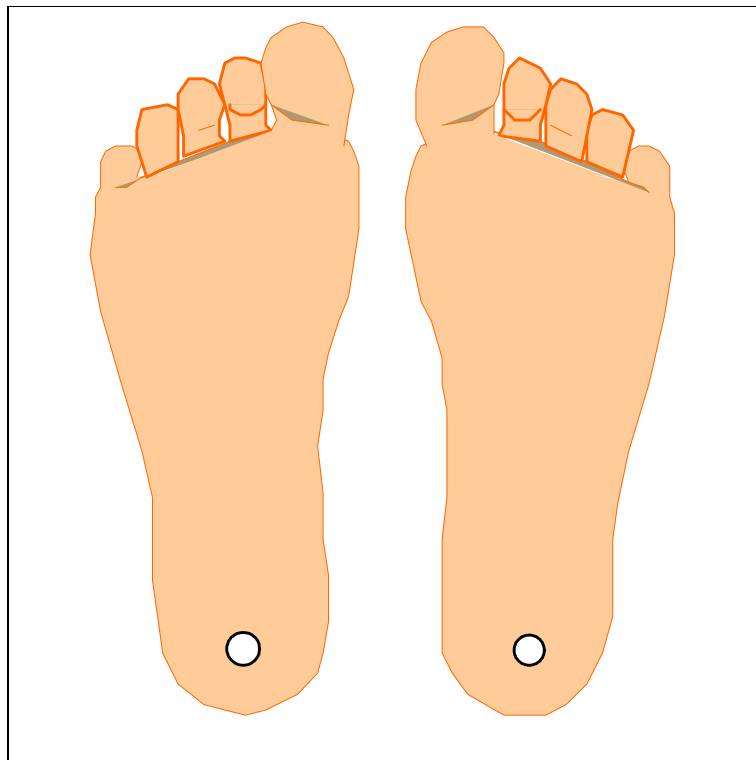
Son point réflexe se situe au milieu du talon.

Avec le galet, effectuez une **pression tonique** pendant 20 secondes.

L'appui doit être ferme, une légère sensation de piquêre est ressentie par la personne traitée.

Un pied puis l'autre.

\* \* \*



***POINT RÉFLEXE DU PLEXUS SACRÉ SUR LES DEUX PIEDS***

## Le plexus solaire

Le **plexus solaire** est une ancienne dénomination pour désigner le plexus nerveux situé au niveau de l'abdomen entre le sternum et le nombril. Il est un **centre neurovégétatif** (formé de nerfs et en rapport avec le système végétatif, appelé aussi système nerveux autonome) situé dans l'abdomen, entre l'estomac et la colonne vertébrale. Il est formé de plusieurs ganglions nerveux dont les ganglions cœliaques.

Les nerfs partent du tronc et innervent l'estomac, la vésicule biliaire, les canaux biliaires, les glandes surrénales et les intestins.

L'**adjectif solaire** provient de la forme de ce plexus : les multiples nerfs sortant évoquent **les rayons du soleil**.

\* \* \*

### **Correspondance sur le pied**

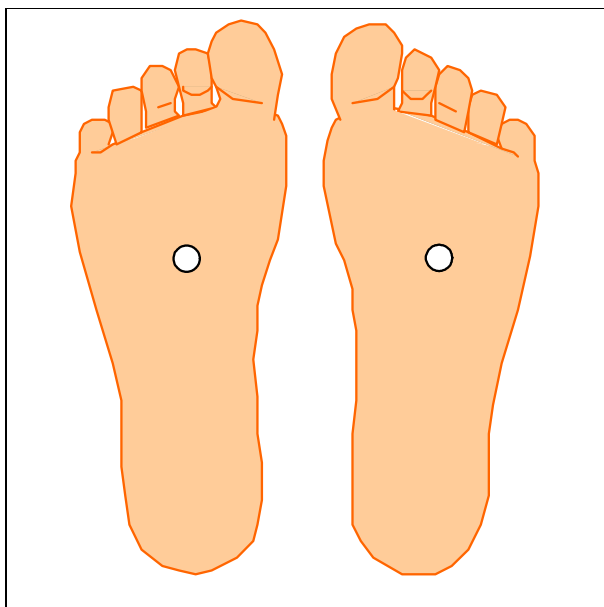
Son point réflexe se situe, quand on plie le pied vers l'avant, au cœur de la pliure, en zone 2/3.

**Pression libre** à l'aide de la jointure de l'index (15 secondes), piqûre vive.

L'action libère toutes les tensions accumulées, la personne traitée a souvent une impression d'apaisement intérieur.

Même manœuvre sur les deux pieds.

\* \* \*



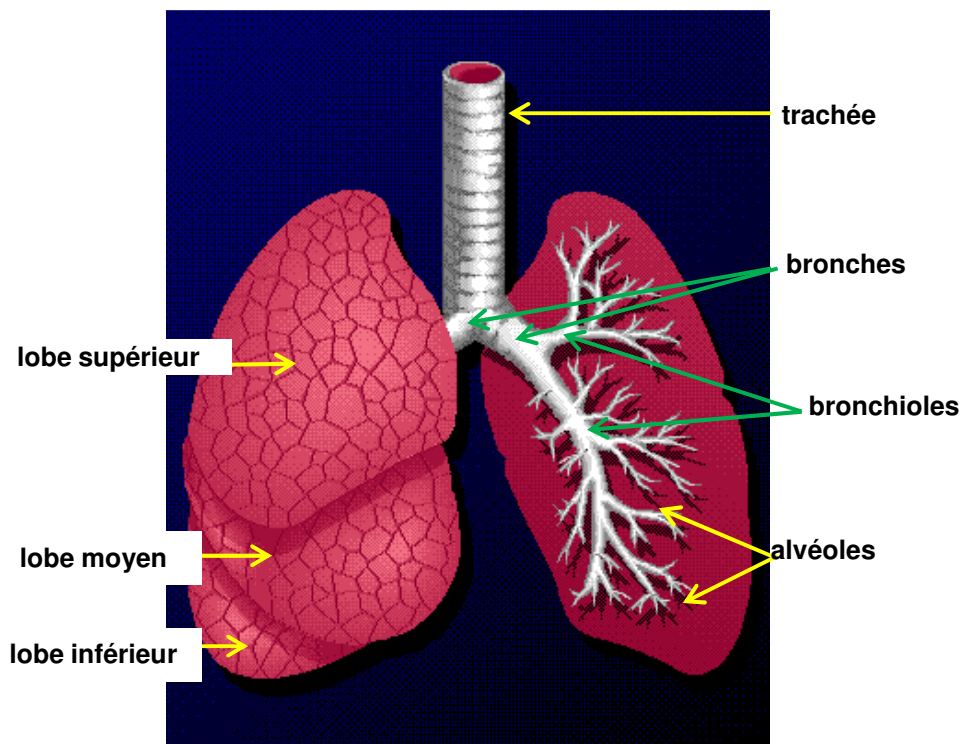
### ***POINT RÉFLEXE DU PLEXUS SOLAIRE***

## Les poumons

L'**appareil respiratoire** dans son ensemble a pour rôle de fournir de l'oxygène au sang et d'expulser du corps des déchets gazeux, constitués principalement par le dioxyde de carbone. Au niveau du **pharynx**, les organes spécialisés se dirigent vers les voies respiratoires. Le **larynx** est situé dans la partie supérieure de la trachée. La **trachée** descend vers les **bronches** qui naissent à la bifurcation de la trachée, pénétrant ensuite dans les poumons gauche et droit. Les poumons contiennent des passages étroits ou bronchioles qui transportent l'air à l'unité fonctionnelle des poumons : l'**alvéole**. L'oxygène est transporté à travers la membrane des alvéoles jusqu'aux globules rouges contenus dans les capillaires. De la même façon, les déchets gazeux passent des globules rouges à l'air des alvéoles, afin d'être éliminés par l'expiration.

Les **poumons** sont deux sacs spongieux. Ils sont composés d'alvéoles dans lesquelles la diffusion de l'oxygène et du dioxyde de carbone régénèrent les cellules sanguines. Les poumons sont divisés en une moitié droite et une moitié gauche, qui comprennent respectivement trois et deux lobes.

\* \* \*



## *LES POUMONS*

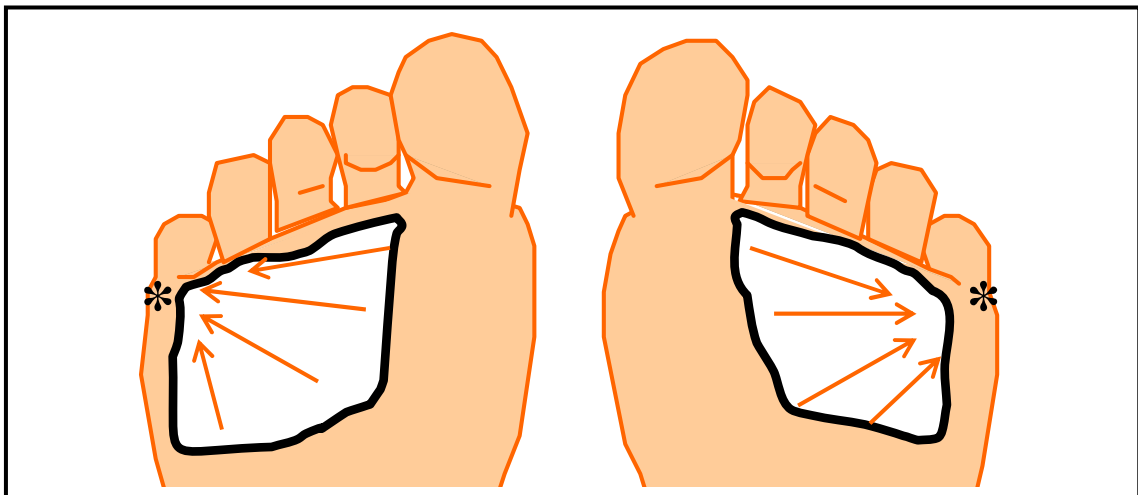
## Correspondance sur le pied

La zone réflexe des poumons se situe sur les deuxième, troisième, quatrième et une partie du cinquième métatarsien, face plantaire.

À l'aide de vos pouces, imprimez **un mouvement de bas en haut** jusqu'au point réflexe de l'épaule. Un pied puis l'autre.

La zone couvre une large partie sur le pied, il convient de bien prendre son temps afin de « chasser » les éventuelles granules, en un mouvement unique du bas vers le haut (le haut représente le point réflexe de l'épaule).

\* \* \*



### *ZONE RÉFLEXE DES POUMONS*



## La prostate ou l'utérus

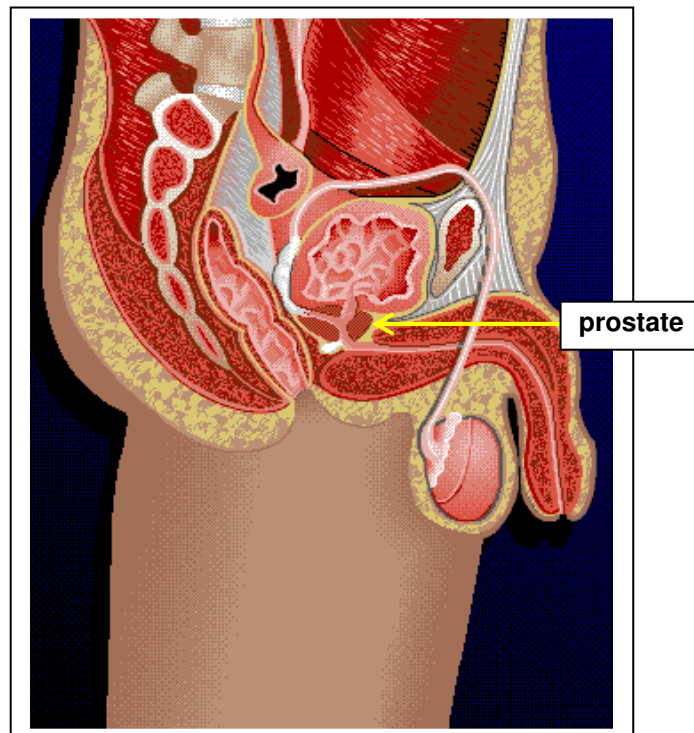
### LA PROSTATE

**La prostate**, qui est une **glande**, est un organe plein, en forme de châtaigne entourant l'urètre chez l'homme.

Elle est composée de muscles lisses et de tissu glandulaire. Elle entoure la partie initiale de l'urètre, juste au-dessous de la vessie. D'un diamètre d'environ 38 millimètres, la prostate sécrète un liquide clair qu'elle déverse dans l'urètre au moment de l'excitation sexuelle. Ce liquide alcalin précède les spermatozoïdes et permet de réduire l'acidité des sécrétions vaginales afin qu'elle ne provoque pas la destruction des spermatozoïdes.

**Le cancer de la prostate** est la deuxième cause la plus courante de cancer chez l'homme (le cancer du poumon étant en première place). Il évolue lentement et n'apparaît généralement pas avant 50 ans. Sa cause exacte est inconnue, mais on pense que l'hormone testostérone joue un rôle. Le cancer provoque souvent une hypertrophie de la prostate, à l'origine des symptômes : difficulté à uriner, faible débit d'urine, et augmentation de la fréquence des mictions (miction : action d'uriner).

Lorsque le cancer est découvert à un stade précoce, le pronostic est bon, ce qui n'est pas le cas si le cancer a métastasé et ne répond pas à l'hormonothérapie. Le cancer de la prostate n'est souvent détecté qu'aux stades tardifs de développement. Par conséquent, il est conseillé aux hommes à partir de la cinquantaine de consulter leur médecin une fois par an.



### LA PROSTATE

## L'UTÉRUS

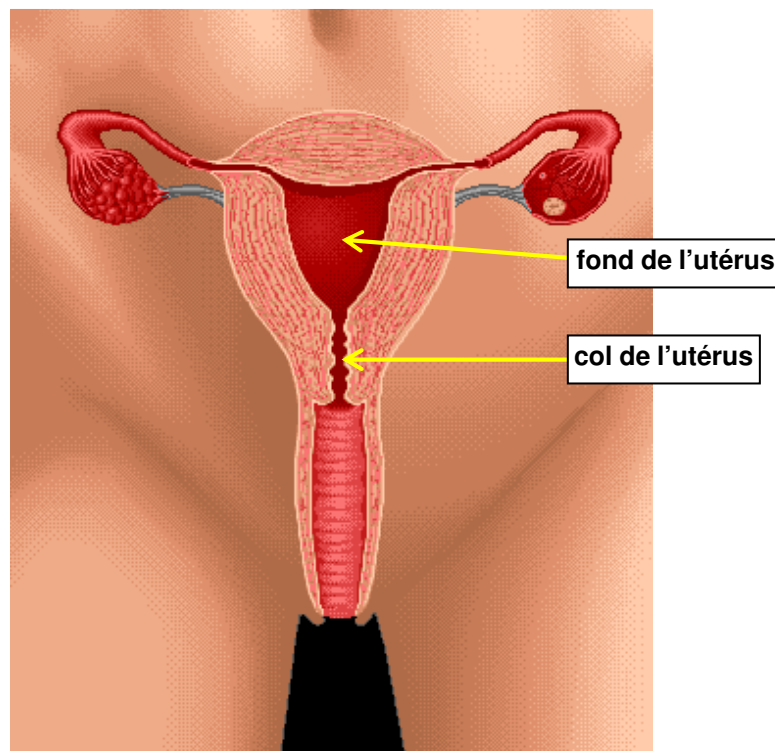
**L'utérus ou matrice**, dans lequel se développe le fœtus, est un organe creux, piriforme (en forme de poire), à paroi épaisse, constitué de deux parties, le corps de l'utérus et le col, plus étroit. Il est situé entre la vessie et le rectum.

Le corps de l'utérus, ou matrice, est la portion de l'appareil génital femelle qui sert à abriter et à nourrir l'embryon puis le fœtus au cours de son développement.

L'utérus est un organe à paroi épaisse en communication avec **les trompes de Fallope** et **le vagin**, auquel il est relié par **le col de l'utérus**.

Au cours du cycle menstruel, la muqueuse de l'utérus, appelée endomètre, s'épaissit et prend un aspect plus convoluté. Ce changement prépare l'endomètre à l'implantation d'un ovule fécondé (zygote) qui y trouvera tous les nutriments dont il a besoin. Durant la dernière phase, ou phase destructive, du cycle menstruel, si l'ovule n'a pas été fécondé, l'endomètre s'atrophie et se desquame pour être ensuite expulsé par les contractions du myomètre, muscle de l'utérus. Ces contractions et la desquamation subséquente de l'endomètre expliquent les crampes, les variations hormonales et les pertes sanguines qui caractérisent cette période du cycle menstruel. Du fait que l'endomètre est richement vascularisé, sa desquamation provoque une hémorragie des vaisseaux superficiels occasionnant les pertes de sang. En réalité, le sang ne représente qu'une fraction des pertes liquidiennes, la majeure partie de celles-ci étant constituée par le tissu muqueux desquamé.

À la ménopause, l'utérus s'atrophie et les ovaires cessent progressivement de produire des hormones. Ainsi, la ménopause est la transformation physiologique la plus spectaculaire de la vie d'une femme adulte.



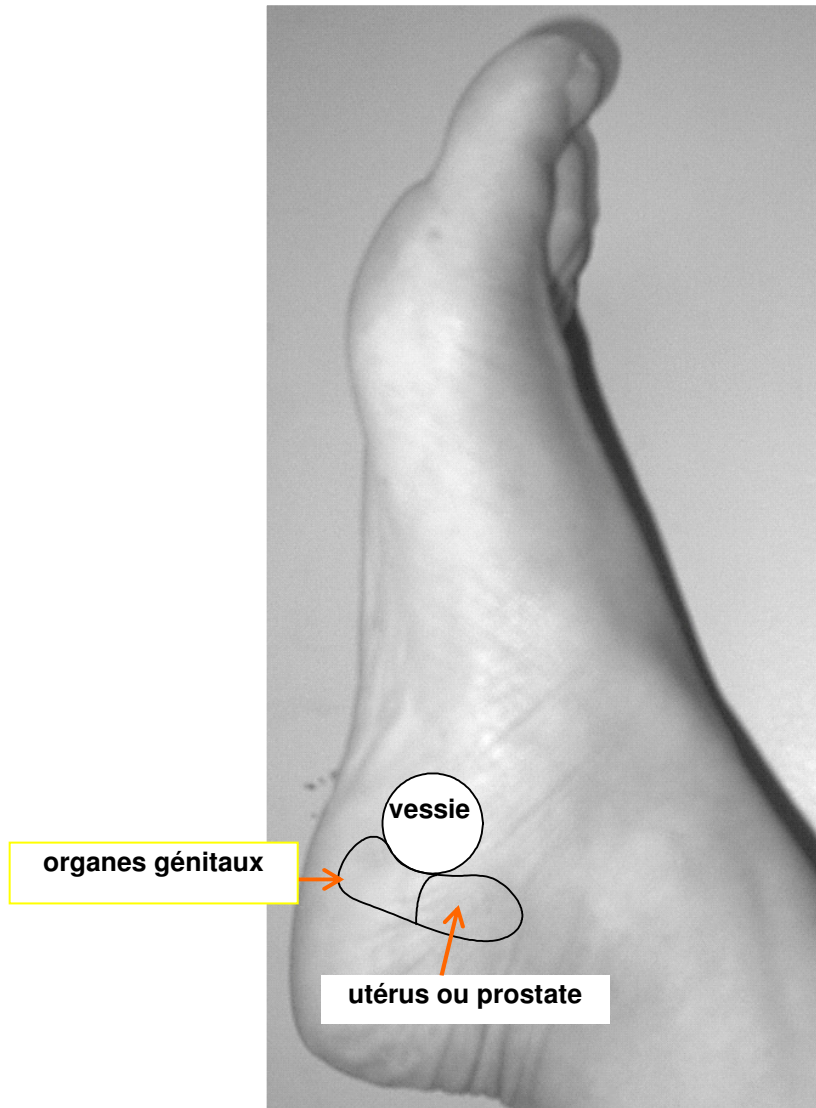
## L'UTÉRUS

## Correspondance sur le pied

Cette zone réflexe se situe proche de la vessie en zone 1, le même emplacement correspond soit à l'utérus, soit à la prostate.

**Pression tonique** à l'aide du pouce. L'appui est doux et dure environ 10 secondes.  
Un pied puis l'autre.

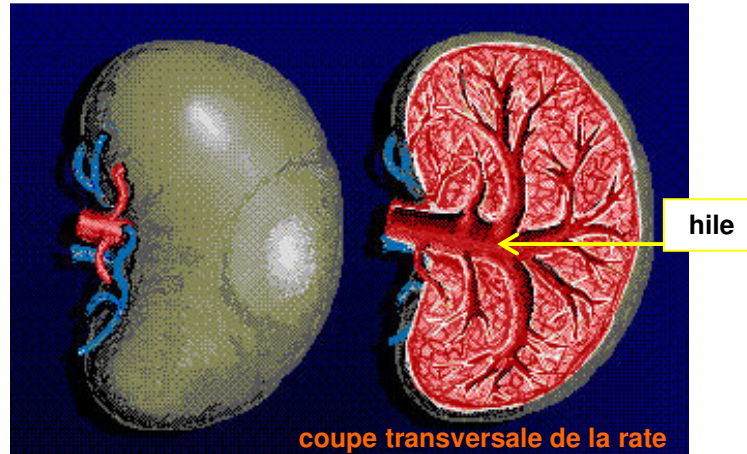
\* \* \*



### *ZONE RÉFLEXE DE L'UTERUS OU DE LA PROSTATE*

## La rate

**La rate** est le seul organe lymphatique qui filtre le sang. Elle élimine de la circulation sanguine les **cellules sanguines endommagées**, transforme leur hémoglobine en bilirubine, puis libère leur fer dans la circulation afin qu'il soit employé pour la production de nouvelles cellules sanguines. C'est un organe allongé, aplati, de couleur rouge violacée situé entre l'estomac et le diaphragme. Cette face inférieure présente également une fessure, appelée hile, qui reçoit les vaisseaux et les nerfs.



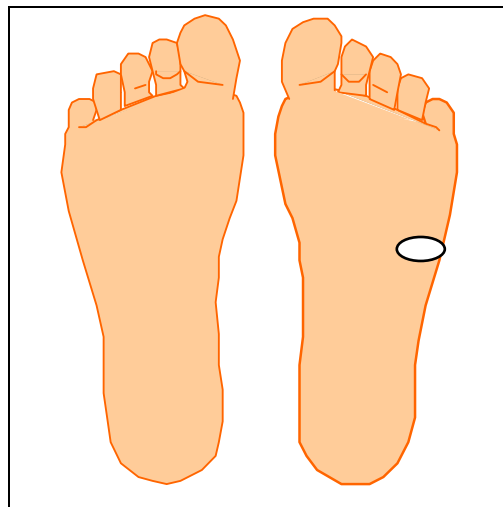
## *RATE*

\* \* \*

### **Correspondance sur le pied**

La rate a son point réflexe sur le pied gauche uniquement, en zone 4/5.

**Pression tonique** sur le point (piqûre) pendant quelques secondes.



## *EMPLACEMENT DU POINT RÉFLEXE DE LA RATE*

## **Les seins**

Les **glandes mammaires** sont situées dans le plan superficiel du thorax, devant les muscles thoraciques, essentiellement le grand pectoral.

Les seins comprennent **les ampoules galactophores** : ce sont de petites dilatations formées par les canaux galactophores. Ils servent de **réservoirs de lait** à la base du mamelon.

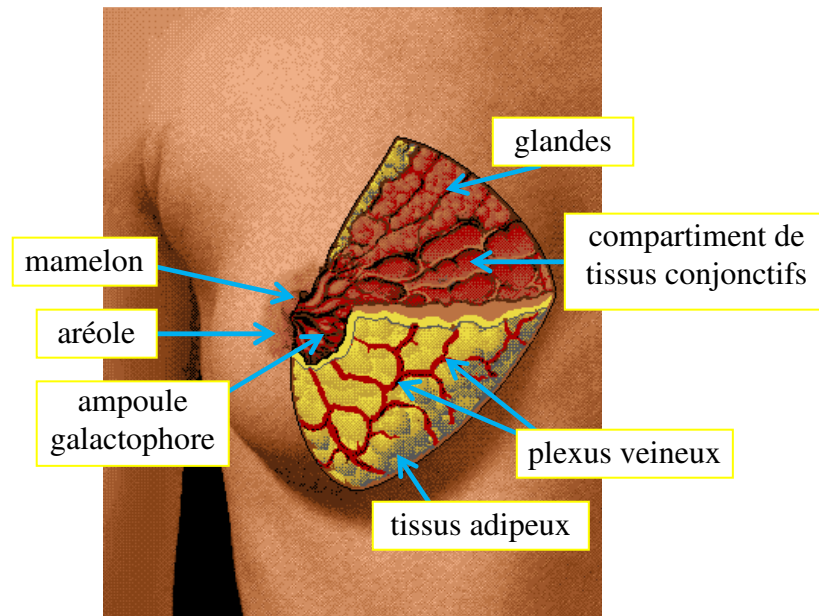
Les seins existent chez la femme et chez l'homme, mais à un état moins développé chez ce dernier. La croissance des seins est habituellement le premier signe de la puberté chez une fille. Pour les filles, cette croissance survient en moyenne à 11 ans, mais peut commencer dès l'âge de 9 ans ou plus tard, à 13 ans. Ils atteignent leur développement complet au début de l'âge adulte.

**Le cancer du sein** est la forme la plus fréquente de cancer chez la femme. Statistiquement, une femme sur quinze développe un cancer du sein et une femme sur vingt en meurt. En revanche, le cancer du sein est beaucoup plus rare chez l'homme (moins d'un cas sur 100). Dans la plupart des cas, la dissémination du cancer du sein peut être stoppée s'il est détecté précocement. Grâce à la détection précoce, on peut empêcher la propagation de quelques tumeurs du sein au moins. Il existe trois manières principales de détecter précocement le cancer du sein : **l'auto-examen des seins, l'examen pratiqué par un médecin, et la mammographie**. Le cancer du sein est habituellement découvert par les femmes elles-mêmes. L'auto-examen des seins doit en principe être effectué au moins une fois par mois. Certains signes d'alerte doivent être recherchés : présence d'une masse ou d'un épaissement dans le sein ou le creux axillaire (aisselle), formation de rides ou de plis sur la peau, rétraction du mamelon, écoulement ou desquamation du mamelon, ulcération, ou modification de la taille, du contour ou de la forme du sein.

**Selon les chercheurs**, la forte fréquence du cancer du sein chez la femme est liée aux hormones. Des études ont montré que la fréquence du cancer du sein était plus élevée chez les femmes réglées précocement ou ménopausées tardivement, chez les femmes sans enfants ou ayant eu leur premier enfant à 30-40 ans, et chez les femmes ayant des antécédents familiaux de cancer du sein (chez la mère ou la sœur).

**En ce qui concerne les mesures préventives**, il semble qu'une alimentation saine et un régime pauvre en graisses constituent une bonne mesure préventive.

Le cancer du sein est rare au Japon, où le régime alimentaire est généralement pauvre en graisses, tandis que chez les japonaises vivant aux Etats-Unis et mangeant à l'américaine, c'est-à-dire le plus souvent un régime riche en graisses, le taux de cancer du sein est le même que celui des américaines. En outre, la détection précoce est cruciale pour la guérison et/ou l'arrêt de la dissémination du cancer. Si le cancer est traité à un stade précoce, le pronostic peut être optimiste, conduisant soit à une guérison complète, soit à de nombreuses années de bonne santé.



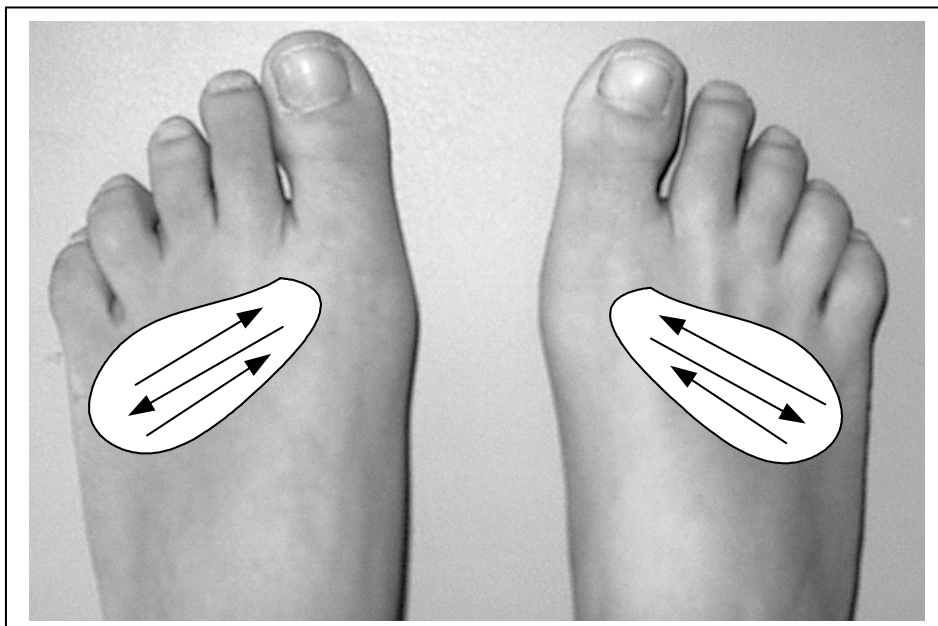
## LES SEINS

\* \* \*

### Correspondance sur le pied

La zone réflexe des seins trouve son emplacement sur la face dorsale de chaque pied : pied gauche pour le sein gauche, pied droit pour le sein droit, dans le prolongement des deuxième, troisième et quatrième orteils.

Imprimez à l'aide des deux pouces un **mouvement de va-et-vient** sur la zone concernée. Un pied puis l'autre.



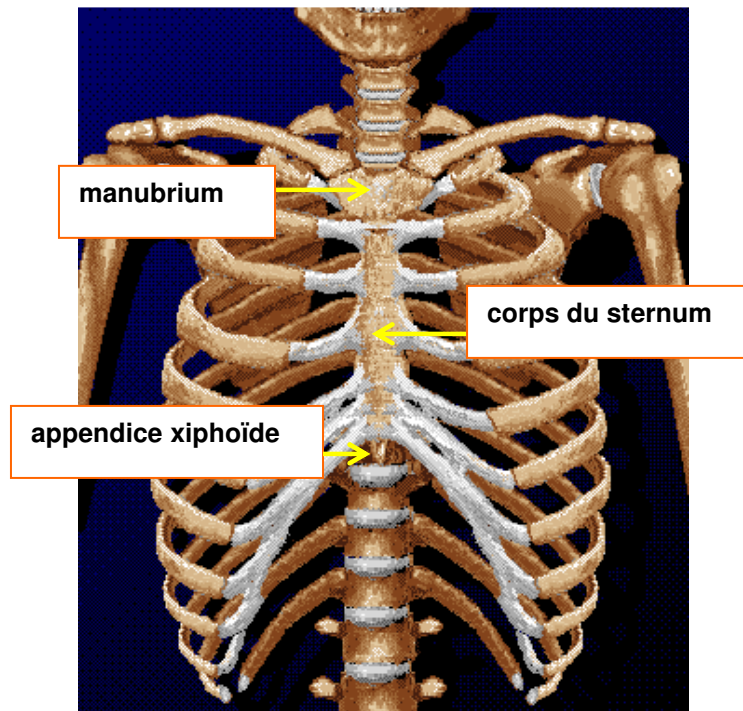
### ZONE RÉFLEXE DES SEINS

## Le sternum

Le **sternum** est un os plat en forme de lame, situé au centre de la poitrine auquel sont reliées les sept paires de vraies côtes.

La partie supérieure du sternum est un os large et en forme de disque, le **manubrium**, il s'articule avec les clavicules, ensuite se trouve le **corps du sternum**. Au bout du sternum se trouve un os en forme de goutte appelé **appendice xiphoïde**.

\* \* \*



## *LE STERNUM*

## Correspondance sur le pied

Le sternum a deux points réflexes (manubrium et appendice xiphoïde) et une zone réflexe (corps du sternum)

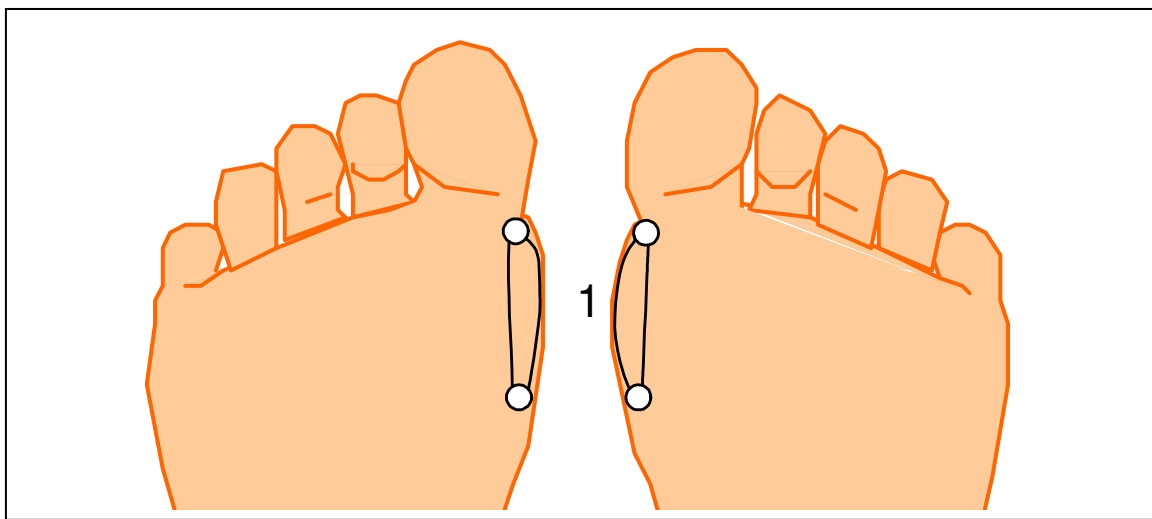
► Les deux points réflexes se trouvent sur la face plantaire du pied à l'interne :

Le premier au sommet du premier métatarsien : **pression tonique**, piqûre vive.

Le deuxième à sa base : même manœuvre.

Descendez ensuite le long de la zone réflexe en **reptation**.

Pied gauche et pied droit.



**1** zone réflexe du sternum

○ les deux points réflexes du sternum

## *ZONE ET POINTS RÉFLEXES DU STERNUM*



## Le système lymphatique

**Le système lymphatique** est considéré comme faisant partie du système circulatoire car la lymphe retourne dans le sang par l'intermédiaire des vaisseaux lymphatiques.

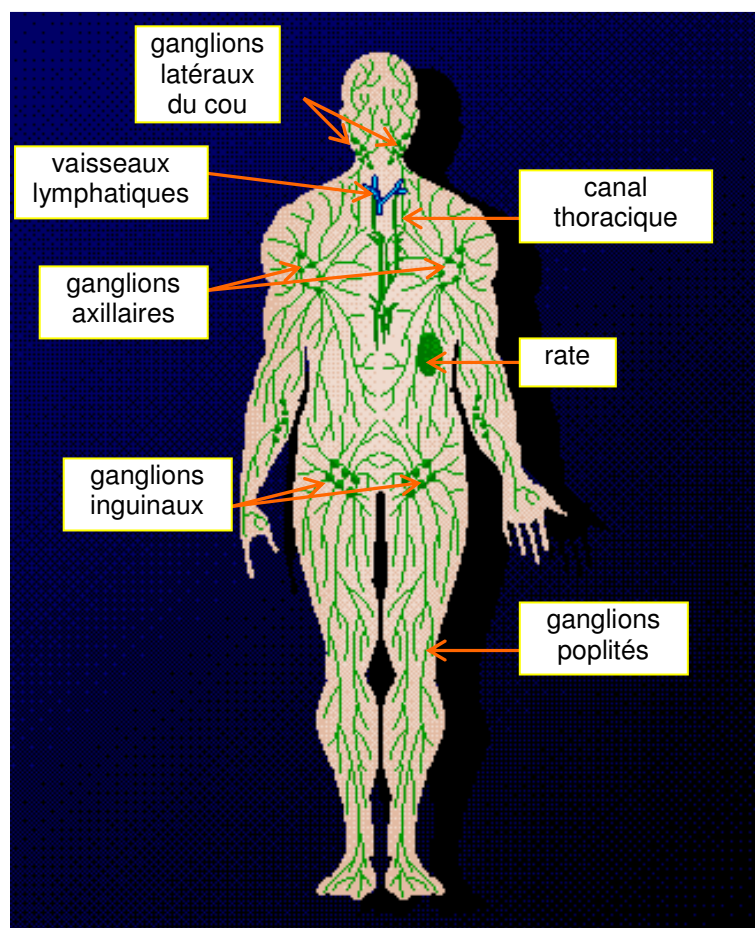
**La lymphe** transporte dans tout le corps **certains nutriments**, en particulier **les lipides** ; elle distribue également **les globules blancs** qui luttent contre les germes.

Elle ressemble au plasma mais elle est plus diluée.

Outre les liquides interstitiels, la lymphe recueille également toutes les particules trop volumineuses pour être absorbées à travers la membrane des capillaires, comme les débris cellulaires, les globules de graisse, et les petites particules de protéine.

Le système lymphatique constitue un système de transport secondaire, qui ne possède pas de pompe. La circulation de la lymphe dépend en effet de la pression du système circulatoire et de l'effet de massage des muscles.

Un système lymphatique en bonne forme s'entretient grâce à une activité sportive régulière. Les personnes enflées surtout au niveau des mains et des pieds, ont souvent un système lymphatique défaillant. Cela peut amener à la conclusion que la personne manque d'activité.



## *LE SYSTÈME LYMPHATIQUE*

## Correspondance sur le pied

Le traitement du système lymphatique s'effectue en deux parties, la **pression est toujours libre**.

### Sur la face dorsale du pied – 1<sup>re</sup> partie :

Un point réflexe est situé entre chaque orteil (cinq au total) et une zone entre les métatarsiens.

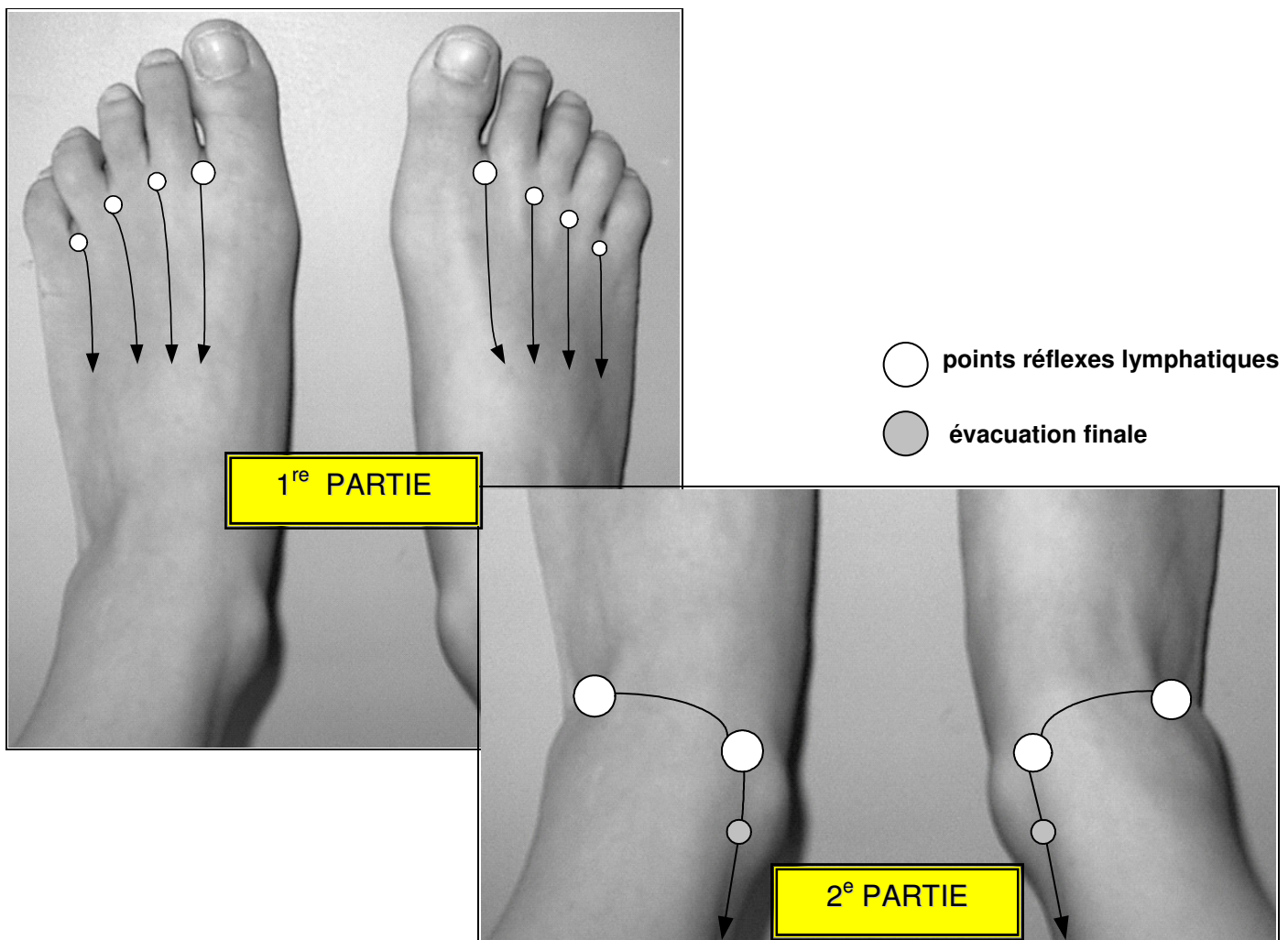
**Pression libre** à l'aide du pouce sur le premier point réflexe quelques secondes puis **reptation** le long de la zone réflexe correspondante.

Même technique sur les quatre autres points réflexes et leur zone correspondante.

### Sur l'articulation pied-cheville, un point face latérale externe, un autre face latérale interne 2<sup>e</sup> partie :

**Pression libre** sur le 1<sup>er</sup> point réflexe à l'aide du pouce droit et en même temps à l'aide du pouce gauche sur le 2<sup>ème</sup>. Les pouces se rejoignent en **reptation** le long de l'articulation en un point : l'évacuation finale. **Pression libre** sur ce point à l'aide du pouce.

Un pied puis l'autre.



**ZONES ET POINTS RÉFLEXES DU SYSTÈME LYMPHATIQUE.**

## **Le système nerveux autonome (SNA)**

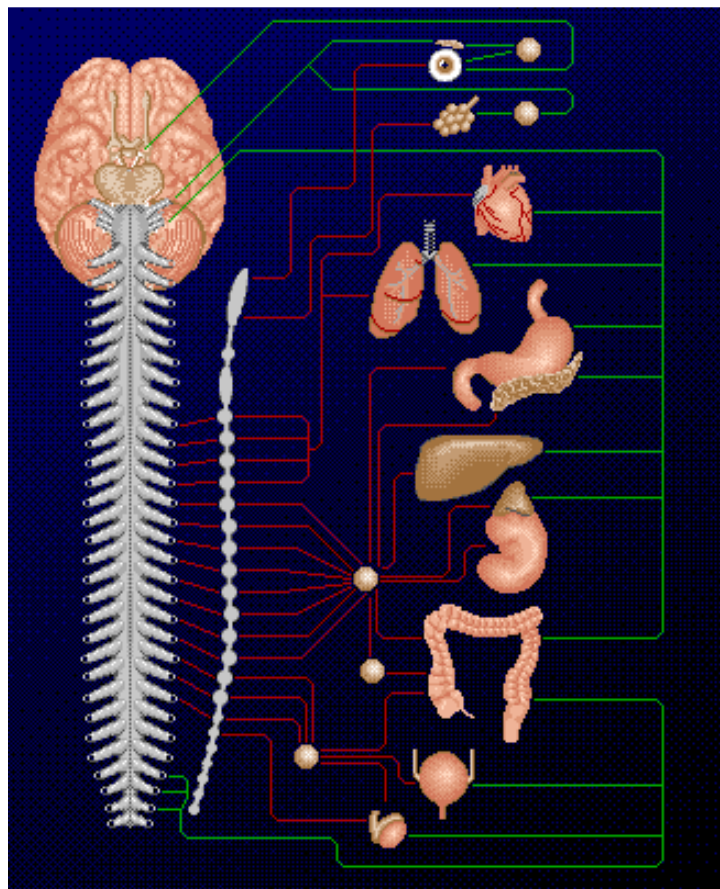
Le **système nerveux autonome** (ou végétatif) assure l'autorégulation du système nerveux de l'organisme et se trouve sous le contrôle du cortex cérébral, de l'hypothalamus et du bulbe rachidien.

Il présente deux sous-systèmes : le **système nerveux sympathique et parasympathique** aux fonctions opposées, permettant l'équilibre de l'organisme.

Le **système nerveux sympathique** provoque des réactions de fuite ou de combat, en réaction à un stress ou à un stimulus, comme par exemple une augmentation de la fréquence cardiaque, de la sécrétion de salive et de sueur.

Le **système nerveux parasympathique** contrebalance ces effets en ralentissant la fréquence cardiaque, en dilatant les vaisseaux sanguins et en relâchant les fibres des muscles lisses involontaires. Ce système aide le corps à conserver et à régénérer l'énergie après une réaction du système sympathique liée au stress.

Il existe souvent **un déséquilibre** entre ces deux systèmes, avec un système plus fort que l'autre, générant ainsi un état de stress permanent chez certains, ou un état d'apathie chez d'autres. Ce système doit être considéré comme « essentiel » à **rééquilibrer** dans cette fin de traitement, il aide grandement la personne à retrouver rapidement (parfois instantanément) un état d'être calme tout en restant alerte. Il a un effet remarquable sur les gens fatigués, énervés, épuisés, migraineux, excités, stressés.



## ***SYSTÈME NERVEUX AUTONOME***

## Correspondance sur le pied

**Système parasympathique** : un point sur le gros orteil, au milieu de la phalange distale ; un point sur le calcanéum, en son sommet (presque à toucher l'astragale.)

Un pied puis l'autre.

**Système sympathique** : un point sur le gros orteil, au bas de la phalange proximale ; un point sur le calcanéum, cette fois à sa base.

Un pied puis l'autre.

**Il y a 8 points en tout.** Le parasympathique sera traité en premier, le sympathique, en second.

La technique est particulière :

Sur le premier point du pied en correspondance, **pression tonique** à l'aide de la jointure de l'index. Gardez la pression tonique et dites à la personne que la piqûre qu'elle ressent va monter de grade jusqu'à atteindre son maximum : c'est la méthode pour équilibrer parfaitement le système. Une fois que la piqûre « lâche » ou baisse notablement d'intensité, la personne doit vous en informer, stoppez alors la pression. Passez ensuite à tous les autres points.

Cette montée d'intensité est parfois longue, parfois courte. Dites bien à la personne en cours de traitement d'être attentive. Si votre patient ne ressent pas la piqûre, exercez une **pression libre** (pour libérer le blocage) et une **pression tonique** (pour restaurer le point) en maintenant toujours votre appui. Là, la piqûre doit arriver et augmenter d'intensité.

**Attention**, il est très important de toujours stimuler les deux systèmes et pas seulement un !

En effet, l'interdépendance entre les deux systèmes doit devenir pour vous comme une évidence.



- système sympathique
- système parasympathique

**POINTS RÉFLEXES DU SNA**

## Le système urinaire

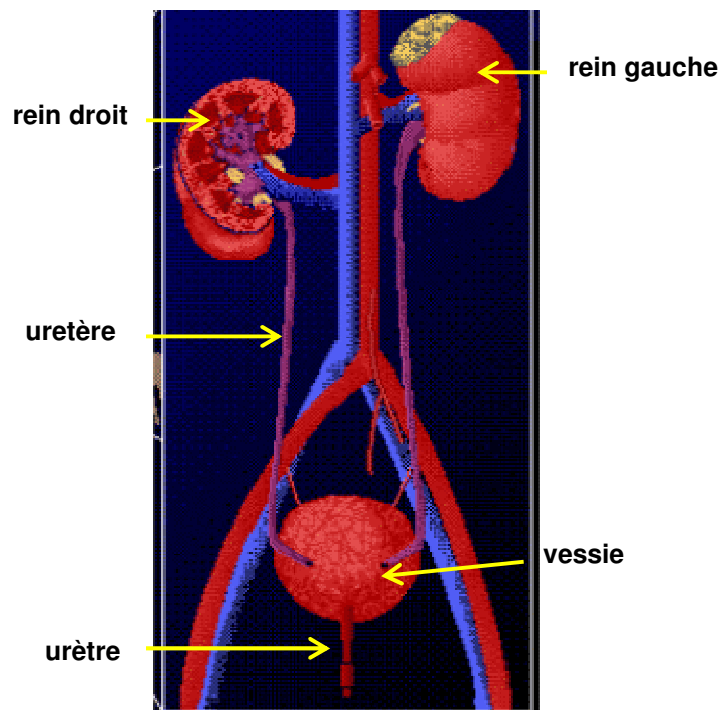
**Les reins** sont chargés de débarrasser le sang des toxines, des déchets et des sels minéraux excédentaires. Ils ont également pour tâche de réguler l'acidité du sang en excréant des sels alcalins, si nécessaire.

Les reins sont deux organes, en forme de haricot, situés dans l'abdomen, de part et d'autre de la colonne vertébrale. Ils mesurent 10 à 12 cm de long et 5 cm d'épaisseur environ, pour un poids d'environ 150 grammes chez l'adulte. Leur couleur est rouge-brun foncé car ils présentent une abondante vascularisation (présence de vaisseaux sanguins).

Le rein comporte un bord latéral concave sur lequel s'implantent **l'artère rénale, la veine rénale**, des fibres nerveuses et l'uretère. Il est coiffé par la capsule ou **glande surrénale** (vue page 43), une glande endocrine.

Pour résumer brièvement, le sang qui circule dans le rein libère les déchets solubles, le liquide qui en résulte, l'urine, passe ensuite dans l'uretère pour séjourner dans la vessie, en attendant d'être évacué par l'urètre lors de la miction.

\* \* \*



## *LE SYSTÈME URINAIRE*

## Correspondance sur le pied

Un point réflexe représente chaque rein, une piqûre est donc normalement ressentie, zone 2/3. Les uretères ont une zone réflexe qui commence en zone 2 et se termine en zone 1. Ils restent normalement insensibles, sauf si la personne souffre de calculs rénaux.

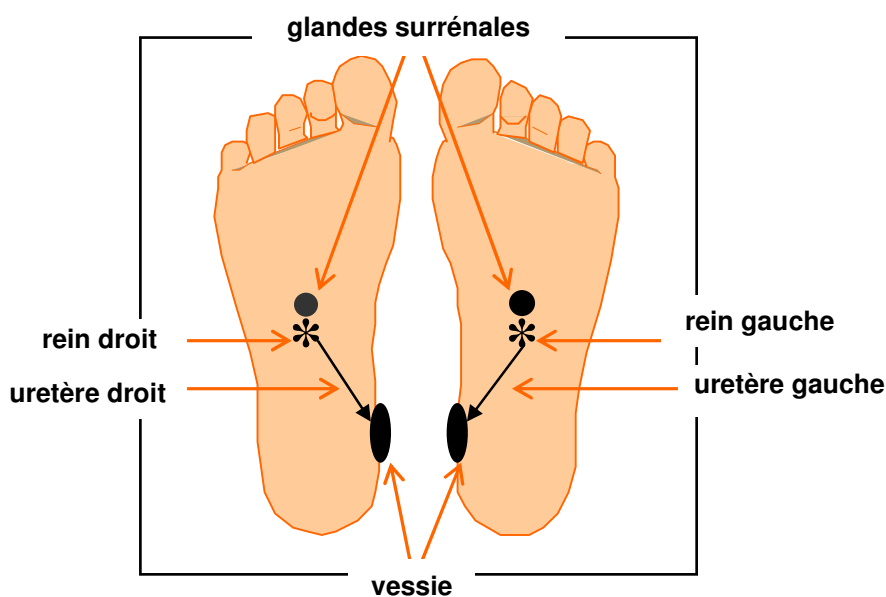
Si c'est le cas, il doit y avoir présence de granules. Chassez-les doucement vers la vessie, et effectuez aussi quelques pressions libres sur celle-ci.

La zone réflexe de la vessie située en zone 1, couvre une large surface sur les faces latérales internes des pieds, elle est facilement repérable car elle forme une sorte de « poche ».

**Pression tonique** (10 secondes) sur le rein, **reptation** le long de l'uretère pour finir en **pression libre** sur la vessie.

Même manœuvre sur les deux pieds.

\* \* \*



## ZONE ET POINTS RÉFLEXES DU SYSTÈME URINAIRE

## La tête

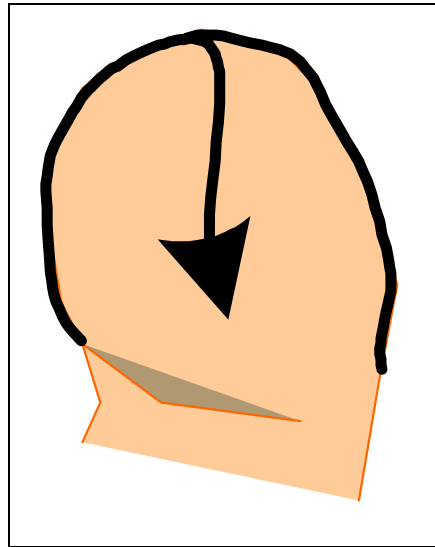
Cette manœuvre consiste à **masser chaque orteil doucement et lentement** comme suit :

- chacun de vos pouces vient se poser sur les bords de la base du premier orteil à masser, remontez en **reptation** jusqu'au sommet puis descendez avec un pouce sur le milieu de l'orteil, face plantaire.

- manœuvre identique sur chacun des orteils.

Cela a pour but de libérer l'énergie en trop accumulée dans le haut du corps. La technique est améliorée par un geste lent et appuyé.

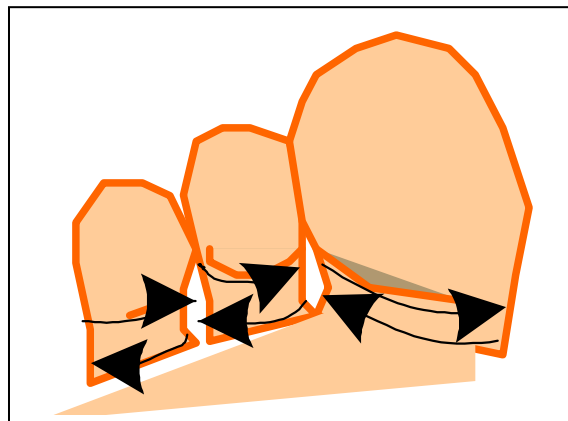
Un pied puis l'autre.



### *MASSAGE DES ORTEILS*

\* \* \*

Ensuite, faites un **massage en friction** au niveau de toutes les articulations des orteils à l'aide de votre pouce et de votre index. Cette action a pour but de dénouer les articulations du haut du corps.



### *MASSAGE EN FRICTION DES ARTICULATIONS DES ORTEILS*

## Le thymus

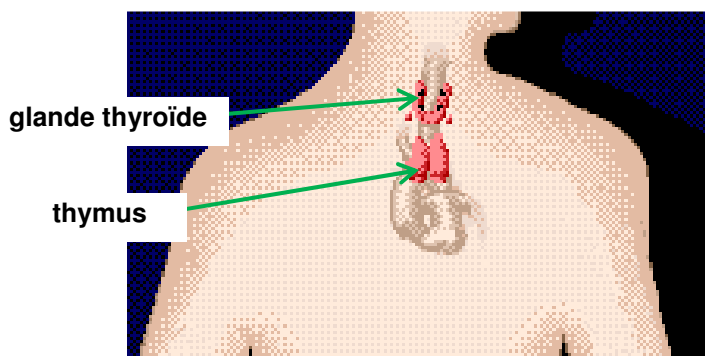
Surplombant le cœur, le **thymus** est un organe comportant essentiellement des **lymphocytes en cours de maturation**.

La lymphe transporte les globules blancs vers cet organe, où ils prolifèrent et se transforment en cellules spéciales chargées de lutter contre l'infection.

Bien que la fonction du thymus ne soit pas encore complètement comprise, on sait qu'il constitue un élément important dans le développement de l'immunité à l'égard de diverses maladies. Le thymus est une glande endocrine qui fabrique **l'hormone thymique**.

À partir de la puberté, le thymus commence à s'atrophier. Son rôle majeur semble limité aux premières années de la vie, pendant lesquelles il participe au développement de l'immunité.

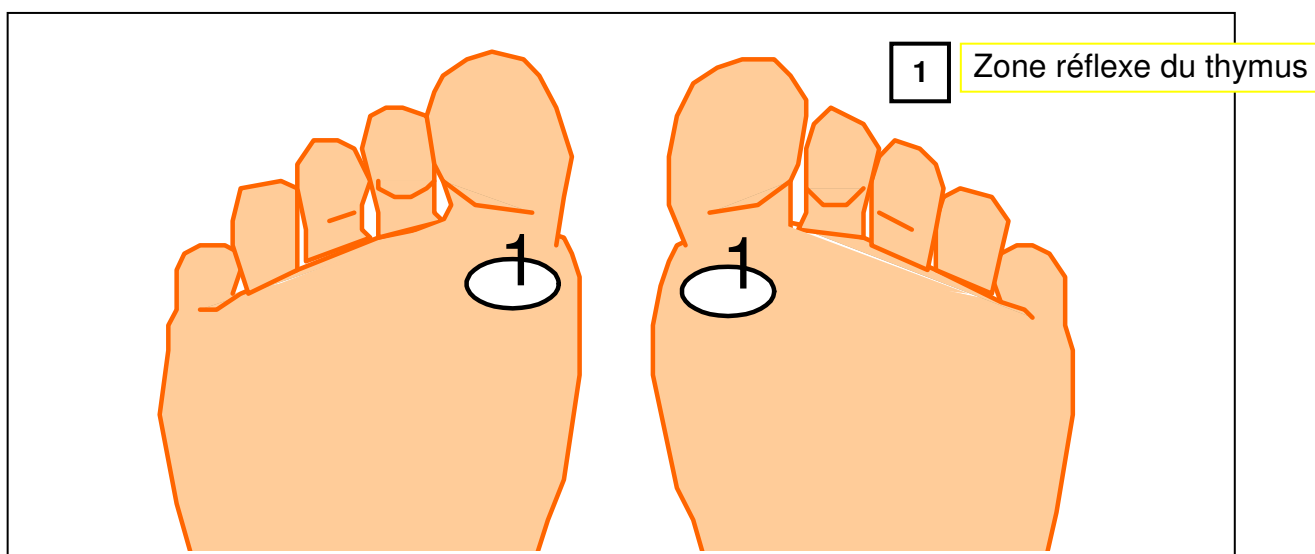
\* \* \*



### Correspondance sur le pied

La zone réflexe du thymus trouve son emplacement un peu en dessous de la tête du premier métatarsien, face plantaire, en zone 1.

**Reptation** sur la zone concernée. Un pied puis l'autre.



### *ZONE RÉFLEXE DU THYMUS*



## La thyroïde et les parathyroïdes

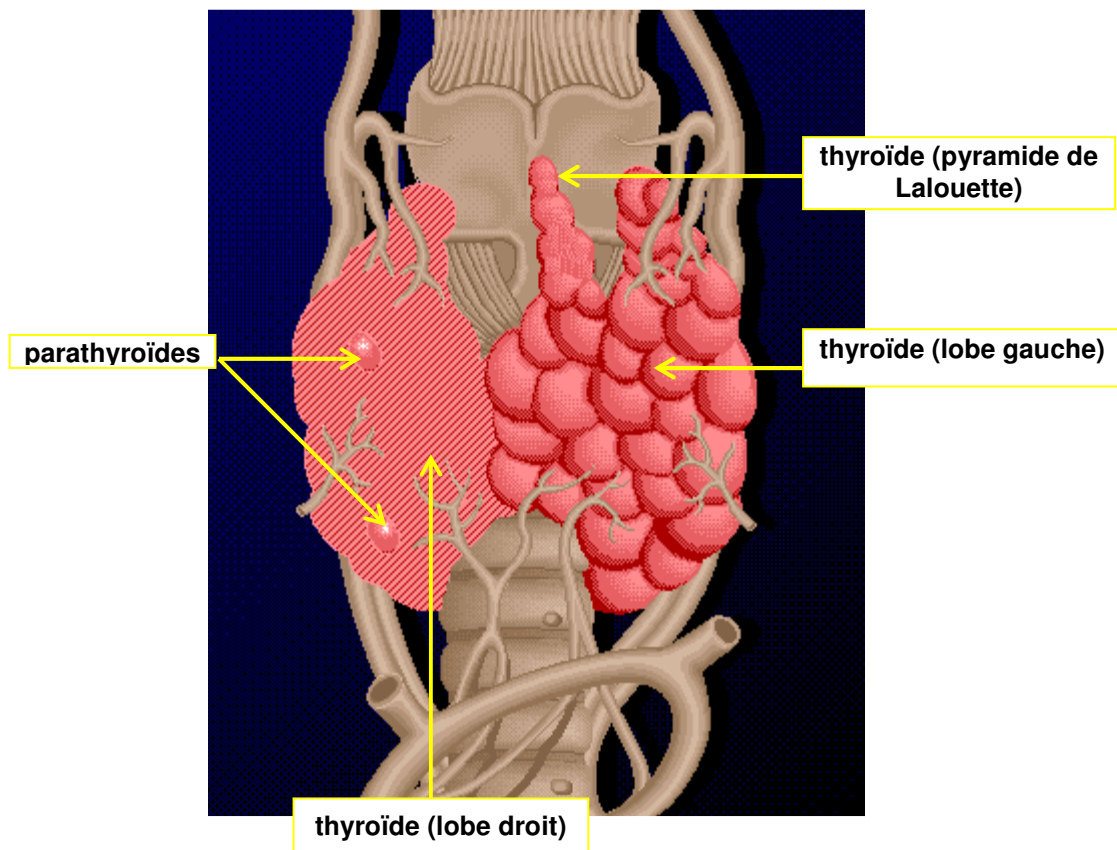
La **glande thyroïde** est l'une des glandes du système endocrinien située en dehors d'une cavité du corps. C'est une glande de petite taille pesant environ 28 grammes.

Elle est située dans le cou, sous le larynx. Elle est notre réserve en **iode** et favorise la **maturation squelettique**. Elle régule également **l'humeur**.

**Les glandes parathyroïdes** sont de petites formations glandulaires, généralement au nombre de quatre, situées à l'arrière de la glande thyroïde.

Ces glandes produisent **la parathormone**, une substance hormonale régulant le **taux de calcium** et **de phosphore** dans le sang et les os. Les cellules de l'organisme sont extrêmement sensibles aux variations de la quantité de calcium dans le sang.

\* \* \*



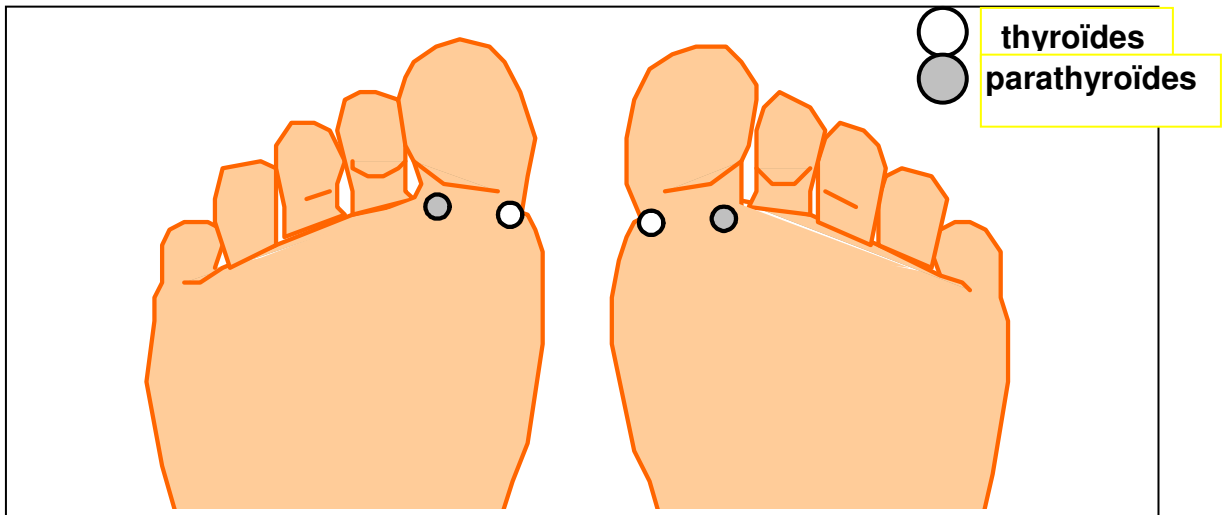
## *LA THYROÏDE ET LES PARATHYROÏDES*

## Correspondance sur le pied

La **glande thyroïde** a un point réflexe au niveau de la jointure du premier métatarsien et de la phalange proximale du gros orteil, face plantaire côté l'interne, **les glandes parathyroïdes**, côté l'externe.

**Pression tonique** sur le point de la thyroïde pour continuer sur celui des parathyroïdes.  
Piqûre vive sur chaque point.  
Un pied puis l'autre.

\* \* \*



### *POINTS RÉFLEXES : THYROÏDES ET PARATHYROÏDES*

## Les yeux

**Le globe oculaire** est niché dans du tissu adipeux à l'intérieur des cavités orbitaires situées dans le crâne.

De tous les sens, **la vue** est celui que l'on considère souvent comme le plus important. Selon les estimations, les quatre cinquièmes de toutes nos connaissances entrent dans le cerveau par l'intermédiaire des yeux.

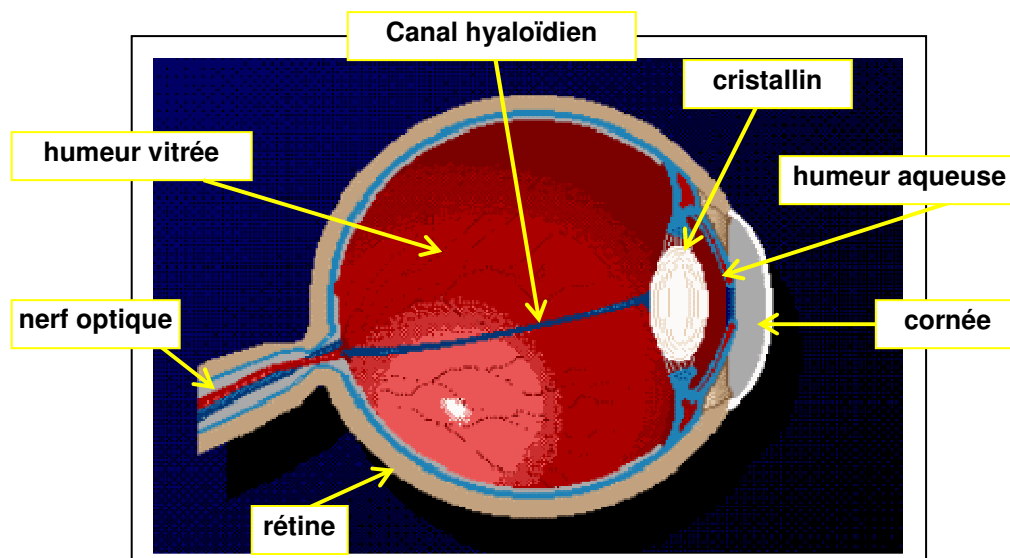
**Le cristallin** se trouve juste derrière la pupille et est protégé, à l'avant, par **l'humeur aqueuse** qui le sépare de la cornée. Le cristallin est maintenu en place par un ligament fixé au muscle ciliaire qui se trouve dans la partie antérieure de l'œil. Le cristallin réfracte la lumière pour projeter une image nette sur la rétine.

**La rétine** est une couche d'épaisseur microscopique qui tapisse le fond du globe oculaire. Elle est composée de cellules nerveuses réceptrices spécialisées : les cônes et les bâtonnets, qui détectent la lumière. Les cellules nerveuses de la rétine transforment l'énergie lumineuse en messages électriques qui sont transmis au cerveau par **le nerf optique**. Entre le cristallin et la rétine se situe un large compartiment contenant une substance gélatineuse transparente : **l'humeur vitrée** (ou corps). Ce fluide maintient la rétine en place et assure la forme sphérique du globe oculaire.

**Les artères et les veines de la rétine** assurent un apport sanguin constant aux yeux. Ils traversent le nerf optique et atteignent le centre du corps vitreux.

**Le canal hyaloïdien**, appelé également canal de Stilling, est un fin canal rempli de liquide et tapissé d'une membrane. Ce canal va du nerf optique au cristallin en traversant le corps vitré.

\* \* \*



## *L'ŒIL*

## Correspondance sur le pied

Les yeux ont leur zone réflexe sur le deuxième orteil face plantaire et continuent sur le coussinet de la tête du deuxième métatarsien.

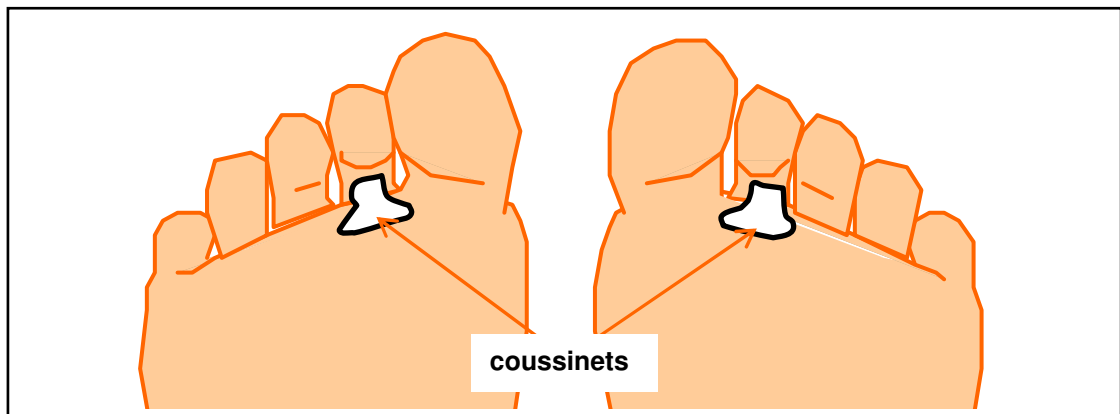
À l'aide du plat de la phalange moyenne de l'index, décrivez **un mouvement « en arrondi »** sur la phalange moyenne et proximale de l'orteil.

L'appui est ferme. Recommencez le geste plusieurs fois. Si une douleur est ressentie, l'utilisation du pouce suffit.

Puis, **pression libre** pendant 10 secondes sur le coussinet.

Un pied puis l'autre.

\* \* \*



## *ZONE RÉFLEXE DES YEUX*

Questionnaire de santé  
1<sup>ère</sup> séance de réflexologie plantaire

L'anamnèse

Nom / Prénom :

Date de naissance :

Age : .....

.....

Date du questionnaire : .....

1 – Comment est votre état de santé général ?

- Très bon
- Bon
- Moyen
- Mauvais
- Très mauvais

2 – Souffrez-vous d'une maladie ou d'un problème de santé chronique ?

Oui

Si oui, précisez : .....

- Non
- Ne sais pas

Savez-vous que réflexologie et cancer font bon ménage sous et seulement sous la surveillance d'un médecin ?

3 – Êtes-vous limité(e) depuis au moins 6 mois, à cause d'un problème de santé, dans les activités que les gens font habituellement ?

- Oui, fortement limité(e)
- Oui, limité(e)
- Non

4 – Indiquez votre poids : |...|...|...| kg  
votre taille : |...| m |...|...| cm

5 – Avez-vous déjà été opéré(e) ?  Oui  Non

Si oui, précisez la nature des interventions :

- 1 - ..... Date :
- 2 - ..... Date :
- 3 - ..... Date :
- 4 - ..... Date :
- 5 - ..... Date :

6 – Avez-vous habituellement des difficultés pour vous déplacer ?  Oui  Non

Si oui, précisez :

.....

.....

.....

.....

7 – Portez-vous une prothèse ? Si oui, laquelle (auditive, dentaire, hanche, pile pour le cœur)

.....

Attention, savez-vous qu'en cas de problème cardiaque, le soin en réflexologie plantaire ne peut vous être administré ?

8 – Êtes-vous enceinte ?  Oui  Non

Attention, savez-vous qu'en cas de grossesse, le soin en réflexologie plantaire ne peut vous être administré ?

Êtes-vous ménopausée ?  Oui  Non

Si oui, prenez-vous un traitement hormonal pour la ménopause ?

.....

.....

9 – Souffrez-vous ou avez-vous souffert d'une quelconque dépendance (café, somnifère, alcool, drogue, cigarettes, autre) ?

Oui  Non

Si oui, précisez :

.....

.....

.....

.....

10 – Au cours des 12 derniers mois, avez-vous consommé des médicaments ?  Oui  Non

Si oui, précisez :

.....

.....

.....

.....

11 – Souffrez-vous de :

**(répondre par OUI ou NON)**

Troubles du sommeil ?

Dépression ?

Anxiété ou troubles anxieux (ex : tachycardie) ?

**Autres problèmes psychiques ?** Précisez :

Migraines, maux de tête ?

**Autres problèmes neurologiques ?** Précisez :

Eczéma ?

Psoriasis ?

Acné ?

Mycoses cutanées (mains, pieds, ongles, cuir chevelu...) ?

**Autres problèmes de peau ?** Précisez :

Glaucome, hypertension oculaire ?

Cataracte ?

Strabisme ?

Trouble de la vue comme myopie, presbytie,... ? Précisez :

**Autres problèmes oculaires ?** Précisez :

Hyperthyroïdie, goitre, hypothyroïdie ou autres affections de la thyroïde ?

Précisez :

Diabète ?

Trop de lipides dans le sang : cholestérol, triglycérides... ?

**Autres problèmes endocriniens ou métaboliques ?** Précisez :

Infection urinaire, cystite ?

Perte involontaire d'urines ?

Maladie de la prostate (adénome ou hypertrophie) ?

Trouble des règles ?

Troubles liés à la ménopause ?

**Autres problèmes urinaires ou génitaux ?** Précisez :

Sciatique, lumbago, douleurs lombaires ?

Hernie discale ?

Ostéoporose ?

Arthrose, rhumatisme ?

Précisez la (ou les) localisation(s)

**Autres problèmes concernant les os et articulations ?** Précisez :

Maladie ou problème concernant la bouche et les dents ?

Précisez :

Ulcère de l'estomac, du duodénum ?

Crampes, brûlures, douleurs d'estomac ?

Hernie hiatale ?

Trouble chronique du transit intestinal (diarrhée, constipation, alternance diarrhée/constipation) ?

Précisez :

Maladie du foie (hépatite, stéatose, kyste, cirrhose, ...) ?

Précisez :

**Autres problèmes digestifs ?** Précisez :

Sinusite aiguë ?

Rhinopharyngite, rhinite (non allergique), rhume ?

Rhinite allergique, rhume des foins ?

Angine ?

Otite aiguë ?

Problème d'audition (surdité totale ou partielle, unie ou bilatérale)

Précisez :

**Autres problèmes ORL ?** Précisez :

Bronchite chronique ?

Asthme ?

**Autres problèmes pulmonaires ?** Précisez :

Cancer ?

Précisez la (les) localisation(s) :

Hypertension artérielle ?  
 Angine de poitrine ?  
 Infarctus du myocarde ?  
 Troubles du rythme, palpitations ?  
 Insuffisance cardiaque ?  
 Accident vasculaire cérébral (attaque) ?  
 Artérite des membres inférieurs ?  
 Varices, ulcère variqueux ?  
 Hémorroïdes ?

**Autres problèmes cardio-vasculaires ?** Précisez :

Savez-vous qu'en cas de troubles graves de la circulation veineuse, le soin en réflexologie plantaire ne peut vous être administré ?

Souffrez-vous d'une fracture quelconque ?

Savez-vous qu'en cas de fractures, le soin en réflexologie plantaire ne peut vous être administré ?

12 – Pouvez-vous noter entre 0 et 10, votre état de santé ?

(0 = en très mauvaise santé / 10 = en excellente santé)

**S**oin à appliquer (ne pas remplir, concerne le praticien):

**L'installation / Le massage relaxant – à appliquer dans tous les cas (à surligner)**

<i>Les amygdales.....</i>	<i>L'œsophage et le larynx.....</i>
<i>La ceinture pelvienne et les membres inférieurs .....</i>	<i>Les oreilles.....</i>
<i>La ceinture scapulaire et les membres supérieurs.....</i>	<i>Le pancréas .....</i>
<i>La circulation sanguine .....</i>	<i>La peau et les muscles.....</i>
<i>Le cœur .....</i>	<i>Le pharynx.....</i>
<i>La colonne vertébrale ou rachis.....</i>	<i>Le plexus carotidien .....</i>
<i>Le diaphragme .....</i>	<i>Le plexus cervical et brachial .....</i>
<i>L'encéphale .....</i>	<i>Le plexus lombaire .....</i>
<i>L'estomac.....</i>	<i>Le plexus sacré .....</i>
<i>Le foie et la vésicule biliaire .....</i>	<i>Le plexus solaire .....</i>
<i>Le front et les tempes .....</i>	<i>Les poumons .....</i>
<i>La glande pinéale.....</i>	<i>La prostate et l'utérus.....</i>
<i>Les glandes surrénales (système endocrinien).....</i>	<i>La rate .....</i>
<i>Les gonades et les organes génitaux.....</i>	<i>Les seins .....</i>
<i>L'intestin grêle .....</i>	<i>Le sternum .....</i>
<i>Le gros intestin.....</i>	<i>Le système lymphatique .....</i>
<i>L'hypophyse et l'hypothalamus .....</i>	<i>Le système nerveux autonome (SNA) .....</i>
<i>La langue et les glandes salivaires.....</i>	<i>Le système urinaire.....</i>
<i>La libido et son point satellite.....</i>	<i>La tête .....</i>
<i>Les muscles du cou.....</i>	<i>Le thymus.....</i>
<i>Le nerf sciatique.....</i>	<i>La thyroïde et les parathyroïdes .....</i>
<i>Le nez et l'odorat .....</i>	<i>Les yeux .....</i>
<i>Les sinus et les dents.....</i>	



Questionnaire de santé  
séance suivante de réflexologie plantaire

L'a<sub>namnèse</sub>

Nom / Prénom :

Séance n° :

Date du questionnaire : .....

1 – Comment a évolué votre état de santé général ?

- Bien mieux
- Mieux
- Moyen
- Pas d'évolution
- L'état s'est empiré

2 – Souffrez-vous toujours de la même maladie ou du même problème de santé chronique ?

- Oui
- Non

3 – Êtes-vous toujours autant limité(e) à cause de votre problème de santé, dans les activités que les gens font habituellement ?

- Oui, autant limité(e)
- Oui, mais un peu moins limité(e)
- Non, presque plus limité(e)

4 – Votre poids a-t-il évolué ? Si oui, poids actuel : |...|...|...| kg

5 – Selon les endroits où vous avez déjà été opéré(e), ressentez-vous une douleur quelconque depuis la première séance de réflexologie ?

- Oui  Non

Si oui, précisez la ou les douleurs et leur localité :

- 1 - .....
- 2 - .....
- 3 - .....
- 4 - .....
- 5 - .....

6 – Si vous aviez habituellement des difficultés pour vous déplacer, ce problème a-t-il évolué ?

- Oui  Non

Si oui, précisez :

- .....
- .....
- .....

7 - Si vous prenez un traitement hormonal pour la ménopause, ressentez-vous un mieux depuis la première séance ?

.....  
 .....

8 – Selon les dépendances dont vous souffrez ou avez souffert (café, somnifère, alcool, drogue, cigarettes, autre), quel est votre ressenti aujourd’hui ?

Libéré(e) totalement                       En cours de libération

Vous pouvez préciser :

.....  
 .....

9 – Consommez-vous toujours des médicaments ?     Oui     Non

Si oui, précisez :

.....  
 .....

10 – Souffrez-vous toujours de :

**(répondre par OUI ou NON)**

Troubles du sommeil ?

Dépression ?

Anxiété ou troubles anxieux (ex : tachycardie) ?

**Autres problèmes psychiques ?** Précisez :

Migraines, maux de tête ?

**Autres problèmes neurologiques ?** Précisez :

Eczéma ?

Psoriasis ?

Acné ?

Mycoses cutanées (mains, pieds, ongles, cuir chevelu...) ?

**Autres problèmes de peau ?** Précisez :

Glaucome, hypertension oculaire ?

Cataracte ?

Strabisme ?

Trouble de la vue comme myopie, presbytie,... ? Précisez :

Autres problèmes oculaires ? Précisez :

Hyperthyroïdie, goitre, hypothyroïdie ou autres affections de la thyroïde ?

Précisez :

Diabète ?

Trop de lipides dans le sang : cholestérol, triglycérides... ?

**Autres problèmes endocriniens ou métaboliques ?** Précisez :

Infection urinaire, cystite ?  
Perte involontaire d'urines ?  
Maladie de la prostate (adénome ou hypertrophie) ?  
Trouble des règles ?  
Troubles liés à la ménopause ?  
**Autres problèmes urinaires ou génitaux ?** Précisez :

Sciatique, lumbago, douleurs lombaires ?  
Hernie discale ?  
Ostéoporose ?  
Arthrose, rhumatisme ?  
Précisez la (ou les) localisation(s)  
**Autres problèmes concernant les os et articulations ?** Précisez :

Maladie ou problème concernant la bouche et les dents ?  
Précisez :

Ulcère de l'estomac, du duodénum ?  
Crampes, brûlures, douleurs d'estomac ?  
Hernie hiatale ?  
Trouble chronique du transit intestinal (diarrhée, constipation, alternance diarrhée/constipation) ?  
Précisez :  
Maladie du foie (hépatite, stéatose, kyste, cirrhose, ...) ?  
Précisez :  
**Autres problèmes digestifs ?** Précisez :

Sinusite aiguë ?  
Rhinopharyngite, rhinite (non allergique), rhume ?  
Rhinite allergique, rhume des foins ?  
Angine ?  
Otite aiguë ?  
Problème d'audition (surdité totale ou partielle, unie ou bilatérale)  
Précisez :  
**Autres problèmes ORL ?** Précisez :

Bronchite chronique ?  
Asthme ?  
**Autres problèmes pulmonaires ?** Précisez :

Cancer ?  
Précisez la (les) localisation(s) :

Hypertension artérielle ?  
 Angine de poitrine ?  
 Infarctus du myocarde ?  
 Troubles du rythme, palpitations ?  
 Insuffisance cardiaque ?  
 Accident vasculaire cérébral (attaque) ?  
 Artérite des membres inférieurs ?  
 Varices, ulcère variqueux ?  
 Hémorroïdes ?

**Autres problèmes cardio-vasculaires ?** Précisez :

11 – Pouvez-vous noter entre 0 et 10, votre état de santé ?  
 (0 = en très mauvaise santé / 10 = en excellente santé)

## Soin à appliquer (ne pas remplir, concerne le praticien):

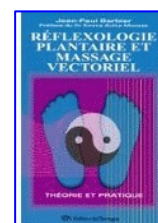
### L'installation / Le massage relaxant – à appliquer dans tous les cas (à surligner)

<i>Les amygdales.....</i>	<i>Les sinus et les dents.....</i>
<i>La ceinture pelvienne et les membres inférieurs .....</i>	<i>L'œsophage et le larynx.....</i>
<i>La ceinture scapulaire et les membres supérieurs.....</i>	<i>Les oreilles.....</i>
<i>La circulation sanguine.....</i>	<i>Le pancréas.....</i>
<i>Le cœur .....</i>	<i>La peau et les muscles.....</i>
<i>La colonne vertébrale ou rachis.....</i>	<i>Le pharynx.....</i>
<i>Le diaphragme.....</i>	<i>Le plexus carotidien .....</i>
<i>L'encéphale.....</i>	<i>Le plexus cervical et brachial .....</i>
<i>L'estomac.....</i>	<i>Le plexus lombaire .....</i>
<i>Le foie et la vésicule biliaire.....</i>	<i>Le plexus sacré.....</i>
<i>Le front et les tempes.....</i>	<i>Le plexus solaire.....</i>
<i>La glande pinéale.....</i>	<i>Les poumons.....</i>
<i>Les glandes surrénales (système endocrinien).....</i>	<i>La prostate et l'utérus.....</i>
<i>Les gonades et les organes génitaux.....</i>	<i>La rate .....</i>
<i>L'intestin grêle.....</i>	<i>Les seins .....</i>
<i>Le gros intestin.....</i>	<i>Le sternum .....</i>
<i>L'hypophyse et l'hypothalamus.....</i>	<i>Le système lymphatique.....</i>
<i>La langue et les glandes salivaires.....</i>	<i>Le système nerveux autonome (SNA).....</i>
<i>La libido et son point satellite.....</i>	<i>Le système urinaire.....</i>
<i>Les muscles du cou.....</i>	<i>La tête .....</i>
<i>Le nerf sciatique.....</i>	<i>Le thymus.....</i>
<i>Le nez et l'odorat.....</i>	<i>La thyroïde et les parathyroïdes.....</i>
	<i>Les yeux .....</i>

# Bibliographie

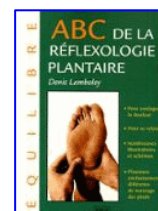
## Réflexologie plantaire et massage vectoriel -

Jean-Paul BARBIER - Edition de Montagne



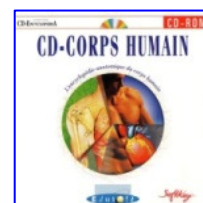
## La réflexologie plantaire de A à Z -

Denis LAMBOLLEY - Edition Jacques GRANCHER



## CD - Corps humain -

Version 4,0 - 1994-1995 - Edusoft



## Encyclopédie familiale d'homéopathie

Eric MEYER – LMV Editions Paris – avril 2001

