

RÉFLEXOTHÉRAPIES

Elisabeth Breton, Philippe Malafosse, Yves Rouxville

23/09/2019

Présentation générale

Domaine d'intervention

Afin de présenter les réflexothérapies, il est nécessaire de clarifier et de préciser la distinction entre les réflexologies (pratiques de bien-être) et les réflexothérapies (techniques à visées thérapeutiques / prévention santé).

La réflexologie est référencée au Répertoire Opérationnel des Métiers et des Emplois, fiche ROME de Pôle Emploi N° K1103, *Développement Personnel et Bien-être de la personne*.

Depuis juillet 2015, le TITRE de Réflexologue a été enregistré au Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP) (Certification professionnelle reconnue par l'Etat).

L'activité de réflexologue est encadrée par un Référentiel d'activités, de certifications et de compétences.

Son champ d'action se situe dans le domaine du bien-être, l'accompagnement non thérapeutique. Les réflexologues exercent le plus souvent en cabinet, exercice libéral, au sein de structures (entreprises, centres de bien-être, instituts de beauté, centres de thalassothérapie, centre de remise en forme...), et au domicile du client.

Les réflexothérapies, connues depuis longtemps, sont en pleine croissance et sont pratiquées par des praticiens médicaux, ou paramédicaux, en accompagnement dans des centres de cancérologie, à l'hôpital, clinique, EHPAD, centre antidouleur, centres de rééducation et réadaptation fonctionnelle, centres thermaux. Leur essor vient du fait qu'elles s'appuient sur des fondements scientifiques. Elles s'inscrivent dans le champ des thérapies complémentaires, venant en appui des traitements conventionnels, proposant une solution d'accompagnement à la santé visant une meilleure prise en charge et une amélioration de la qualité de vie des patients.

En quoi consiste(nt) la(les) réflexothérapie(s) ?

Définition

Méthodes thérapeutiques consistant à provoquer des réflexes par stimulation, depuis une région située à distance.

La réflexothérapie est une approche thérapeutique non conventionnelle recouvrant un ensemble de techniques d'examen et de soins estimés disposer des mêmes mécanismes spécifiques d'action.

Mécanisme(s) d'action connu(s) ou supposé(s)

De façon schématique, si l'on considère le toucher, les réflexothérapies regroupent un ensemble de pratiques dont le principe est fondé sur la stimulation de zones réflexes principalement plantaires.

Ces stimulations permettent de réguler à distance certains troubles fonctionnels du corps. Leurs propriétés antalgiques permettent également de soulager certaines douleurs en activant un réflexe depuis une zone du derme.

La peau est l'organe du sens du toucher. Elle contient des récepteurs qui sont des terminaisons nerveuses sensibles à diverses stimulations. Leur excitation, mécanique, électrique ou autre au niveau de certaines zones cutanées, induit une action réflexe involontaire. L'information sensorielle est transformée en influx nerveux et transmise au système nerveux (central, périphérique et végétatif). La synthèse est transmise par l'hypothalamus qui commande des réflexes de vasoconstriction/vasodilatation des organes. Il s'effectue également une modulation de la sécrétion de neuromédiateurs et/ou de neurohormones.

La réponse est très rapide, car obéissant à la « loi du tout ou rien ». Elle est physiologique (motrice, viscérale ou glandulaire) permettant à l'organisme une réponse adaptée, habituellement par l'intermédiaire du système neurovégétatif.

Les techniques de réflexothérapie

Les thérapies manuelles :

Massages cutanés, ligamentaires, périostés, musculaires,

Kuatsu et Shiatsu

Massages du tissu conjonctif

Palper-rouler thérapeutique

Actions manuelles spécifiques sur les pieds et sur le crâne

Les traitements à l'aide d'aiguilles (réservés aux médecins et professions médicales habilitées à l'effraction cutanée : dentistes, sages-femmes, vétérinaires, ainsi que les infirmières (IDE et IADE) par délégation : « soins dédiés ») :

Aiguille seule : avec ou sans rotation manuelle

Aiguille stimulée : chaleur, électricité, champ magnétique, fréquentés ou non ...

Récemment le dry-needling vient d'être introduit chez les kinésithérapeutes, visant à piquer au moyen d'aiguilles des "trigger points myofasciaux".

Les agents physiques :

Apport calorifique

Courants électriques

Magnétothérapie

Champ électromagnétique

Laser

Luminothérapie ; Médecine photonique du Pr Pierre Magnin, technique très récente basée sur des années d'études et un argumentaire scientifique conséquent.

Thérapies fréquentielles
Combinaison d'agents physiques

Déroulement d'une séance ? En moyenne combien de séances et dans quelles temporalités ?

Lors de chaque consultation, le praticien procède à une anamnèse, et effectue le soin réflexe en fonction des données recueillies. La séance de stimulation réflexe s'effectue sur une table de soin, en position allongée ou éventuellement sur une chaise à bras et à dossier (dite fauteuil) où la personne est confortablement assise.

Pour un meilleur accompagnement, il est souvent préférable d'effectuer une à deux séances par mois. La fréquence est adaptée en fonction de la pathologie traitée et de la réponse au traitement.

Pour l'auriculothérapie, après interrogatoire et diagnostic classiques, le praticien recherche les points douloureux à la pression, digitale ou instrumentale (avec ou sans contrôle électrique). Il y pose des aiguilles (corps médical) ou effectue d'autres stimulations (acupression, laser, magnétique ou électromagnétique).

Les principales techniques de réflexothérapie

Courants de pensée, écoles, différentes techniques utilisées

Les réflexothérapies comprennent l'auriculothérapie et différentes techniques à visées réflexothérapeutiques : auriculothérapie du Dr Paul Nogier, sympathicothérapie, techniques réflexes issues des thérapies manuelles (*techniques réflexes conjonctives, périostées et dermalgies-viscéro-cutanées, les dermalgies réflexes viscérales du Dr Jarricot, Zones de Head-dermatomes, Zones réflexes du tissu conjonctif dans le dos de Teirich-Leube et Dicke, points réflexes Neurolymphatiques de Chapman, Points Knap, Trigger Points...*), Réflexologie Thérapie Total Faure Alderson, Réflexothérapie occipito-podale, Su-Jok Thérapie...

Si les diverses approches peuvent paraître disparates elles reposent toutes sur les mêmes bases et supports scientifiques. Réunir les différents concepts et unifier les pratiques est une priorité des différents groupes de travaux qui mutualisent de plus en plus leurs expertises.

Les approches néo-traditionnelles portent à confusion :

L'Auriculothérapie est reconnue pour être l'œuvre du Dr Paul Nogier (1908-1996), qui fut élève de l'École Centrale de Lyon avant d'opter pour la médecine. Dès le départ, l'approche scientifique a été encouragée par le Dr Jeh Niboyet, le Pr. Jean Bossy, le Dr René Bourdiol, le Pr. Pierre Rabischong, et le Pr. Pierre Magnin.

Les Chinois antiques connaissaient quelques points d'oreille pour certaines indications, mais sans système organisé.

Les Chinois modernes reconnaissent la paternité de Paul Nogier. Ils utilisent l'auriculothérapie selon leurs propres concepts ; ce que nous nommons l'Auriculopuncture.

Certains praticiens relient l'Auriculothérapie aux médecines traditionnelles extrême-orientales. Ils tentent de nous faire croire que l'on retrouve sur le pavillon de l'oreille aussi bien les méridiens

d'Acupuncture que les chakras Hindous ! Concevant leur pratique comme un système de soins que toute personne pourrait pratiquer dans ces pays, ils tendent à faire légaliser en France et en Europe tous les élèves d'Instituts commerciaux.

Chaque prophétie étant auto-validante, il semble justifié de clarifier les approches et les praticiens.

Quel professionnel doit être consulté ?

Professionnels pratiquants la méthode / Modalités de formation

La réflexothérapie peut être pratiquée par les professionnels de santé habilités à l'effraction cutanée (médecins, dentistes, sages-femmes, vétérinaires et les infirmiers IDE et IADE) au titre des soins dédiés.

L'auriculothérapie au Laser justifie une formation initiale de santé clôturée par un Diplôme d'Etat accessible par exemple aux soignants précités, plus masseurs-kinésithérapeutes, orthophonistes, orthoptistes et podologues-pédicures.

La physiothérapie réflexe auriculaire (aimants, électricité, acupression, infrarouge et stimulation par couleurs filtrées) ne justifie pas un tel cursus préalable, étant donné l'absence de contre-indications ou d'effets indésirables connus à ce jour, ces divers types de soins ayant été pratiqués depuis 40 ans.

Dans le champ de la prévention

Sous certaines conditions, certaines techniques réflexes (massages réflexes du tissu conjonctif, massage réflexe plantaire, palmaire, crânien, facial, auriculaire...) peuvent être pratiquées par des réflexologues certifiés Titre RNCP et spécialisés dans les techniques de prévention et d'accompagnement à la santé.

Formation

Il n'y a pas de diplôme d'état pour la profession de réflexothérapeute.

Il existe différentes écoles privées.

Des modules d'information sur les réflexothérapies d'une durée de 2 à 3 heures peuvent être proposés au cours de la dernière année de leur cursus aux étudiants en médecine, ainsi qu'aux masseurs-kinésithérapeutes, aux sages-femmes, aux infirmiers et orthophonistes.

Le Dr Philippe Malafosse intervient tout au long du cursus du Diplôme Inter Universitaire de Médecine Manuelle Ostéopathique de la faculté de médecine de Montpellier-Nîmes, aborde et détaille l'action réflexe des semelles proprioceptives sur la posture.

Quels sont les domaines d'application ?

- la douleur est au premier rang des motifs de consultations en réflexothérapie, quelles qu'en soient la cause et les modalités d'expression,
- l'angoisse, les troubles du sommeil et les troubles fonctionnels des maladies avérées, à titre de soins de support (ex. en cancérologie),
- les dysautonomies arrivent ensuite, perturbations du système neurovégétatif, elles se manifestent par des troubles du sommeil, de l'appétit, du transit intestinal ...

- certaines équipes hospitalières proposent une approche complémentaire des maladies neuro-dégénératives (travaux en cours) par la réflexothérapie fréquente,
- les troubles fonctionnels digestifs et endocriniens,
- l'addiction au tabac, à l'alcool, aux substances illicites, aux benzodiazépines.

Les indications permises par l'ANAES (actuelle HAS) en 2004 sont révisables tous les dix ans. Actuellement : « traitement adjuvant et de 2^e intention chez l'adulte pour : nausées et vomissements, à visée antalgique, syndrome anxiodépressif, aide au sevrage alcoolique ou tabagique ».

Les non indications de l'auriculothérapie relèvent du bon sens : la chirurgie pour une maladie chirurgicale, les antibiotiques pour une maladie infectieuse grave, etc... et de façon générale, les pathologies pour lesquelles il existe un traitement conventionnel curatif.

Il est sage d'éviter les points d'oreille pouvant modifier l'équilibre hormonal d'une femme enceinte.

Précautions d'emploi : Il convient d'être prudents chez les personnes mal stabilisées dans leur état pathologique (asthme, coronarite, diabète, épilepsie, trouble psychiatrique, sclérose en plaques).

Pratiquer une thérapie individualisée ou personnalisée implique de tenir compte des modalités réactionnelles propres à certaines pathologies et de la sensibilité propre de l'individu qui en est porteur.

Dans tous les cas, l'auriculothérapie et/ou les réflexothérapies seront proposées de façon complémentaire aux soins classiques.

Quelle sont les risques ? Les contre-indications ?

« Tant qu'on ne sait pas, il est téméraire d'oser. Mais il toujours bon de se taire. »

C'est par cet axiome d'Eliphas Lévi (1980) que le docteur René Bourdiol introduit son ouvrage « réflexothérapie somatique » et lui-même de poursuivre : *« Je ne me leurre pas : nul ne peut empêcher un livre médical de tomber dans des mains novices, inexpérimentées voir imprudentes. De plus, le rôle du médecin est de traquer la maladie dont la douleur n'est qu'un épiphénomène. »*

Une dermalgie, quelle qu'elle soit, ne préjuge jamais d'un diagnostic étiologique.

Accès des patients à la méthode / Lieux où elle est proposée / Cadre d'activité

Au sein de structures médicales ou paramédicales (hôpitaux, cabinets médicaux / paramédicaux, centres anti douleur, centres de rééducation fonctionnelle, centres de thalasso-thérapie, centres de cure thermale).

Certaines techniques réflexes (massages réflexes du tissu conjonctif, massage réflexe plantaire, palmaire, facial, auriculaire...) sont proposées aux cabinets des réflexologues certifiés RNCP et spécialisés dans les techniques de prévention et d'accompagnement à la santé.

Coût / possibilités de prise en charge pour les patients

L'auriculothérapie est considérée comme une techniques apparentée à l'acupuncture (« related technique » pour l'ICMART**). Ainsi ses actes sont remboursables par l'Assurance-Maladie, par

assimilation, pour les seuls médecins titulaires de la Capacité d'Acupuncture ; cotation CCAM : QZRB 001 dans le cadre des indications admises par l'ANAES (cf. au-dessus).

**ICMART : International Council of Medical Acupuncture and Related Techniques.

Cette pratique est-elle validée scientifiquement ? (voir aussi la partie évaluation)

La réflexothérapie est largement pratiquée en France et dans le monde, elle a fait l'objet de plusieurs centaines d'essais cliniques.

Pour l'Auriculothérapie, le rapport de l'INSERM (2014) en a établi le sérieux et a reconnu une certaine efficacité de cette pratique.

Références

- Pubmed
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=reflexology>
- Elsevier - ScienceDirect
<https://www.sciencedirect.com/search?q=reflexology&show=25&sortBy=relevance>
- INSERM - Auriculothérapie
https://www.inserm.fr/sites/default/files/2017-11/Inserm_RapportThematique_EvaluationEfficaciteAuriculotherapie_2013.pdf
- Analyse extraite du rapport de l'INSERM (2013) - « *Evaluation de l'efficacité de la pratique de l'auriculothérapie* » (pages 150-152) <http://www.inserm.fr/thematiques/sante-publique/rapports-publies>
- Un Essai clinique sur l'Apport des techniques réflexes dans la prise en charge des troubles fonctionnels intestinaux et dans l'amélioration de la qualité de vie est en cours. Cette étude, supervisée par les Dr Alain Jacquet et Joakim Valéro, au sein du Centre de formation Elisabeth Breton, a obtenu l'aval du Comité de Protection des Personnes – référence N°1841 et enregistrée sous le N°ID RCB 2018-A01267-48 (ANSM) Les premiers résultats sont attendus pour 2020.