

Marie-Noëlle Prohom
Réflexologue RNCP
Membre de l'ARRNCP

L'apport des réflexothérapies sur les symptômes liés à la COVID-19

J'ai accompagné un certain nombre de personnes atteintes des symptômes liés à l'infection COVID-19 de Janvier à Novembre 2020.

Au début de cette période, on n'imaginait pas l'ampleur de ce que le monde allait vivre. Nous ne parlions pas encore d'épidémie. Les premiers bénéficiaires de mes soins n'étaient pas considérés comme « contaminés ».

Parmi les solutions de secours et de support, les réflexothérapies ont montré comment répondre aux attentes de personnes fragilisées par le contexte. Comme le confirme le Docteur Philippe Malafosse il est admis aujourd'hui « que des stimuli sur le corps, perceptibles ou non, avaient un impact-direct ou indirect-sur l'être humain, avec des bénéfices sur la santé. »

Choisir l'action réflexologique en tant qu'arc réflexe et mécanisme neurobiologique est utile pour entraîner le corps et l'esprit à une capacité pérenne d'adaptabilité et de contenance, et obtenir des résultats tangibles.

Période 1 : de janvier à mi-mars 2020 : épidémie naissante mais non déclarée.

De janvier à février accueil au cabinet de 2 personnes se plaignant **d'anosmie (perte d'odorat) sans aucune obstruction nasale et d'agueusie (perte de goût)**. Cet état est survenu très brusquement chez chacune d'entre elles. Je commence le travail par une relaxation globale des pieds avec un parcours organisé et rythmé qui va aider au dénouement des tensions, voire de l'angoisse ; une palpation systématique des tissus est effectuée (mous, durs, compact, colorés, gonflés, secs, creux, gorgés de liquide, chauds, froids, lisses, suintants, blancs, hyper-rouge, etc...)qui vont révéler des zones de dépôts ou pas.

Stimulation des zones réflexes plantaires en lien avec la perte d'odorat et de goût :

Je détends la zone réflexe diaphragmée et opère un pompage sur ZR (zone réflexe) plexus solaire, carrefour du système neurovégétatif, considéré comme le plus grand centre nerveux du corps humain. J'ai traité la ZR du muscle de la langue, les zones des organes sensoriels de l'odorat et du goût, le nerf vague qui a de multiples connections aux ganglions végétatifs. En pression-glissement je stimule tous les orteils, le tiers du gros orteil sur chaque pied, la zone réflexe du nerf olfactif au stilet, certaines ZR limbiques dont particulièrement celle de l'hypothalamus qui influe pour retrouver et maintenir l'homéostasie. Il reçoit un stimuli concernant l'olfactif qui va sécréter des phéromones pouvant aider ce genre de situation : perte d'odorat et de goût.

Un conseil proposé : sentir des essences fortes, 2 à 3 fois par jour.

J'en ai reçu 9 manifestant des **toux sèches** qui duraient des semaines, jour et nuit, sans fièvre, qui les épuisaient. D'autres se plaignaient de **fatigue intense, d'essoufflement,** et de **douleurs thoraciques**. La consultation chez le médecin traitant n'avait pas apporté de solutions. A deux d'entre elles a été dit : « votre problème bronchique est *atypique* ».

Stimulation des zones réflexes plantaires en lien avec la toux sèche, l'essoufflement, les douleurs thoraciques.

J'ai travaillé au mieux les zones réflexes en lien avec le système respiratoire, les muscles intercostaux, thorax-poumons, le système lymphatique avec toutes les ZR des ganglions lymphatiques entre chaque orteil, sans oublier de faire des pompes toniques sur la ZR de la citerne de Pecquet ou réservoir du chyle. Sans oublier de réguler les merveilleuses zones réflexes des surrénales, par rapport au stress et pour contrer un état dit inflammatoire, et la ZR reins.

Stimulation des zones réflexes plantaires en lien avec la fatigue intense :

Récupérer la balance circulante de l'ortho et parasymphatique, ZR thyroïde, parathyroïdes, surrénales, reins, foie, rate, pancréas, ZR de la colonne vertébrale, hypophyse, hypothalamus, le Raphe Nucleus, l'hippocampe, ZR de l'amygdale dans le cerveau dit limbique : les zones sub-corticales comprennent les structures limbiques. Le rôle principal de ce réseau complexe est de contrôler et de réagir aux environnements internes et externes. Ces zones semblent adaptées à la réalité que subissent ces personnes à l'issue de l'infection : aider le corps à réagir de façon appropriée à cette situation : ces zones travaillées déclenchent une régulation, une restauration et entraînent une capacité plus performante à s'adapter.

Toutes ces personnes étaient dans la recherche concrète d'améliorations voire de diminutions de leurs inconforts quotidiens liés à ces symptômes, aspirant à récupérer de l'apaisement et une meilleure vitalité pour assumer leur quotidien.

Ce choix de la réflexothérapie répond à leurs attentes, elles s'engagent dans un processus de plusieurs séances jusqu'au confinement de mi-mars 2020. Certaines m'ont téléphoné quelques semaines après m'expliquant qu'elles avaient compris avoir probablement été infectées par la COVID-19. Mis à part une fatigue inhabituelle qui perdurait pour 3 d'entre elles, ces personnes ne ressentaient plus aucun symptôme particulier. Certaines sont revenues durant l'été au cabinet pour se revitaliser en profondeur. Elles ont appliqué les conseils reçus par rapport à leur hygiène de vie.

Période 2 : de mi-mars à mi-mai 2020 : incendie mondial de la pandémie.

Suite aux décisions gouvernementales je ferme mon cabinet.

J'exerce en H.A.D (hospitalisation à domicile) dans le cadre d'une convention commune exercée depuis 2019. Là encore la réflexologie est choisie pour apporter aux malades des interventions non médicamenteuses (INM).

Une ordonnance médicale m'est adressée pour la prise en charge de patients choisis par le médecin pour effectuer un cycle de 4 séances de réflexothérapie renouvelable une fois, à domicile ou à l'hôpital.

Il n'y a pas de masques ou très peu. Je lance des réseaux fabrication-maison en tissu et en distribue au maximum autour de moi.

A ce moment-là il n'y a pas de tests. Ces personnes en H.A.D sont déjà toutes très malades, et en fin de vie pour la plupart. Je repère chez certains patients des manifestations troublantes : peaux très sèches et abimées, toux intense, essoufflement malgré leur oxygénothérapie. Je traite au plus précis du besoin, soutient à chaque fois les zones réflexes en lien avec les systèmes immunitaire, respiratoire, lymphatique et travaille la ZR thymus de longues minutes, après avoir consacré un bon moment à relaxer le corps, via les techniques de relaxation des mains et des pieds. A chacun je propose la pratique quotidienne de 5 minutes de cohérence cardiaque quand cela est faisable. Personne ne m'avertit d'un cas reconnu de Covid-19.

Je me protège au mieux et accorde une vigilance extrême à mon hygiène de vie personnelle. La mise en place personnelle de mono-diètes et purges m'a permis de bénéficier d'une résistance physique et psychologique conséquente et stable. Je traverse le département au gré des adresses imposées.

Période 3 : de mi-mai à novembre 2020 : le poids des séquelles de l'infection Covid19.

Mon cabinet ouvre de nouveau : je respecte les règles sanitaires et vérifie la température des personnes avec un thermomètre frontal dès leur arrivée. J'investis dans des panneaux en plexiglass pour la partie accueil et échanges. Chacun est masqué, distancié.

Je reçois de plus en plus régulièrement des personnes et des soignants post-Covid, certaines ayant été hospitalisées. Je perçois pour certaines un **état léger post-traumatique**, avec **des peurs** ressenties après coup (du virus, de l'avenir, pour ses

proches, de perdre son emploi etc.) Leur esprit peut révéler plusieurs états : brouillé, désorienté, bouleversé, contrarié, déconcerté. **L'anxiété et la déprime** sont pour beaucoup manifestes dans leurs propos. Une sensation de **fatigue intense** et/ou d'**abattement** avec un possible **surmenage** (télétravail, famille, petit logement, mauvaise entente conjugale etc) les conduit à ressentir une **lassitude, un sentiment d'insécurité** et une sensation cruelle pour certains de **solitude**. Leurs **humeurs sont changeantes**. Pour les couples certains se plaignent d'une baisse ou un rejet de **libido**, ce qui **amplifie** leur stress. La plupart des personnes constatent souffrir **de troubles digestifs et d'hémorroïdes**. Elles expriment des **problèmes de sommeil** récurrents la nuit, ou des **hypersomnies** le jour pour certaines d'entre elles qui entraînent une **résistance amoindrie** : physique, psychologique et nerveuse. Certaines ont vécu des situations de **décès** dues à la Covid19 dans leur environnement proche et/ou familial : le **deuil** est à accompagner. J'entends que je dois piloter un processus *systemique* et à visée dynamique, encore plus nécessaire que de coutume.

Stimulation des zones réflexes plantaires en lien avec les peurs, l'anxiété, la déprime, la fatigue, les humeurs, les troubles de la libido, les troubles digestifs, les problèmes de sommeil, la résistance au stress.

J'ai intégré la **réflexologie limbique** à tous les traitements. Concernant le système nerveux central, ces quelques 27 zones réflexes travaillées sur les gros orteils ont l'intérêt d'apporter des réponses physiologiques adaptées capables d'assurer la « survie ». Un travail spécifique à large spectre qui s'avère probant et efficace : peurs, anxiété quand il y a perspective de menace, crainte, déprime ou dépression, côlon irritable, stress, sommeil, sentiment d'insécurité, contrôle de l'humeur, réduction du stress physique et émotionnel, libido, régulation de l'appétit.

Je complète avec le système neuroendocrinien surtout zone thyroïde et surrénales, le diencephale, les plexus nerveux, certains nerfs crâniens au niveau plantaire dont la ZR du nerf vestibulaire très utile à l'équilibre global, ZR de la colonne vertébrale, système ostéo-musculaire, ZR reins pour l'action de la prostaglandine, le système lymphatique, système génital, les ZR du bassin, ZR foie et rate, ZR cœur, zone diaphragme, système digestif, zones chylifères, citerne de Pecquet ZR des muscles lisses, ZR de l'aorte, petite et grande circulation du sang, ZR de la tête, ZR des plexus brachial, thoracique, solaire, lombaire sacré, ZR de la ceinture scapulaire.

Limites et forces de la réflexothérapie : elle n'intervient évidemment pas dans l'éradication du virus lui-même. On s'aperçoit avec le temps que les séquelles sont souvent lourdes et durables. En tant que « soins de suite », les réflexothérapies que j'ai pratiquées (plantaire, palmaire, faciale) répondent à un besoin évident de retrouver un équilibre physiologique et psychologique. C'est un intérêt souligné par les nombreuses personnes qui ont tenu à m'en faire témoignage.

La Covid19 : se loger en soi le réflexe de se prendre en soin ?

Montargis, novembre 2020.