



ARRNCNP

Association des Réflexologues RNCP



Régine Steinmetz

Maison Paramédicale du Fort
Allée du Fort
50130 CHERBOURG-EN-COTENTIN

Site : www.reflexologie-cherbourg.fr
Courriel : espace.reflexo@free.fr
07.68.39.60.55

Membre de l'ARRNCNP

Petit tour d'horizon de mon activité de Relaxologue – Réflexologue RNCP

Je me présente : Régine Steinmetz, certifiée RNCP de l'école de formation Elisabeth Breton en décembre 2016. Quelques mois me séparent de ma 5e année d'exercice et je suis heureuse de pouvoir partager avec vous mon expérience.

Septembre 2016 : trois mois après la fin de la formation intensive suivie au Centre Elisabeth Breton de Versailles, je commence mon activité auprès d'une pédicure-podologue quelques après-midi par semaine dans son cabinet situé à Cherbourg-en-Cotentin.

Ce positionnement « stratégique » m'a permis d'être visible auprès de sa large clientèle. Egalement présente dans une maison médicale à une quinzaine de km de Cherbourg, cette même personne m'invite et m'incite à solliciter la communauté de commune gérant l'établissement, afin de bénéficier d'un créneau disponible dans celui-ci. Après un entretien avec le service responsable de la communauté de commune j'intègre la maison médicale en mars 2017, ce qui me donne la possibilité d'y pratiquer chaque mardi, en complément de mon activité sur Cherbourg.

Il est indéniable que mon cursus sérieux (Centre E. Breton et RNCP) a grandement joué dans ces deux installations très rapides après ma certification.

Très vite et grâce à cette visibilité associée à des professionnels de la santé, ma clientèle s'est étoffée. Je suis très reconnaissante à cette amie podologue de m'avoir ouvert son cabinet deux après-midi par semaine et d'être à l'origine du second positionnement.

Je ressens le besoin d'être davantage active. Mes deux journées d'activité par semaine ne sont pas suffisantes. L'Etat allouant un budget Bien-être pour les personnes âgées, fin 2017 je sollicite les résidences autonomes de la communauté urbaine de Cherbourg. Deux d'entre elles donnent suite. Je passe des entretiens d'une part avec les animatrices, puis la direction et enfin la responsable du pôle au sein du CCAS (centre communal d'actions sociales). Présentation de mes certifications, questions sur mon champ d'action et méthodes pratiquées les satisfont et les rassurent. En janvier 2018, j'interviens en alternance tous les 15 jours dans deux résidences de 14 h à 18 h. Après un temps d'observation les contrats se reconduisent. En effet, mes interventions donnent de bons résultats dans la gestion du stress et des troubles liés. La réflexologie palmaire et parfois plantaire (selon les cas) pratiquée à un réel effet bénéfique sur le mental mais aussi diminue les douleurs physiques des personnes âgées. Les animatrices sentent une réelle modification chez les personnes suivies. L'une d'elle ayant la charge d'une autre résidence m'y fait également intervenir. Là encore, l'activité plaît. Enfin une quatrième résidence m'ouvre des séances, mais le changement de direction l'année suivante met un terme à mes interventions, cette dernière n'étant pas « ouverte » à la réflexologie.

Néanmoins une cinquième sollicite mes interventions ce qui me permet de totaliser 4 résidences autonomes à ce jour :



Résidence autonomie
Le Vieux Château



Résidence Les Roquettes



Résidence La Chênaie



Résidence La Chancelière

DES MASSAGES ADAPTÉS AU GRAND ÂGE

Régine Steinmetz, réflexologue RNCP (Répertoire national des certifications professionnelles), intervient deux fois par mois auprès des résidents de la maison de retraite et EHPAD La Chancelière de La Glacière. Pendant une heure, elle applique des techniques apaisantes de massages plantaires, palmaires ou faciaux crâniens qui agissent sur les dysfonctionnements des organes vitaux ou du système nerveux, les douleurs rhumatoïdes, la polyarthrite. Les personnels soignants et accompagnants constatent de réels bienfaits.

La réflexologie adaptée aux personnes âgées procure un mieux-être et déclenche une envie plus spontanée de participer aux activités.



Régine Steinmetz, réflexologue RNCP.

Articles parus dans le magazine municipal de Cherbourg-en-Cotentin

A LA CHÊNAIE, ON SE BOUGE !

A la Chênaie, les 23 résidents ont du pain sur la planche avec le programme proposé par Valérie Martin, animatrice de la résidence-autonomie et de celle des Roquettes, à Cherbourg-Octeville. Un repas au restaurant tous les mois, de même qu'une séance de cinéma au Palace d'Équeurdreville-Hainneville, des jeux et des chants avec les enfants de l'accueil de loisirs voisin le mercredi, des sorties dans la région pour aller visiter des expos ou des musées... « Je suis à leur écoute. Le but de ces animations, c'est que les résidents passent des bons moments et continuent d'avoir une vie sociale. C'est important pour bien vieillir », souligne

Valérie Martin. Pour bien vieillir encore, des ateliers de stretching postural, réflexologie ou sophrologie sont aussi proposés à la résidence, avec même la possibilité de profiter de séances individuelles. Et ça marche : « tous ceux qui ont consulté la réflexologue disent ne plus avoir de douleurs », précise Valérie Martin.

En projet se développe une visite des résidents à la bibliothèque de Querqueville pour discuter autour d'un livre choisi. Sans oublier le repas-grillades de l'été dernier, pris en commun avec les résidents des Roquettes, et qui avait remporté un succès unanime. ■

Parallèlement et sur les journées OFF, je commence le porte-à-porte et distribue mes flyers dans les pharmacies, les magasins... et sollicite une enseigne Naturhouse (spécialisée dans le rééquilibrage alimentaire) et le Studio Just'O'Core dirigé par une ancienne sportive de haut niveau très professionnelle. Ses méthodes : De Gasquet pour les femmes enceintes et Pilâtes ont très bonne réputation. Je mets en place avec Naturhouse un partenariat qui m'invite à me présenter à l'une de ses soirées. Aujourd'hui et depuis, une participante vient chaque semaine sans exception. Avec le Studio, deux dispositifs sont proposés : aux femmes enceintes et à tout public. Au travers d'un tarif spécial et sur quelques séances nous oeuvrons ensemble pour le Bien-Etre. Nous communiquons sur l'une et l'autre et nous laissons mutuellement des visuels.

Seules ou ensemble nous parlons de nos méthodes à France Bleu Cotentin dans leur émission « Les Experts » et ce, régulièrement.



📍 **CHERBOURG-OCTEVILLE.** Au rayon du commerce

Un duo de choc pour le bien-être

REGINE Steinmetz, réflexologue, et Virginie Zéboulon, enseignante Pilates et De Gasquet, viennent de s'associer pour offrir aux femmes une formule complémentaire.

La complémentarité, c'est bien l'idée de base des deux femmes qui, chacune avec sa spécialité, permet d'offrir aux femmes une méthode complète pour se sentir mieux.

Cette dernière s'adresse aux femmes enceintes ou qui viennent d'avoir un enfant. « Le but est de travailler la posture et la respiration pour pallier aux maux de la grossesse » explique Virginie, qui s'occupe donc de l'aspect *mécanique*. « Avoir une posture juste, travailler la respiration avec le périnée, c'est important. En prénatal, une bonne posture permet de faire de la place à l'enfant. En postnatal, on a tendance à s'oublier, à ne pas faire attention à soi alors que les six premières semaines après l'accouchement, beaucoup de choses se passent. Il y a la fatigue, mais aussi un grand vide. Les organes sont suspendus, les grands droits sont écartés, raison pour laquelle les femmes prennent du ventre. La pression discale sur le dos peut être importante, provoquant des hernies.

Avec la respiration, on peut remettre tout cela en place ». Un travail de fond que vient compléter Régine avec ses séances de réflexologie adaptées, plus en douceur. « Avant



→ Virginie et Régine prendront soin de vous.

l'accouchement, des troubles peuvent apparaître avec des répercussions sur l'enfant.

Après, la femme a besoin de se reposer, de détresser et de prendre du recul sur cette nouvelle vie » explique-t-elle. Il s'agit donc de travailler sur les émotions, facteur indéniable dans l'apparition de certaines pathologies. Le stress est en effet très destructeur, on le sait, désormais. Pour Régine et Virginie, proposer cette formule en duo permet de mieux traiter le problème dans sa globalité. « C'est aussi une manière de

mieux accueillir l'enfant suivant », précise Virginie.

Ainsi, vous pourrez bénéficier de 4 séances d'une heure en réflexologie périnatale, et 8 séances d'une heure de méthode De Gasquet (travail de la respiration et de la statique en douceur) pour un tarif global de 276 €. Les séances de Régine (07 68 39 60 55) peuvent se dérouler à Cherbourg ou Beaumont, et Virginie (06 82 06 90 66) à son club Just'O Core, rue de l'Union.

Lydie BLAIZOT

Du côté des résidences autonomie, le CCAS m'invite en 2019 à intervenir lors d'une conférence sur l'insomnie dans le cadre de ses Olympiades des Séniors sur demande du Dr Bastian, médecin et adjoint en charge des personnes âgées au sein de la mairie de Cherbourg. Je partage les 2 heures de conférence avec le président de l'Inserm de Caen. Cela me permet de mettre en lumière les bienfaits de la Réflexologie sur les troubles du sommeil.

Les résidences autonomie : un accompagnement optimal pour les seniors

AU NOMBRE DE SIX sur Cherbourg-en-Cotentin, les résidences autonomie offrent une passerelle parfaite vers un premier accompagnement en établissement. Les seniors y conservent une totale liberté au sein d'un logement privé, dans un espace convivial et sécurisé, ~~des problèmes~~ de perte d'autonomie. Tour d'horizon avec Isabelle Vatinel, directrice de l'autonomie au CCAS de Cherbourg-en-Cotentin, pour mieux cerner ces lieux de vie à part entière.

Un forfait autonomie pour les activités

"Dans les résidences, nous luttons activement contre la perte d'autonomie en incitant au maximum les résidents à conserver une activité physique", affirme Isabelle Vatinel. Les activités, encadrées par des professionnels, y sont nombreuses. Elles sont ouvertes à toutes les personnes, même extérieures à l'établissement. "Il existe maintenant un forfait autonomie, attribué à chaque résidence, pour favoriser le bien-être, lutter contre l'isolement... Il offre un accès à de multiples activités, en lien par exemple avec les nouvelles technologies, la santé... J'insiste sur ce point : résidents ou non peuvent y participer. Il suffit de s'adresser directement aux résidences pour profiter des animations et de mieux connaître ainsi ces établissements".

résidences autonomie de la Ville proposent du basket, des jeux de mémoire et d'adresse, de la médiation animale... Parmi elles, l'équithérapie, développée cette année en partenariat avec l'école d'équitation des Pieux, obtient un vif succès. "Au contact des chevaux et des poneys, il y a un travail sur la mémoire et un côté affectif qui permet aux participants d'extérioriser des choses, là où c'est peut-être plus compliqué en temps normal, notamment pour des gens introvertis. Les résidents sont très demandeurs", souligne Isabelle Vatinel.

Les résidents seront pleinement intégrés, cette année, aux Olympiades lors

de la journée du 2 octobre avec l'animation "Les résidents chaussent leurs baskets". Ce tournoi, avant tout convivial, permet de créer une dynamique entre les différents établissements du territoire.

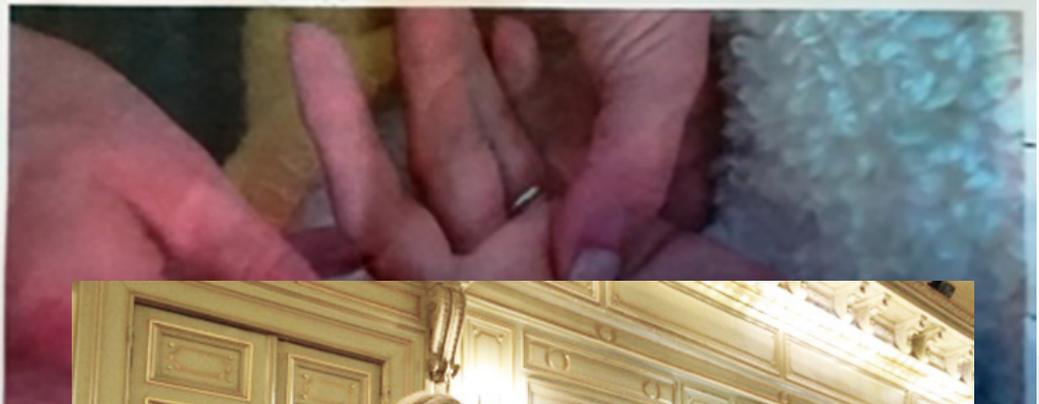
La réflexologie guérit des maux invisibles

Autre activité proposée dans les résidences autonomie : la réflexologie. Régine Steimetz, réflexologue y intervient pour apporter bien-être et soulagement aux seniors. "Je travaille sur la réflexologie palmaire, celle des mains. Elle est très adaptée aux seniors pour agir en

douceur sur certains troubles du sommeil ou de l'anxiété, pour ne citer qu'eux. Les retours sont très bons et les résultats peuvent intervenir dès la première séance. La réflexologie demeure peu connue en France mais progressivement les gens s'ouvrent et découvrent ses multiples bienfaits", explique-t-elle.

Conférence sur la réflexologie

Jeudi 4 octobre à 16 h
Grand salon de la mairie déléguée de Cherbourg-Octeville



Professeur Damien Davenne
Chronobiologiste
Directeur de l'UMR-INSERM de Caen

S'en suit ma première étude observationnelle sur plus de 300 clients demandée par le Centre de Formation Elisabeth Breton et portée à la connaissance du plus grand nombre lors du Getcop de Metz en 2019 au travers d'un poster intitulé « Les troubles du sommeil et les thérapies complémentaires personnalisées.»

En parallèle du développement de mon activité, je complète ma formation initiale pour élargir et approfondir les différentes possibilités de prise en charge de ma clientèle.

En 2017 j'opte pour une session en périnatalité. Avant, pendant ou après la grossesse, la Réflexologie est un support très apprécié dans la gestion du stress, au niveau circulatoire, dans les douleurs musculaires, les problèmes de sommeil et apporte un grand bien-être. J'ai aujourd'hui reçu une dizaine de faire-part de naissance.

Cette même année, je signe un nouveau partenariat avec l'une des grandes entreprises du bassin Cherbourgeois : Naval Group avec près de 5000 salariés.

En 2018 j'intègre The Miki School à Paris afin d'apprendre le Tuina, un massage chinois d'1h15. Cette nouvelle pratique s'intègre parfaitement et est un bon complément à ma formation initiale.

Fin 2019 je m'installe à temps plein dans un cabinet au sein d'une maison paramédicale regroupant pédicures-podologues, infirmiers et kinésithérapeutes. Ce qui me permet d'une part de pouvoir travailler tous les jours, d'avoir mon propre espace et d'être visible de nouveau avec des professionnels de santé. Entretien avec les responsables de cette SCI et présentation de mes certifications ont contribué à favoriser mon implantation.

Comme pour la maison médicale et le cabinet de podologie qui m'accueillent les 3 premières années, les kinésithérapeutes m'apportent une nouvelle clientèle.

Début 2020 la pandémie du Covid19 commence à faire de sérieux dégâts pour tous les professionnels en activité. Et le premier confinement m'impose également de me mettre en arrêt pendant trois mois. Cependant le CCAS me sollicite pour poursuivre les séances dans les résidences dès le mois de mai, mais la Région lui refuse les présentiels.

Dès l'annonce du déconfinement en juin je reprends mon activité dans mon cabinet et les résidences autonomie en attente réelle. Les confinements successifs mettent à mal le moral des gens et nombreux sont ceux qui dépriment et se laissent aller à un mal-être sérieux. La Réflexologie est un véritable soin de support pour les personnes âgées isolées depuis de nombreux mois. Mes interventions en présentiel sont tolérées tant ces personnes sont en demande et en attente d'une intervention réflexologique.

Une seconde étude observationnelle m'est demandée par le Centre de formation Elisabeth intitulée « L'apport des Réflexothérapies sur les symptômes liés à la Covid-19 ». Etude retenue pour le congrès du Getcop 2021 à Nancy.

Et je signe un nouveau partenariat avec deux nouvelles structures : le magasin Auchan et la Base Navale de la Marine Nationale.

Fin de cette même année j'intègre la première session de formation en Acupression Auriculaire en lien avec le Centre de formation Elisabeth Breton. Nous sommes sept participantes formées par la méthode développée par Dr Yves Rouxville en novembre 2020 et janvier 2021. Afin d'obtenir la certification, nous devons suivre des cas d'études. Je présente trois premiers cas portant sur « l'Acupression Auriculaire dans la gestion des troubles de l'Anxiété. » Un poster prend forme en lien avec Dr Rouxville présenté au Congrès ICEPS 2021. Cette pratique me permet de soulager aussi des personnes souffrant du dos et je réalise pour le Getcop 2021 une étude observationnelle sur « l'Apport de l'Acupression Auriculaire (AA) sur les problèmes de lombalgies ». Les différents protocoles transmis par Dr Yves Rouxville ont un effet réel et durable.

En synthèse ce que je peux retenir en termes de retour d'expérience pour mes premières années de pratique :

- Il faut savoir faire preuve de patience : trois ans auront été nécessaire avant d'avoir mon propre cabinet en raison d'un budget serré. Il faut savoir faire les « choses » dans l'ordre, sans précipitation et avec réflexion.
- Favoriser les partenariats est essentiel. Ils donnent de la visibilité à l'activité. Ceux qui ont du sens et pour lesquels la Réflexologie est un bon complément.
- La Réflexologie en résidence autonomie n'est pas qu'une activité de contact ou de présence physique. Les actions palmaires et/ou plantaires soulagent, améliorent l'état physique et psychique des personnes.
- Les études observationnelles donnent du sens à l'accompagnement par la Réflexologie et permettent de faire-savoir au plus grand nombre mais surtout dans les milieux « ouverts » les nombreux effets positifs sur le système nerveux et son maintien en équilibre.
- Enfin et surtout une formation sérieuse et certifiée RNCP ouvre indéniablement des portes. En outre, elle favorise l'implantation auprès de structures médicales ou paramédicales.

Mes projets et aspirations :

- Poursuivre les perfectionnements en Acupression Auriculaire au Centre Elisabeth Breton.
- Poursuivre les études observationnelles en lien avec le Centre E. Breton et participation aux congrès Iceps et Getcop.
- Intégrer la résidence seniors privée Domytis pour des séances de réflexologie ou d'acupression auriculaire.
- Intégrer la clinique de soins de suite et de réadaptation de Siouville-Hague spécialisée en rééducation neurologique et locomoteur. (Je suis en contact depuis plus d'un an avec la directrice-adjointe.)
- Enfin, en terme de formation j'ai suffisamment « d'outils » et n'en ajouterai pas davantage.