

Une introduction à la réflexologie

MARDI APRÈS-MIDI, une soixantaine d'adhérents de l'université inter-âges a assisté à une conférence sur la réflexologie donnée par Régine Steinmetz, réflexologue certifiée RNCP depuis dix ans.

Bien que la réflexologie ne soit pas reconnue comme une pratique de soins conventionnels et qu'elle ne puisse être enseignée au travers d'un diplôme d'État, son action sur le bien-être est bien réelle et connue depuis longtemps. Non médicamenteuse et naturelle, cette pratique repose sur la connaissance du corps, de ses terminaisons nerveuses, et sur l'habileté du praticien qui identifie la zone réflexe à stimuler sur la plante des pieds, la paume des mains, l'oreille, le visage ou le haut du crâne.

Chaque zone correspond à un endroit à l'intérieur du corps sur lequel on peut agir. La réflexologie propose ainsi de soulager les douleurs musculosquelettiques, rhumatismes, arthroses, capsulites, lombalgies, douleurs d'estomac, migraines, acouphènes... mais aussi d'améliorer la circulation sanguine, de diminuer le stress et de renforcer le système immunitaire. Pour cela,

il convient de faire attention aux tissus de la personne, qui ne doivent pas être travaillés trop fermement.

Un peu d'histoire

Mme Steinmetz explique que la réflexologie est issue des civilisations égyptiennes, chinoise et vietnamienne. On en trouve la trace la plus ancienne sur un pictogramme datant de 2330 avant J.-C., trouvé dans le tombeau d'un pharaon égyptien. La réflexologie est également très pratiquée en Asie, où elle est liée à l'acupuncture et la digitopression. En Chine, l'idéogramme « pied » symbolise la « partie du corps qui sauvegarde la santé », et en Inde, les pieds de Vishnou sont garnis de symboles mêlant science et spiritualité. Il est possible que les Indiens d'Amérique et les Incas aient eu recours à des massages très similaires.

En Europe, il faudra attendre le XVI^e siècle pour voir la pratique prendre son essor et le XX^e pour qu'elle soit véritablement étudiée, sous l'impulsion du docteur William Fitzgerald (1872-1942) et de la physiothérapeute Eunice Ingham (1879-1974).

Cette dernière affine le repérage des zones réflexes, réalise une véritable cartographie du corps et ouvre la première école dédiée à la discipline aux États-Unis.

À partir des années 1950, le docteur Paul Nogier (1908-1996), homéopathe et acupuncteur, s'intéresse aux points réflexes situés sur les oreilles. Ses recherches sont poursuivies par ses élèves, et notamment le docteur Yves Rouxville, qui a formé Régine Steinmetz en acupression auriculaire.

Enfin, les années 1980 voient le développement au Vietnam de la méthode Dien Chan, qui soulage les douleurs par stimulation des points du visage.

La réflexologie, une pseudo-science ?

Sur Wikipédia, la réponse est claire : « Les concepteurs et les promoteurs de cette pratique, à qui incombe la charge de preuve, n'ont jamais apporté d'élément de preuve de l'efficacité thérapeutique qu'ils affirment [...] Elle est aussi efficace que le simple repos ».

Pourtant, plusieurs éléments vont dans l'autre sens : la réflexo-



La conférencière Régine Steinmetz a captivé son public. Vincent SIOUVILLE

logie a été inscrite au répertoire national des certifications professionnelles en 2015 et bénéficie depuis juillet 2025 d'une norme AFNOR qui valorise le savoir-faire de ceux qui la pratiquent. En 2020, l'ONISEP a reconnu la profession de réflexologue en l'inscrivant au catalogue de ses fiches métiers. Par ailleurs, la discipline fait l'objet d'études scientifiques et obser-

vationnelles très sérieuses depuis plusieurs années.

Mme Steinmetz affirme que la grande majorité des 1 500 personnes qu'elle a reçues en séances lui ont fait des retours positifs sur les bienfaits ressentis. Cependant une séance seule n'est pas miraculeuse et ne peut pas tout débloquent. Parfois la douleur n'est pas simplement physique mais le symptôme

d'un traumatisme plus profond... Il est important de noter que le réflexologue ne se substitue en aucun cas à un médecin traditionnel mais vient en complément.

• V.S.

➤ Régine Steinmetz, réflexologue RNCP, tél. 07 68 39 60 55, site internet www.reflexologie-cherbourg.fr