

# RÉFLEXOLOGIE

## Que sait-on de ?

Validité scientifique ?

**PNCS**

**TOUCHER**

Limites

**THÉORIE**

Pratique

**DANGÉROSITÉ ?**

**La réflexologie est fondée sur la théorie des zones réflexes qui affirme qu'il est possible de stimuler, voire soigner, un organe ou une partie du corps en touchant une région précise (zone réflexe) de la plante du pied ou de la paume de la main. Mais dans la pratique, il n'y a pas de consensus entre toutes les branches et tous les praticiens de cette méthode.**

## HISTORIQUE

En Occident, la réflexologie voit le jour en 1913 aux États-Unis grâce au Dr William H. Fitzgerald (1872-1942). Ce médecin, oto-rhino-laryngologiste, nomme sa découverte « thérapie de zone ». Par la suite, la physiothérapeute Eunice D. Ingham (1899-1974) a développé la réflexologie plantaire dans les années 30 et 40. Elle est à l'origine du métier de réflexologue et découvre que cette méthode était déjà pratiquée dans l'Antiquité (en Egypte, Chine, Amérindiens...). La réflexologie serait également présente dans les traditions indienne et thaïlandaise.

## DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

Étant donné la variété des écoles de cette pratique et la non-reconnaissance du diplôme de réflexologue, les séances peuvent être assez différentes les unes

des autres. Cependant, selon la fiche métier de réflexologue certifié RNCP, les séances se dérouleraient de la façon suivante : le réflexologue a d'abord un entretien avec le client pour connaître ses demandes. Par la suite, il allonge la personne sur une table de massage afin d'effectuer la stimulation des zones réflexes (plantaire, palmaire, faciale...). Il individualise le protocole en fonction des données recueillies et peut, si nécessaire, intégrer des techniques réflexes complémentaires (auriculaire, cranio-sacrée, dorsale, acupressure). En moyenne, la durée d'une séance est comprise entre 45 minutes et 1 heure.

## INDICATIONS PRÉSUMÉES DE LA RÉFLEXOLOGIE

- Détendre, relaxer, le stress étant à l'origine de nombreux dysfonctionnements physiques et psychiques, dont

les troubles psychosomatiques.

- Réduire l'état d'anxiété.
- Diminuer la sensation et la perception de la douleur.
- Réguler le système nerveux et hormonal.
- Déceler, localiser et éliminer les dépôts formés par des cristaux d'acide urique ou d'autres toxines.
- Activer la circulation sanguine et lymphatique.
- Prévenir, soulager un grand nombre de troubles fonctionnels.
- Favoriser et rétablir l'équilibre du métabolisme.

## VALIDITÉ SCIENTIFIQUE

Actuellement il n'existe aucune preuve scientifique convaincante que la réflexologie plantaire, palmaire ou une quelconque autre pseudo-thérapie basée sur la théorie des zones réflexes soient efficaces pour n'importe quel problème de santé. Les quelques études dites scientifiques existantes sur cette discipline sont assez peu rigoureuses : l'échantillon des personnes ayant reçu le traitement est faible, les études ne sont pas faites en double aveugle, elles ne prennent pas en compte le style de vie des participants et l'ambiance des séances proposées (musique calme, bougies parfumés...). Et certaines études ne comparent la réflexologie à aucun autre traitement, même pas à un

simple massage des pieds<sup>1</sup>.

Il est aussi difficile de tester cette méthode car les différentes écoles ne sont pas d'accord sur la localisation des zones réflexe de chacun des organes sur la plante du pied ou la paume de la main. Cela ne poserait cependant pas de problème, quelques réflexologues affirmant que, étant donné que tous les organes sont liés, même s'ils pratiquent un massage sur un endroit qui n'a pas besoin de soins, celui-ci va atteindre l'organe devant être soigné<sup>2</sup>.

Enfin, la théorie sur la réflexologie n'a pas évolué depuis sa fondation, alors que les pratiques scientifiques s'enrichissent et se précisent à mesure des progrès des connaissances<sup>3</sup>.

## DÉVELOPPEMENT DE LA PRATIQUE

### RECONNAISSANCE DU TITRE RNCP 2015

Il n'existe pas de diplôme d'État pour la profession de réflexologue. La reconnaissance officielle de l'activité de réflexologue existe uniquement à travers le titre de Réflexologue enregistré au Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP).

Selon le site de l'Association des ré-

1 - *Reflexology research doesn't put its best foot forward.* JARRY, Jonathan, 2021. Mc Gill Office of Science and Society.

2 - Ibid.

3 - *La réflexologie plantaire plébiscitée sur France 3, 20 minutes, 01.01.2024*

flexologues RNCP<sup>4</sup>, deux dispositifs existent pour obtenir ce titre :

- La formation professionnelle dans un Centre référencé au RNCP et dont la certification est toujours « active ».
- La Validation des Acquis de l'Expérience (VAE) au sein d'un centre référencé RNCP.

Actuellement le site Francecompétence indique que les 6 certifications référencées sont toutes « inactives »<sup>5</sup>. Mais les réflexologues certifiés RNCP offrent maintenant des formations « maison » diversifiées.

- Publication fiche métier par ONISEP 2022.

- L'association de réflexologues RNCP, la Fédération française des réflexologues, le syndicat professionnel des réflexologues, la fédération francophone des praticiens et enseignants en Réflexologie œuvrent pour la reconnaissance du métier de réflexologue. En juillet dernier était publiée la norme AFNOR « Prestations de service du réflexologue ». Il ne s'agit pas d'une certification mais d'une norme « volontaire » que peuvent acheter les réflexologues professionnels qui s'engagent à respecter un certain nombre de règles.

## RISQUES ET DÉRIVES

Comme n'importe quelle autre PNCS (pratique de soins non conventionnelle)

si la réflexologie est utilisée en tant que thérapie de substitution, elle pourra engendrer un retard de traitement avec pour conséquence une diminution des chances de guérison. Depuis la pandémie de Covid, cette pratique est même proposée à distance, ce qui est pour le moins contradictoire pour une pratique basée sur le toucher. Cette question est soulevée dans le rapport de la DGCCRF<sup>6</sup> qui a constaté une augmentation des offres de réflexologie à distance<sup>7</sup>.

La Miviludes alerte sur la dangerosité de cette pratique si elle est utilisée en substitution d'une pratique de soins conventionnels<sup>8</sup>. Ces séances peuvent au maximum apporter de la détente, mais il est difficile de mesurer si elles seraient plus bénéfiques qu'un simple massage des pieds ou qu'un autre massage bien-être.

Les dérives peuvent être également d'ordre financier, la réflexologie pouvant s'avérer onéreuse, tant par le prix des séances que par le coût des formations.

4 - <https://www.reflexologues-rncp.com/parcours-de-formation/>

5 - <https://www.francecompetences.fr/recherche-resultats/?search=réflexologue&pageType=certification&active=1>

6 - Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression de fraudes

7 - *Le Quotidien du médecin*, 18.03.2022 & JIM, 23.03.2022

8 - *Guide Santé et dérives sectaires*, Miviludes, <https://www.miviludes.interieur.gouv.fr/nos-ressources/nos-publications/guides-de-miviludes>