

Fiche 10 : Réflexologie



Réflexologie

Contexte :

La Réflexologie est une pratique médicale alternative basée sur l'application de pressions sur des points spécifiques des pieds, des mains, de la face (le Dien Chan), ou autres. Cela se fait avec des techniques de massage utilisant le pouce, les doigts ou les mains, sans huiles de massage.

Nous aborderons ici la Réflexologie plantaire, les techniques voisines dérivant des mêmes principes.

L'approche repose sur un système pseudo-scientifique de zones arbitrairement délimitées au niveau des pieds, censées refléter une image détaillée du corps et de ses organes[1]. L'idée de base étant qu'un massage de ces zones va provoquer une réaction physiologique au niveau des organes, ou des parties correspondantes du corps. Un toucher spécifique de ces surfaces permettrait alors de dissiper les tensions et rétablir l'équilibre du corps, en vue d'une réponse thérapeutique.

C'est ainsi qu'un effet bénéfique, voire un rôle de la Réflexologie dans la guérison, est revendiqué pour plus d'une centaine de pathologies...

Prenant soin de ne pas évoquer les cancers, la pratique aurait néanmoins des effets positifs dans nombre de maladies graves. Aux premiers rangs desquelles on retrouve: les allergies, l'arthrite, les cirrhoses, le diabète, les fibromes, le glaucome, les hépatites, l'hypertension, l'hyper- et l'hypothyroïdie, les kystes ovariens, la maladie de Parkinson, les néphrites, les pancréatites, les prostatites, le psoriasis, les ulcères de l'estomac, le zona, etc[2].

Historique :

Il n'y a pas de consensus parmi les réflexologues sur la manière dont la Réflexologie est censée fonctionner, un thème fédérateur est l'idée qu'à des zones du pied correspondent des zones du corps, et qu'en les manipulant on peut améliorer la santé grâce à son qi.

En médecine chinoise, le qi (ou chi), ou encore « Souffle Vital », est une énergie qui circule dans le corps. Il serait à l'origine de la vie. Notre corps s'apparenterait alors à un vaste réseau énergétique, avec des «méridiens d'énergie» comme autoroutes de vitalité, reliant les points de pression aux organes[3]. Cependant, aucune donnée de physiologie ou de médecine ne vient étayer ces présomptions.

Il existe aussi une école de Réflexologie plantaire d'inspiration occidentale qui s'est développée notamment suite aux travaux publiés en 1913 par le médecin américain William H. Fitzgerald, et de ceux, dans les années 30-40, d'Eunice Ingham (1889-1974), infirmière et physiothérapeute américaine.

Les tenants de la pratique affirment que le déblocage d'un point énergétique par massage facilite alors l'auto-guérison.

Il n'existe cependant aucune preuve scientifique convaincante que la Réflexologie plantaire soit efficace pour quelque problème de santé que ce soit. Son seul effet bénéfique étant comparable à celui d'un temps de repos, ou de sommeil.

Efficacité de la réflexologie

La banque de données médicales PubMed référence environ 670 études analysant la réflexologie, dont 140 dédiées plus spécifiquement à la Réflexologie plantaire[1]. Études essentiellement réalisées par des équipes de recherche géographiquement localisées dans la zone d'influence de la médecine chinoise et des notions de qi.

Plusieurs méta-analyses ont tenté de décrypter la réelle efficacité de la Réflexologie en santé. Excepté un effet modeste sur le pied du diabétique, pour lequel l'intérêt d'autres massages a aussi été rapporté[2], et un effet facilitant pour trouver le sommeil comme montré par des équipes chinoises, aucun effet bénéfique autre n'a pu être mis en évidence, notamment concernant les multiples indications revendiquées par les pratiquants de la méthode.

Dès 2011, une méta-analyse dirigée par Edzard Ernst, spécialiste reconnu pour son expertise scientifique des pseudo-médecines, évaluait les essais cliniques randomisés disponibles pour la Réflexologie. La qualité technique de la plupart des essais était souvent jugée médiocre. En conclusion, la méthodologie des travaux a souvent été jugée insuffisante, et l'analyse concluait que les essais cliniques randomisés réalisés n'apportent pas la preuve d'une quelconque efficacité de la Réflexologie pour une application médicale[3].

En 2015, le ministère de la Santé du gouvernement australien a publié les résultats d'une étude sur des thérapies alternatives visant à déterminer si certaines pouvaient être couvertes par l'assurance maladie ou les mutuelles de santé. La Réflexologie était l'une des 17 thérapies évaluées pour lesquelles aucune preuve claire d'efficacité n'a été trouvée. En conséquence, en 2017, le gouvernement australien a décrété que la Réflexologie ne serait pas admise pour une prise en charge par le système de santé, précisant que cette mesure « garantirait que les fonds des contribuables soient dépensés de manière appropriée et ne soient pas dirigés vers des thérapies manquant de preuves »[4]. Mesure qui depuis a été réanalysée au vu de données plus récentes, et reconduite[5].

Position des autorités de Santé et de l'État

Les autorités de Santé françaises ne reconnaissent pas la Réflexologie[1].

De même, la Mission Interministérielle de Vigilance et Lutte contre les Dérives Sectaires, dans son guide Santé et Dérives sectaires incite à la prudence, précisant « *Ces pratiques sont dangereuses lorsqu'elles sont utilisées comme des traitements de substitution* »[2].

Ces techniques ne doivent pas être perçues comme une forme de soins, ni contribuer à assujettir des personnes fragiles.

En effet, la dimension relaxante de la Réflexologie est régulièrement utilisée lors de processus de mise sous emprise, conduisant à des abus sexuels et des condamnations à des peines de prison[3],[4],[5]. Une affaire célèbre a ainsi concerné un ancien secrétaire d'État à la fonction publique, prodiguant cette pseudo-thérapie dans le cadre de ses fonctions d'élu[6].

Il est à noter que, tant l'Institut National de la Propriété Intellectuelle, le Conseil de l'Ordre des Masseurs-Kinésithérapeutes, le Conseil National de l'Ordre des Médecins ou la justice ont eu à statuer sur plus de 180 affaires touchant à la Réflexologie[7].

En conclusion, la Réflexologie est une approche non validée par la Science, relevant au mieux du bien-être et de la relaxation, mais qui peut s'avérer onéreuse, tant en coût de formation que pour le client. De plus, cette technique est susceptible de retarder une réelle prise en charge médicale en détournant les patients des soins conventionnels, conduisant alors à une perte de chance de guérison.

Bibliographie :

Page 1

- [1] <https://www.psim.com/fr/index.php/R%C3%A9flexologie>
- [2] La Réflexologie et ses bienfaits, Guide AEDIS
- [3] Médecine chinoise, les 5 éléments, le Yin et le Yang, Guide AEDIS

Page 2

- [1] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=%22reflexology%22&size=50>
- [2] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26822889/>
- [3] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21111551/>
- [4] <https://ajp.com.au/news/homeopathy-naturopathy-struck-off-private-insurance-list/>
- [5] <https://www.unihealthinsurance.com.au/reforms/>

Page 3

- [1] <https://archive.ph/DQLi8>
- [2] <https://www.miviludes.interieur.gouv.fr/missions/actualites/guide-sant%C3%A9-et-d%C3%A9rives-sectaires>,
- [3] <https://archive.ph/Af7J0>
- [4] <https://archive.is/xzIzU>
- [5] <https://archive.ph/YGxRW>
- [6] <https://archive.is/IOluU>
- [7] <https://archive.ph/8Wakf>