

La réflexothérapie enfin reconnue!

Malgré une large présence dans le domaine du bien-être, la réflexothérapie reste assez méconnue. Rencontre avec Isabelle Moinon, réflexothérapeute et naturopathe à Morges, qui pratique et enseigne cette technique.

Elle est la première Romande à s'être présentée aux examens fédéraux et à avoir obtenu le Diplôme fédéral de thérapeute complémentaire pour la méthode réflexothérapie depuis que la profession a enfin été reconnue au niveau fédéral en octobre 2016. Par Illyria Pfyffer



Quel est l'objectif de la réflexothérapie?

Il s'agit d'accompagner des personnes dans l'amélioration de leur santé et de leur permettre d'accéder à un mieux-être. Elle est un bon complément au domaine médical.

Quelles affections peuvent être soignées par ce moyen?

La réflexothérapie agit sur tous les systèmes physiologiques, les organes internes, les émotions et le stress, dans une approche holistique. Les réflexothérapeutes obtiennent par exemple d'excellents résultats sur les troubles féminins, en particulier la ménopause, les dysménorrhées lesquelles entraînent fatigues ou anémies. La réflexothérapie est efficace pour diminuer la douleur, sans toutefois promettre de guérir telle ou telle maladie. C'est une méthode qui fonctionne très bien pour certaines personnes. Il est important de connaître ses limites sans vouloir remplacer la médecine.

Quel est le principe fondamental de cette thérapie?

Par la réflexothérapie, il est possible de se connecter à ses ressources. Dès lors, elle enclenche son propre processus d'autorégulation appelé homéostasie. Des réactions liées à l'élimination ou à la régulation, telle une fatigue, peuvent se manifester suite à une séance. Celles-ci sont positives, comme si le corps devait passer par un inconfort pour aller mieux. La prudence est de mise face à des thromboses et phlébites, par exemple.

A-t-on des preuves de l'efficacité de la technique?

Il y a 20 ans, l'efficacité de la technique avançait à petits pas; depuis, de nombreuses études scientifiques ont été publiées. J'ai ainsi la chance de collaborer avec plusieurs médecins qui enseignent dans mon école et ont réalisé des études cliniques à Paris ou à Barcelone. La réflexothérapie, qu'elle soit plantaire, palmaire ou auriculaire, agit par projection vers une autre partie du corps, c'est ce que l'on appelle une somatotopie. Elle intervient sur la circulation sanguine et les systèmes nerveux, endocrinien, respiratoire, digestif, reproducteur et lymphatique.

Qu'en est-il au niveau prise en charge?

La réflexothérapie est prise en charge par les assurances complémentaires à 70 ou 80% selon les contrats. Il n'est pas nécessaire d'effectuer une visite médicale au préalable. En général, il faut compter entre 3 et 10 séances de 1h à 1h15. Il est difficile d'anticiper le nombre exact pour chacun, car chaque séance est unique et l'approche totalement individualisée.

ÉCOLE RÉFLEXE SANTÉ SÀRL

Avenue Riond-Bosson 13, 1110 Morges

021 825 25 71 – 079 426 61 53

info@reflexesante.ch – www.reflexesante.ch