

CE QUE VOS PIEDS REVELENT

par André ROUX,
Extrait de l'article publié dans la revue
« La Vie naturelle » le 7 mai 1986

On ne sait pas pourquoi il est habituel de considérer avec respect et beaucoup d'égards certaines parties de notre corps, tel le cœur, la tête, les poumons ou l'estomac, alors que nos pieds sont souvent méprisés et négligés. En y réfléchissant bien, nous pourrions nous rendre compte de ce que représente le service permanent que nous rend cette partie de notre anatomie.

En effet notre pied est une pure merveille d'architecture et sa complexité mécanique est étonnante. On y retrouve le quart des os du corps soit 26 en tout. Ce système ostéo-articulaire est maintenu et fonctionne grâce à 19 muscles et 107 ligaments. Tout cela permet un prodige, celui de maintenir en équilibre parfait la masse totale du corps et l'on sait ce que cela représentent pour certains individus en taille et en poids.

Des messages électroniques circulent en permanence entre le cerveau et les pieds par le moyen d'un réseau nerveux, sensitif et moteurs, comprenant des centaines de milliers de ramifications aboutissant à son enveloppe la peau.

Malgré cela, à cause de l'ignorance de la plupart, nous traitons nos pieds sans aucune pitié, alors que nous prenons tant de précaution pour les pneus de notre voiture. On a calculé que nos pieds parcourent plus de cent mille kilomètres au cours d'une existence moyenne ce qui représente des dizaines de millions de chocs.

En réalité la nature a prévu que nos pieds pourraient sans inconvénients rendre de tels services, et les agressions que nous venons de décrire ne présenteraient aucune conséquence néfaste si...notre corps tout entier était en bon état.

Un proverbe dit que "celui qui a mal aux pieds a mal partout". La vérité c'est que les pieds subissent les conséquences ... de nos inconséquences et de nos maladresses dans notre façon de vivre, de nous nourrir, de respirer, de nous mouvoir, et de nous habiller. Et ils donnent l'alerte, ils protestent et ils jouent le rôle de sonnette d'alarme. Je ne développerai pas dans cette étude les causes des affections des pieds tels cors, durillons, « oignons », mycoses, transpirations et autres odeurs désagréables. C'est la spécialité du podologue.

Je voudrais ici vous exposer une méthode simple et pratique permettant à chacun de contrôler son état de santé, de repérer ses troubles fonctionnels et métaboliques, et d'agir en vue d'une rééquilibration des échanges vitaux de l'organisme. Il s'agit de la **PODOREFLEXOLOGIE**.

Les pays francophones se sont ouverts récemment à la connaissance et à la pratique des différentes réflexologies. Elles furent par contre "découvertes" et expérimentées depuis le début du siècle par les américains, puis les anglais, les germaniques et les scandinaves. Des documents scientifiques et des publications en font foi. L'initiateur de la **REFLEXOLOGIE** fut le Docteur William FITZGERALD en 1913 aux Etats-Unis. Il est probable qu'avant lui on la pratiquait sans le savoir et depuis l'Antiquité. Il a le mérite de l'avoir codifié et expérimenté cliniquement. En réalité il est le fondateur de ce qu'il a appelé la "**THERAPIE DES ZONES**". C'est sans succès qu'il essaya de la communiquer à ses confrères médecins. Seul le docteur Joe S. RILEY et son épouse lui succédèrent et entreprirent d'enseigner cette méthode aux autres praticiens de santé et physiothérapeutes.

Ce fut précisément une physiothérapeute américaine, Eunice D. INGHAM qui reprit le flambeau de cette technique et lui donna sa forme actuelle. Elle pratiqua et enseigna toute sa vie cette méthode simple et efficace accessible au grand public, dans le but essentiel de se maintenir en bonne santé.

En Europe cette technique fut transmise par Doreen BAYLY qui organisa des séminaires en Grande-Bretagne, en France et en Suisse. Sa pratique et son enseignement restent, rigoureusement fidèles à la méthode INGHAM, dont elle a acquis les droits exclusifs. Ce n'est pas le cas des autres écoles qui enseignent les réflexologies. Tout en récupérant la méthode INGHAM, ils y ont amalgamé d'autres techniques et des variantes, quelquefois avec bonheur, mais souvent en déformant la conception des fondateurs. Mais surtout en ne les citant pas...Je crois qu'il faut "rendre à César ce qui lui appartient" et rendre hommage aux découvreurs et aux pionniers des méthodes naturelles de santé. Il s'agit là d'une stricte honnêteté intellectuelle et scientifique.

J'ai connu la méthode de REFLEXIOLOGIE des PIEDS et la THERAPIE DES ZONES en 1960 par une amie américaine, disciple de Madame INGHAM et je fus tout de suite passionné par la lecture et l'étude de son premier ouvrage intitulé "STORIES THE FEET CAN TELL", ce qui veut dire : « Les histoires que les pieds peuvent raconter ». Ce livre publié en 1938, réédité en 1966, fut suivi d'un second ouvrage, "STORIES THE FEET HAVE TOLD", c'est à dire les histoires que les pieds ont racontées. Très rapidement par l'expérience et la pratique, je constatais combien cette méthode peut devenir un outil merveilleux, aussi bien pour les éducateurs et praticiens de santé, que dans le milieu familial. Ceci grâce à la simplicité de l'enseignement, et de la pratique, excluant tout danger.

Découvrons-la ensemble !

Le principe de base est, le suivant. Il existe dans l'organisme DIX ZONES symbolisées sur le schéma par DIX LIGNES correspondant aux dix doigts des mains et des pieds. Ces lignes vont de la tête aux pieds et chaque zone recouvre une partie du corps et des organes qui s'y trouvent.

Les grandes lois des REFLEXOLOGIES sont, basées et contrôlées cliniquement par les plus récents travaux en NEURO-PHYSIOLOGIE dont les plus brillants sont ceux du Docteur J.BOSSY, Professeur à la Faculté de Médecine de Montpellier. Son ouvrage "Bases neurobiologiques des réflexologies" paru chez Masson en 1975, fait autorité.

Des techniques telles l'auriculothérapie, l'iridologie, le massage réflexe du tissu conjonctif, les dermalgies réflexes, la réflexothérapie endonasale, la sympathicothérapie, la spondylothérapie, l'accupressure, j'en oublie, et bien sûr la PODOREFLEXIOLOGIE sont confirmées d'une façon indiscutable par ces travaux.

La Vie se caractérise, entre autre, par une circulation de micro-courants d'énergie mesurable et analysable par la bio-électronique. Lorsqu'il n'y a aucun obstacle à la circulation de ces courants électriques, la Vie se poursuit dans le silence organique. Au contraire lorsque les déchets métaboliques du corps ne sont plus éliminés correctement par suite de surmenage et d'insuffisance des émonctoires, intestins, foie, reins, poumons, peau, il se produit « l'engrassement cellulaire » qui bloque et court-circuite la circulation de ces courants. En toutes choses, l'essentiel c'est l'ENERGIE. Cette notion est primordiale en médecine comme en hygiène vitale. Curieusement cette conception se retrouve partout dans toutes les médecines de l'antiquité et dans les médecines ethniques traditionnelles. Seule la médecine

moderne matérialiste semble l'ignorer et pratique comme si elle n'existait pas.

Une hygiéniste américaine du siècle dernier, Ellen WHITE écrivait dans ses TEMOIGNAGES Vol.1 p.293 :

« Les fibres nerveuses cérébrales, qui communiquent avec l'organisme tout entier, sont le seul moyen par lequel le ciel peut entrer en relation avec l'homme et agir sur sa vie intime. Tout ce qui trouble la circulation des courants électriques du Système nerveux diminue l'intensité des forces vives et détruit la sensibilité de l'esprit ».

Lorsque ces mots ont été écrits la Science médicale on était à ses balbutiements et la neurophysiologie était inconnue.

La peau du corps humain, ce sac qui nous enveloppe, est truffée de points sensibles dits « réflexes ». Par l'expérience clinique on connaît maintenant la plupart de ces points répartis dans des zones réflexogènes précises. Le dessus et le dessous des pieds font partie de ces zones spécifiques où l'on retrouve des centaines de points qui sont en rapport réflexe avec tous les organes profonds. On peut même dire qu'il n'existe aucun organe qui n'ait sur la peau du corps un ou plusieurs points réflexogènes permettant d'agir sur le fonctionnement de celui-ci et de contrôler son énergie et son degré d'engorgement métabolique.

La méthode consiste donc à rechercher sous et sur les pieds les points sensibles et douloureux avec l'extrémité du pouce dont on a rasé l'ongle. C'est donc d'abord une palpation-pression qui va permettre de situer les organes qui sont en disfonctionnement énergétique et métabolique. C'est un dépistage et un bilan organique énergétique. On notera les points douloureux et les organes en difficulté. Le patient est allongé et l'opérateur assis en face de la plante des pieds. Le patient signalera ce qu'il ressent par une grimace et l'opérateur sera attentif à ces grimaces et à ses commentaires. On dépistera deux sortes de douleurs. La douleur piquante aigue, pointue qui donne au patient l'impression que l'opérateur enfonce la pointe de l'ongle. C'est l'indice de présence dans le métabolisme de l'organe correspondant de dépôts sédimentaires, de cristaux d'urate ou d'oxalate de calcium ou autres cristallisations. La douleur sourde, large, diffuse, sera l'indice de surcharge congestive, de stases sanguines, de tension ou de dépôts de substances colloïdales floculées ou de lipides estérifiés dans les tissus.

Il faut préciser clairement qu'il ne s'agit pas ici d'un diagnostic de maladie. Il est scientifiquement impossible à partir d'un point douloureux de déterminer le nom d'une maladie.

Affirmer une telle chose est de la plus haute fantaisie ou de la voyance. Ce ne serait pas sérieux. Aucun dépistage réflexologique ne peut déboucher sur un diagnostic de maladie sans un examen clinique, des analyses et tous les moyens dont dispose un médecin seul habilité à l'établir.

Par contre ce dépistage de PODOREFLEXOLOGIE permettra de découvrir les tensions nerveuses, les tissus et organes irrités, surchargés, congestionnés, et attirera l'attention sur les faiblesses organiques qui, si elles duraient devraient amener le sujet à consulter et à faire un bilan complet.

Une fois que l'on aura dressé la liste des points sensibles ou douloureux, le manipulateur pourra alors procéder à la séance de réflexothérapie. Il ne s'agit pas de massage dans le sens habituel du terme mais de compression des points réflexes. Le protocole consiste d'abord à détendre, à relaxer, à décontracter les diverses tensions du corps se manifestant au niveau des pieds. Surtout Le PLEXUS SOLAIRE qui permet une détente de tous les viscères, digestifs, respiratoires, urinaires etc... C'est le premier point à comprimer en alternant avec des relâchements. L'intensité de la douleur sera proportionnelle au degré de tension, de congestion et de surcharge

métabolique. On procédera toujours progressivement et sans aller au delà de la tolérance du sujet. Environ 5 minutes par point. On pourra ensuite activer et dégager les reins en vue d'une meilleure élimination des déchets. Les autres points suivants.

La SOMATOTOPIE REFLEXE des pieds, c'est à dire les plages réflexes des organes se fixera peu à peu dans la mémoire. On pourra réaliser facilement une séance complète de dépistage et de décrassage organique. Il s'en suit une merveilleuse détente. La deuxième et troisième séances révéleront des points plus douloureux, courbatures de la première.

On pourra utiliser une huile de massage au calendula (VELEDA) pour préparer les pieds en les massant pour les réchauffer, les assouplir en faisant fonctionner les articulations.

(...)

En conclusion : Il faudra encore de longues années de lutte et d'efforts pour permettre aux praticiens des méthodes naturelles de santé d'accréditer celles-ci auprès de la grande masse mais surtout auprès du corps médical lui-même et des instances sanitaires gouvernementales. Mais aussi plus de rigueur dans leur pratique et dans leur enseignement afin d'être pris au sérieux, comme des scientifiques à part entière.

Cependant aucune puissance ne peut enrayer la marche de la VERITE qu'elle soit scientifique ou philosophique.

Eunice D. INGHAM faisant référence à l'œuvre du Docteur John C. HEMMETER, intitulée « Idées maîtresses en médecine » signale qu'il a fallu attendre la fin du seizième siècle pour que l'Europe des intellectuels accepte la découverte de la circulation sanguine. Et pourtant le premier à l'avoir pressentie fut le Docteur Michel SERVET, Médecin et théologien espagnol (1511-1553). Il fut brûlé à Genève par CALVIN. Ce fut le Docteur William HARVEY (1578-1657) qui réussit envers et contre toutes les critiques et les hostilités à faire accepter cette découverte. Il n'est d'ailleurs guère d'exemple où inventeurs et découvreurs aient été acceptés et accueillis triomphalement et sans opposition.

Il en est de même pour toutes les médecines naturelles alternatives.

(...)

***André Roux était Praticien de santé et fut Président du COLLEGE EUROPEEN D'HYGIENE ET DE MEDECINE NATURELLES.**