

De la méconnaissance à la reconnaissance de la réflexologie et du métier de réflexologue

Responsable(s) : Elisabeth Breton, Relaxologue-Réflexologue Titre RNCP

Centre de formation Elisabeth Breton, siège social 78280 Guyancourt, France, Email: bretonlisa@wanadoo.fr

<https://www.reflexobreton.fr/>

INTRODUCTION

La réflexologie à visée « scientifique » a été développée au début du XX^e siècle par des médecins américains et européens ayant analysé **le rôle des réflexes** dans le système nerveux. Les premières études scientifiques des réflexes reposent sur des travaux de neurologie menés à la fin du XIX^e siècle en Europe (1).

La réflexologie plantaire telle qu'elle se pratique aujourd'hui trouve ses fondements dans les travaux du Docteur William Fitzgerald (1872-1942), médecin américain, qui en 1915 publie « *La thérapie des zones* » (2). Eunice Ingham (1889-1974), physiothérapeute américaine, et collaboratrice des Drs. Fitzgerald et Riley, fait connaître la réflexologie plantaire au grand public à travers son ouvrage: "*Ce que les pieds peuvent raconter grâce à la réflexologie*", publié en 1938. Elle a mis au point la pratique de la réflexologie plantaire en s'inspirant de « *La thérapie des zones* », de Dr. W.Fitzgerald. Dans les années 1930, Eunice Ingham élabore une carte détaillée établissant une correspondance entre les points et les zones du pied et les organes du corps (3)(4).

De nombreuses études et ouvrages sur les « massages réflexes » ont été publiés depuis le début du XX^e siècle (5),(6),(7),(8),(9),(10),(11),(12),(13).

Les massages réflexes ont été longtemps pratiqués par des chiropracteurs, des ostéopathes ou des kinésithérapeutes. En France, les premiers « réflexologues » apparaissent dans les années 90. Depuis les années 90 et jusqu'en 2015, la pratique de la réflexologie est tolérée, mais longtemps sous estimée(14),(15). Considérée comme une approche de « simple » bien-être, sans fondement scientifique ni clinique, avec parfois des visions erronées ou fantaisistes, elle obtient enfin **une reconnaissance professionnelle en 2015**, par l'Arrêté du 17 juillet 2015 publié au Journal Officiel du 25 juillet 2015 portant enregistrement au Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP). Ce premier enregistrement a été accordé au Centre de formation Elisabeth Breton, au niveau II, aujourd'hui niveau 6 (équivalent Licence/Master 1), sous l'intitulé "**Réflexologue**"(16).

En 2018, création d'une organisation professionnelle, **l'Association des Réflexologues RNCP (ARRNCP)**, premier réseau représentant les réflexologues certifiés RNCP auprès des professionnels et des instances gouvernementales (17).

Grâce à l'obtention des titres de réflexologue RNCP, **l'Office national d'information sur les enseignements et les professions (ONISEP) a référencé en 2020 le métier de Réflexologue dans le secteur professionnel : santé, social** (18).

Plusieurs mutuelles remboursent la Réflexologie (19). A ce jour, le métier de réflexologue n'est pas réglementé.

METHODE

Les grandes lois de la Réflexologie ont été dégagées à la suite des travaux en neurophysiologie, notamment ceux du Docteur Jean Bossy (1929-2009) (20), (21).

Edzard Ernst, médecin britannique, a participé à de nombreuses publications médicales et scientifiques dans le domaine des médecines non conventionnelles. Dans son ouvrage « *Médecines alternatives : le guide critique* », publié en 2005, il définit la réflexologie comme suit : « *Méthode thérapeutique faisant appel à la pression manuelle appliquée sur des régions spécifiques, ou zones, des pieds (et parfois des mains ou des oreilles) réputées correspondre à des régions du corps, afin de faire disparaître le stress, ainsi que de prévenir et de traiter les troubles physiques* » (p. 66) (22).

En 2008 et en 2013, des études scientifiques japonaises ont démontré la relation somatotopique entre l'activité corticale et la stimulation sensorielle des zones réflexes de la réflexologie utilisant l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle. La stimulation réflexologique induit un processus somatosensoriel correspondant à la zone réflexe stimulée et l'approche de neuro-imagerie peut être utilisée pour examiner la base des effets de réflexologie (23), (24).

Selon les Drs Philippe Malafosse et Yves Rouxville « *De façon schématique, si l'on considère le toucher, les réflexothérapies regroupent un ensemble de pratiques dont le principe est fondé sur la stimulation de zones réflexes principalement plantaires. Ces stimulations permettent de réguler à distance certains troubles fonctionnels du corps. Leurs propriétés antalgiques permettent également de soulager certaines douleurs en activant un réflexe depuis une zone du derme. La peau est l'organe du sens du toucher. Elle contient des récepteurs qui sont des terminaisons nerveuses sensibles à diverses stimulations. Leur excitation, mécanique, électrique ou autre au niveau de certaines zones cutanées, induit une action réflexe involontaire. L'information sensorielle est transformée en influx nerveux et transmise au système nerveux (central, périphérique et végétatif). La synthèse est transmise par l'hypothalamus qui commande des réflexes de vasoconstriction/vasodilatation des organes. Il s'effectue également une modulation de la sécrétion de neuromédiateurs et/ou de neurohormones.*

La réponse est très rapide, car obéissant à la « loi du tout ou rien ». Elle est physiologique (motrice, viscérale ou glandulaire) permettant à l'organisme une réponse adaptée, habituellement par l'intermédiaire du système neurovégétatif.» (25)(26).

Selon le thesaurus MeSH (Medical Subject Headings), le terme « réflexologie » est synonyme du terme « massage ». Or, en effectuant une recherche dans MEDLINE (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online) par le mot clé "reflexology", force est de constater qu'un grand nombre de références abordent l'utilisation de cette technique pour traiter tel ou tel symptôme ou tel ou tel état morbide (définition de réflexothérapie) (27).

La réflexologie à visée scientifique se base sur les fondements scientifiques de l'embryologie, l'anatomie, la physiologie, la biologie de la peau et du toucher, de nombreux champs de la neurologie, neurophysiologie, somatotopie, psychophysique, et neuropsychologie. Le développement de la neuro-imagerie (les études japonaises sur la relation somatotopique entre l'activité corticale et la stimulation sensorielle des zones réflexes de la réflexologie utilisant l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle), nous donne l'espoir d'arriver un jour à « visualiser » et mieux comprendre les circuits neuro-réflexes sur lesquels se base de façon empirique et pragmatique la réflexologie.

RESULTATS

La réflexologie et son approche du traitement de la personne et de toutes ses composantes répond parfaitement à la demande des personnes en recherche de mieux-être. La réflexologie est identifiée par 61% des Français, comme un bon moyen d'améliorer son bien-être selon l'étude Harris Interactive, "Les Français à la recherche du bien-être, 2015" (28).

Une étude pilote coordonnée par le Dr Alain Jacquet, sur l'« Apport de la réflexologie dans le degré d'exposition au burnout et dans l'amélioration de la symptomatologie du burnout » réalisée en 2016, a permis de constater une forte diminution du score d'échelle mesurant le degré d'exposition au burnout BMS10 (~ 50 %) et une amélioration des items de l'échelle Maslach Burnout Inventory MBI-HSS(29).

Première étude clinique sur l'« Apport de la réflexologie (massage réflexe plantaire) dans la prise en charge des troubles fonctionnels intestinaux » est en cours. Cette étude a été soumise au Comité de Protection des Personnes (CPP) de Marseille, aléatoirement désigné par le site officiel "essais cliniques" du Ministère, et a obtenu son aval sous le n° ID RCB 2018-A01267-48. Cette voie réglementaire, complexe, semble généralement ignorée par les concepteurs d'essais cliniques concernant des traitements non médicamenteux(30).

La réflexologie et les techniques réflexes en tant que des interventions non médicamenteuses prennent place dans la prévention et sont complémentaires dans l'accompagnement thérapeutique(31),(32),(33),(34),(35).

En effet, la réflexologie est une approche à visée thérapeutique très fortement personnalisée (le praticien adapte sa prise en charge en fonction de la personne qu'il a en face de lui). Cette forte personnalisation du soin est plus difficilement opérationnalisable dans le cadre d'un essai thérapeutique classique.

L'évaluation de l'efficacité de la réflexologie dans la gestion du stress repose sur des études qualitatives et quantitatives. Dans le domaine qualitatif, des travaux touchant au stress ont exploré les effets produits par la réflexologie en oncologie(36),(37). Cependant, dans le cadre du stress du quotidien chez des personnes exemptes de pathologie ou de traitement lourds, peu de travaux ont été publiés.

Première étude française impliquant la réflexologie, présentée en 2015, et publiée dans l'*International Journal of Therapeutic Massage and Bodywork* en 2017, visait une étude pragmatique, ouverte, non randomisée, multicentrique portée sur le stress du quotidien chez des sujets a priori sains(38).

Plusieurs publications sont en faveur d'une action de la réflexologie sur l'**anxiété** générée par diverses situations, notamment chirurgicales ou obstétricales. Bien que la plupart des études publiées souffrent d'imperfections méthodologiques, notamment liées à la petite taille des groupes, ces résultats ouvrent des pistes intéressantes et justifieraient des études plus importantes (39).

CONCLUSION

La santé et le bien-être s'inscrivent dans une démarche d'aide et participent à la construction d'un écosystème qui répond à un besoin de notre société en pleine mutation et évolution. Il est devenu nécessaire et logique de réglementer le métier de réflexologue RNCP dans le cadre de la prévention à la santé.

La certification de réflexologue RNCP vise à conduire les praticiens à un niveau de connaissances et de compétences en adéquation avec la réalité de la pratique, et en accord avec le référentiel métier. L'obtention du premier titre RNCP en 2015 a permis aux réflexologues certifiés RNCP de pouvoir évoluer dans différents secteurs, et plus particulièrement dans le secteur de la prévention à la santé (40). Nous constatons également l'implication et un vif intérêt pour les études et la recherche, ainsi que la participation, certes modeste mais encourageante, des réflexologues RNCP lors des congrès scientifiques (GETCOP, ICEPS...)(41),(42),(43),(44),(45).