

APPORT DE LA RÉFLEXOLOGIE DANS LES TROUBLES FONCTIONNELS DUS AU STRESS

📄 A propos

Article paru dans la Revue Hegel Vol. 6 N° 2 - 2016

📄 Article

La réflexologie a des effets calmants sur le système nerveux. Celui-ci est parmi les premiers systèmes organiques à être exposé aux conséquences néfastes du stress. Le stress peut se manifester tant sur le plan physique que psychologique, et génère systématiquement une HYPERFONCTION du système nerveux. Celui-ci étant étroitement lié au système hormonal, une cascade de réactions chimiques se déclenche, entraînant des troubles manifestes.

Lorsque le stress perdure, nous nous trouvons dans un état de réponse permanente, ce qui use notre système cardio-vasculaire, diminue nos défenses immunitaires et perturbe un ensemble de régulations hormonales indispensables au bon fonctionnement de notre corps.

La réflexologie se base sur le fait que les nerfs et les organes du corps sont reliés à des points spécifiques (appelés zones réflexes) situés aux extrémités des pieds, des mains et de la tête. Les impulsions (stimuli) provoquées par pression sur ces zones réflexes agissent sur le système nerveux central (circuits neurohormonaux) ainsi que sur le système autonome (par les arcs réflexes viscéraux) lequel contrôle le fonctionnement neurovégétatif des organes, des muscles et des glandes.

La réflexologie régule les réflexes vago-sympathiques (stimulation de système parasympathique et inhibition du système sympathique) ; renforce et consolide les trajectoires neuro-réflexes (BDNF - Brain Derived Neurotropic Factor - facteur neurotrophique issu du cerveau) ainsi que les circuits de récompense (MFB - medial forebrain bundle, dont l'activation mène à la répétition de l'action gratifiante pour en consolider les traces nerveuses).

La réflexologie a une action régulatrice des équilibres nerveux, sanguin et métabolique. Elle est une solution douce et efficace en cas de troubles fonctionnels dus au stress : anxiété, fatigue, irritabilité, tension nerveuse, constipation, douleurs musculaires du dos, migraine, troubles hormonaux, troubles du sommeil...

La réflexologie s'inscrit parmi l'éventail des possibilités non pharmacologiques dans la gestion du stress.

