



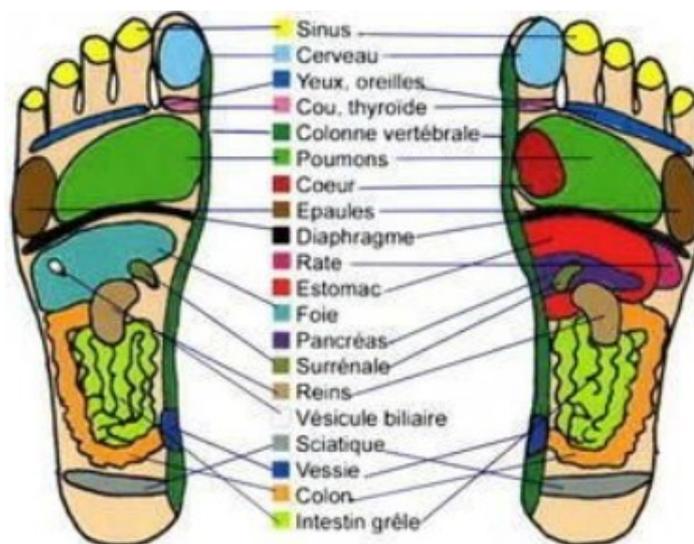
La place de la réflexologie dans le cancer du sein



Les réflexologies permettent d'améliorer considérablement la qualité de vie des personnes atteintes d'un cancer.

Faisons un focus sur la **réflexologie plantaire**. C'est une technique de stimulation basée sur le principe de la communication entre un organe, une articulation, un muscle et une zone du pied, le corps se reflétant sur le pied. Cette méthode consiste à exercer des pressions plus ou moins soutenues sur des points situés sur et sous le pied. Ces pressions sur les zones dites réflexes transmettent un message au cerveau qui agira ensuite sur la fonction organique, articulaire ou musculaire correspondante, dans le sens d'un retour à l'équilibre.

La réflexologie s'appuie sur une représentation miniaturisée du corps humain sur les pieds : à chaque partie de notre pied correspond une partie spécifique de notre corps. Voici à titre d'exemple une cartographie de certains organes sous les pieds :



Lors de la séance, le réflexologue effectue des pressions et palpations sur les zones réflexes afin de les tester et de les traiter si besoin. Il peut par exemple sentir sous ses doigts des cristaux : ce sont des toxines. En travaillant la zone, on peut les éliminer.

La séance de réflexologie plantaire va ainsi permettre de :

- Se détendre en profondeur grâce à un apaisement du système nerveux et ainsi se sentir plus reposé et mieux vivre avec la maladie.
- Diriger les toxines vers le système lymphatique afin de les éliminer par voie naturelle (urines, selles, transpiration, respiration) et de relancer son système d'auto-régénération. Vous êtes d'ailleurs nombreuses et nombreux à avoir remarqué les mictions plus fréquentes après une séance de réflexologie ! C'est positif ! Vous êtes en train d'éliminer les toxines !

- Améliorer ainsi la qualité de vie des personnes atteintes du cancer du sein (ou autres). Car grâce à cette élimination des toxines et ce rééquilibrage, les effets indésirables des traitements médicamenteux tels que chimiothérapie ou radiothérapie sont réduits. Citons par exemple : nausées - vomissements - constipation - diarrhée - douleurs musculaires et/ou articulaires - dyspnées - insuffisance rénale - douleurs abdominales...

La réflexologie prépare en douceur l'organisme à une remise en forme avant et après les traitements. La personne développe ainsi de meilleures capacités pour faire face à sa maladie, tout en étant dans un état d'esprit plus détendu, elle peut donc récupérer plus facilement.

La réflexologie n'a pas la prétention de traiter le cancer, le traitement de cette pathologie relève du corps médical. Néanmoins, elle s'intègre parfaitement dans le système des soins médicaux en améliorant la qualité de vie de la personne, tant sur le plan physique que sur le plan émotionnel.

Voici deux résultats d'études faites sur la réflexologie et le cancer (en anglais!) :

[L'effet de la réflexologie sur chimiothérapie entraînant nausée, vomissement et fatigue chez les patients atteints de Cancer du sein](#)

Cette étude menée en 2017 sur 60 femmes montre l'intérêt d'une séance de réflexologie plantaire bien ciblée après une séance de chimiothérapie. Dès la première séance de réflexologie, on note une réduction des symptômes de nausées, vomissement mais aussi de la fatigue générale.

[Les effets de la réflexologie plantaire sur l'anxiété et la douleur chez les Patients atteints de cancer du sein et le cancer du poumon](#)

Cette étude un peu plus ancienne (1999) sur 23 personnes met en avant la nette réduction de l'anxiété et de la douleur chez les patients ayant pu bénéficier de séances de réflexologie plantaire.

Pour plus d'informations, contactez-moi :

Christine Lejeune / Réflexologue intégrale (pieds, mains et faciale en Dien Chan)

Lieu des séances de réflexologie : 80260 Rubempré et 80630 Beauval

Exemple de tarif pour une séance de réflexologie plantaire (durée 1h) : 50€

Mail : christinereflexonatur@gmail.com

Site web : www.christine-lejeune-reflexologue.fr

