

Les bienfaits de la réflexologie

dans le cadre de la prévention des maladies cardiovasculaires

Par Alexandra LEMERCIER

Réflexologue, relaxologue - THIONVILLE

« La semaine Mondiale de la Réflexologie se déroule en même temps que la Semaine du Cœur. Cette semaine est axée sur la mise en avant de la prévention des maladies cardiovasculaires. Le club Cœur et Santé de Thionville (57) mène des actions de sensibilisation tout au long de l'année et propose à cette occasion une conférence animée par un cardiologue sur les avancées des traitements pour les maladies cardiovasculaires ainsi qu'au préalable une présentation de la réflexologie sur le thème « STRESS, CŒUR et REFLEXOLOGIE ». L'association avec le club Cœur et Santé est l'occasion de présenter les bienfaits des techniques réflexes de relaxation et de réflexologie dans le cadre de la gestion du stress.

Il est reconnu que le stress est un des 9 facteurs de risque de maladie vasculaire modifiable. Cette présentation a permis de rappeler au public présent sur ce qu'est le stress. C'est un mot mis en cause de plus en plus fréquemment par la société car aujourd'hui on ne lui voit que l'aspect néfaste mais c'est une adaptation normal, ponctuel et passager vis-à-vis d'une situation contraignante.

Le stress a un impact direct sur le système cardiovasculaire que chacun a déjà pu ressentir à un moment donné par des réactions physiques : l'accélération du rythme cardiaque, augmentation du volume sanguin, augmentation de la pression artérielle et hypercoagulation. Mais lorsque le stress est répété, continu ; nous parlerons alors à ce moment là de stress chronique entraînant des dérèglements des systèmes provoquant des troubles fonctionnels allant jusqu'à l'apparition de maladies.

Dans le cas du système cardiaque si le stress est chronique cela peut déclencher de l'arythmie - trouble du rythme cardiaque , angine de poitrine - douleur au niveau de la poitrine, de la gorge et du bras droit, embolie pulmonaire et infarctus du myocarde.

En prenant connaissance des risques du stress sur le cœur, il est donc essentiel de prévenir le plus tôt possible pour limiter les risques.

La réflexologie est une des techniques permettant de diminuer le niveau de stress, de ce fait aider à limiter les risques de maladies cardiovasculaires grâce à une meilleure circulation, une diminution des palpitations et une amélioration du rythme cardiaque.

L'action bénéfique des séances de réflexologie entraine une diminution de l'axe du stress ; HHS, donc renforcer l'action de gratification en activant l'axe de récompense par la libération des hormones du bien - être (dopamine, sérotonine, endorphine) alors l'homéostasie des systèmes nerveux, sanguins et métaboliques se mettra en place.

Cette méthode peut être utilisée comme soin de confort ou de support pour les personnes sans contre-indications particulières (phlébites, embolies pulmonaires, traitement anticoagulant, porteur de pacemaker, diabète grave...) dans le cadre de la prévention des maladies cardiovasculaires. »