

Stéphanie Lheureux - www.reflexogo06.fr

Mémoire • École Réflexologie Traditionnelle & Evolutive

La réflexologie au service des athlètes

Optimisation de la fonction musculaire



RéflexoGo!

Préface

Mon parcours personnel

J'ai grandi dans un milieu sportif, un père cycliste et une sœur nageuse élite. Forcément le goût de l'effort, le dépassement de soi, l'hygiène de vie en général, ont fait partie de mon éducation. À 7 ans je rentre à l'école d'athlétisme et la course à pied devient ma préférence. À l'adolescence un drame familial vient briser ce bel équilibre et le sport passe petit à petit au second plan.

Je mets toute mon énergie dans ma vie professionnelle. Diplômée d'une école de photo, je travaille huit années dans un laboratoire en tant que tireur-filtreur au service de photographes professionnels. L'évolution du métier de photographe vers le numérique m'en éloigne. Je reprends des études en communication visuelle et deviens maquettiste-graphiste. Pendant les 15 ans qui suivent je construis ma carrière en tant qu'indépendante ; je commence comme freelance pour des agences de communication et des agences de presse magazine, puis je crée ma propre clientèle basée dans l'édition et le spectacle. Par la suite, j'achète un magasin de reprographie. J'associe donc le métier de commerçante à celui de graphiste. Une expérience riche en rapports humains. Je me retrouve donc avec deux métiers et je suis prise dans un tourbillon infernal qui m'éloigne de l'essentiel : l'équilibre. Le voici de nouveau brisé.

En 2015, il m'apparaît presque vital de quitter cette vie particulièrement stressante. Je décide de cesser toutes activités professionnelles. Je quitte Paris et viens m'installer dans le Sud.

Durant les 3 années qui suivent, je me laisse le temps de trouver un rythme de vie choisi et apaisé. Je renoue avec ce que j'aime tout particulièrement : le sport. Quel plus bel endroit que le Sud pour pratiquer. Ce sera de nouveau la course à pied avec le Trail et le Triathlon... Le terrain s'y prête bien.

Aujourd'hui, âgée de 46 ans, je retrouve l'envie d'écrire un nouveau chapitre à ma vie, mais cette fois je n'oublie pas l'importance de garder cet équilibre retrouvé comme priorité. Le milieu sportif sera un élément clé dans ma reconversion.

Pourquoi j'ai choisi la Réflexologie ?

C'est en feuilletant un livre sur la Réflexologie, il y a déjà plusieurs années que tout à commencé. Cette science regroupait tout ce qui attire ma curiosité et mon envie de Savoir : L'étude anatomique et physiologique du corps humain, l'énergétique, l'équilibre alimentaire et émotionnel, l'approche de la médecine chinoise, la force de l'autorégulation de l'organisme... Tout y était !

Après la lecture de plusieurs ouvrages spécialisés et une brève formation, j'ai la conviction de vouloir aller plus loin dans cette voie et c'est pourquoi je me suis lancée dans cet apprentissage encadré pour étudier ce que sera... mon futur métier !

Mon envie de convaincre des bienfaits de cette technique naturelle me motive encore plus. Plus j'étudie le corps humain, plus il me semble évident que notre corps a toutes les capacités pour ne pas tomber malade et/ou retrouver son équilibre et repartir d'un bon pied sans méthode intrusive.

Et puis, être à l'écoute, comprendre, échanger, soulager, bref apporter un mieux-être, voilà des termes qui me parlent et pour lesquels je suis prête aujourd'hui.

Pour conclure, proposer cette médecine complémentaire aux athlètes me permet de renouer avec mon terrain de prédilection : le milieu sportif, celui dans lequel j'ai grandi !

Sommaire

Optimisation de la fonction musculaire en milieu sportif

PREFACE	page 2
INTRODUCTION	page 6
Le muscle	page 7
Le muscle ne travaille pas en vase clos	page 12
Pourquoi le muscle fatigue	page 15
L'entraînement sportif et les aides proposées	page 18
Histoire de la réflexologie plantaire	page 21
Description de la réflexologie	page 22
Intérêts de la réflexologie pour le sujet choisi	page 26
Description de mon étude	page 27
ÉTUDE PRATIQUE DU SUJET	
Présentation des athlètes	page 28
Construction de ma séance	page 34
Explications des zones réflexes choisies et les liens physiologiques	page 37
outils annexes	page 40
Description des séances et conclusion de la première athlète	page 41
Description des séances et conclusion de la seconde athlète	page 53
Description des séances et conclusion du troisième athlète	page 65
Conseils en hygiène de vie	page 76
SYNTHÈSE	
Tableau comparatif	page 77
Analyse des résultats	page 78
CONCLUSION	
Bilan de l'année de formation	page 79
Bilan par rapport au sujet choisi	page 80
Références bibliographiques	page 82

Introduction

Optimisation de la fonction musculaire en milieu sportif

L'athlète d'endurance, dans sa préparation, va rencontrer des périodes de fatigue, de stress et de doute. Mais il va surtout mettre son corps à rude épreuve.

Par exemple, les micro-traumatismes répétés sur l'appareil locomoteur vont favoriser l'accumulation de déchets organiques. Si le corps élimine mal ces toxines au fur et à mesure, il risque l'épuisement au fil de ses entraînements...

On sait qu'un muscle bien oxygéné, bien nourri et bien nettoyé est un muscle qui fatigue moins rapidement...

Mon but est d'amener ce muscle à supporter une charge de travail importante et à récupérer au plus vite !

Pour cela, la réflexologie va aider le corps à s'adapter aux contraintes dues à l'effort long et répété. En favorisant l'oxygénation des cellules, en facilitant les fonctions d'élimination des toxines, en stimulant les organes nécessaires aux bons fonctionnements métaboliques de l'athlète ; il incitera à un équilibre physiologique constant, un réel avantage contre l'épuisement musculaire.

Il est, par ailleurs, très fréquent d'entendre parler de problèmes gastriques et intestinaux sur les courses d'endurance, amenant une incapacité à s'alimenter pendant l'effort. Peut-être que cette étude apportera un confort supplémentaire à l'athlète.

Pour finir, relaxer le pied sera certainement apprécié du coureur ; moins de crispations dans les chaussures donc moins de problèmes posturaux !

1/ Le muscle

Je développe cette étude avec une approche simple sans rentrer dans des explications trop scientifiques. Je m'emploie à parler de mon sujet, que l'on pourrait traduire par « la maintenance du muscle ».

Pour cela je vous présente un premier chapitre sur le muscle dans sa globalité, pour m'attarder ensuite sur **l'intérêt d'entretenir et de réguler les organes qui soutiennent le muscle.**

Dans cette étude, je m'intéresse uniquement aux muscles squelettiques. On les appelle muscles striés, ce sont les muscles de l'appareil locomoteur.

1.1 Généralités sur le muscle strié

L'organisme contient plus de 600 muscles striés, ce qui représente environ 45% du poids corporel. Ils sont soumis au contrôle de la volonté et commandés par le système nerveux central. Le muscle strié est composé d'un corps charnu et de tendons. Sur la plupart de ces muscles, les tendons forment les extrémités. Ils sont constitués essentiellement de fibres de collagène, appelées tissu tendineux, qui perforent la membrane de la surface osseuse et s'insèrent dans la couche externe de l'os. C'est une union très robuste qui permet au muscle de contrôler l'os sur lequel il est rattaché.

Le muscle strié est formé de faisceaux composés de fibres musculaires entourées d'un tissu conjonctif, le pérимыsium. Ces faisceaux sont eux-mêmes enserrés par l'épимыsium, également appelé l'aponévrose, membrane isolante qui recouvre tout le muscle. N'étant pas extensible, cette membrane impose au muscle l'axe de sa contraction.



Tout ce tissu musculaire est rempli de capillaires sanguins qui permettent de fournir en grande quantité l'oxygène et le glucose, indispensables à la fabrication de l'énergie.



STRUCTURE EXTERNE ET INTERNE D'UN MUSCLE STRIÉ

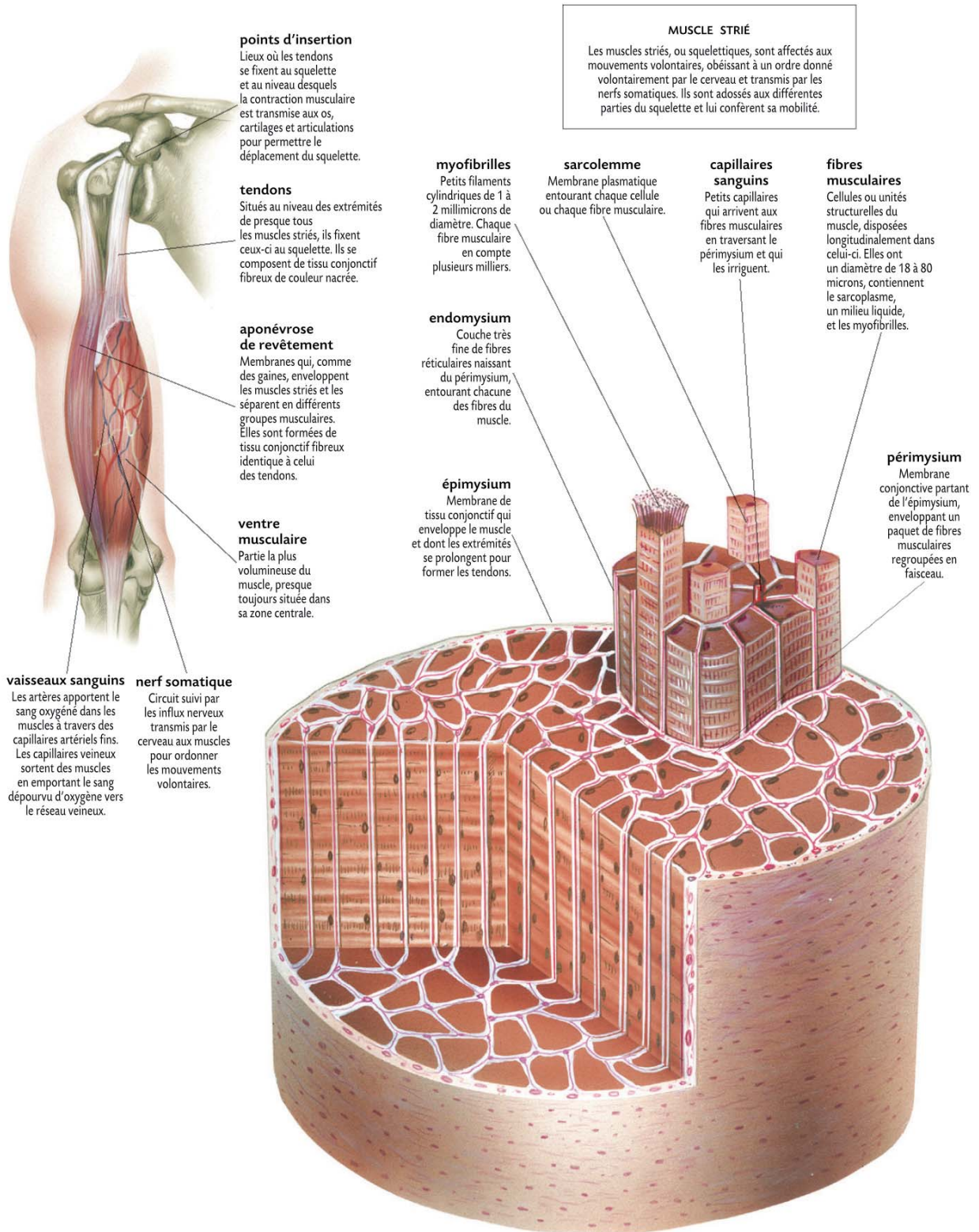


Schéma extrait de l'Atlas d'anatomie humaine - Jordi Vigué-Martin

Structure de la cellule musculaire

Chaque fibre musculaire, ou cellule musculaire, est composée d'un ensemble de myofibrilles qui regroupent les protéines contractiles (l'actine et la myosine), les enzymes et les noyaux (producteurs de protéine), les mitochondries (producteurs d'énergie), le glycogène (stock de glucose convertissable en énergie) et les sarcomères qui permettent à l'influx nerveux de stimuler la contraction musculaire.

Détails des fibres musculaires

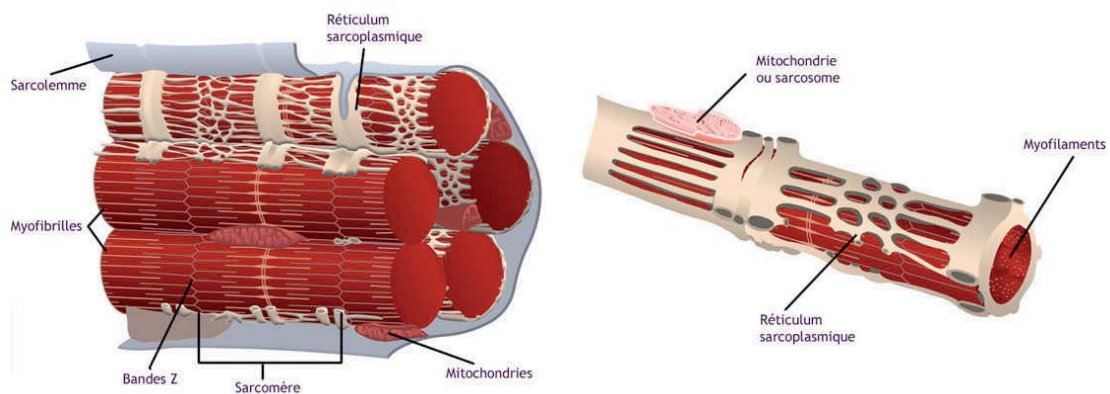


Schéma extrait du site Medifformation.com

En très grand nombre dans les cellules musculaires, les mitochondries produisent l'adénosine triphosphate (ATP) qui fournit l'énergie au muscle. Cette énergie est fabriquée à partir des nutriments absorbés.

Pour en finir avec les généralités, il est important de savoir que la cellule musculaire contient 75% d'eau, du sodium, du potassium, du magnésium, du calcium, du zinc et du phosphore.

1.2 Fonctionnement mécanique du muscle

Pour être au mieux de sa forme, on cherche à maintenir un équilibre physiologique. Pour le système locomoteur, il faut penser de la même manière. L'équilibre, qu'il soit physiologique ou mécanique est essentiel au bon fonctionnement de l'organisme !

Le corps est toujours prêt pour effectuer un mouvement. C'est le fait d'une contraction musculaire permanente de fond : le tonus musculaire.

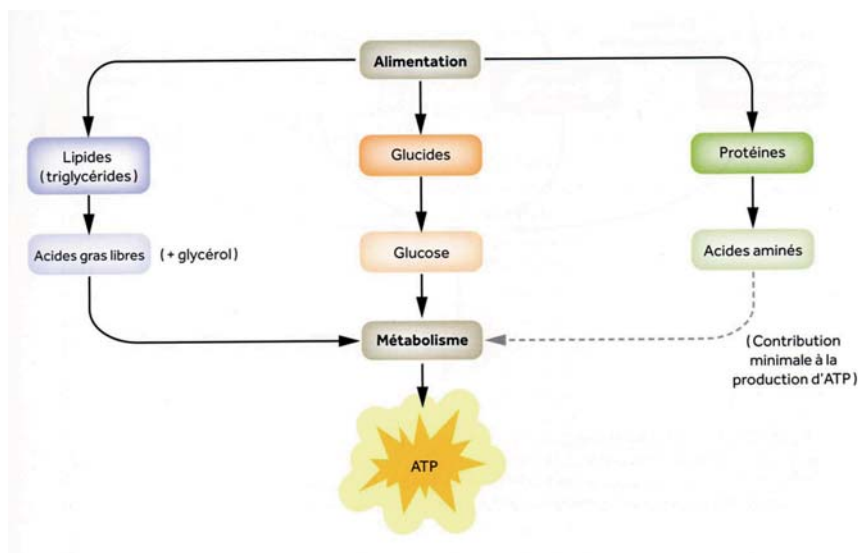
Lors d'un effort physique, le muscle se contracte de manière volontaire grâce à une excitation nerveuse. Il réagit à des stimuli transmis par les nerfs moteurs qui partent de la moelle épinière au niveau de la colonne vertébrale. Ces influx nerveux sont envoyés par le système nerveux central via des cellules nerveuses spécifiques, appelées motoneurones qui donnent les ordres aux cellules musculaires. Cela nécessite du calcium et de l'adénosine triphosphate :

La stimulation des cellules musculaires par impulsion nerveuse libère du calcium qui permet à deux molécules, l'actine et la myosine, de coulisser l'une dans l'autre en utilisant l'ATP, c'est la contraction. Lorsque le nerf stoppe son impulsion, le calcium retourne instantanément au niveau des sarcomères.

Quand plusieurs muscles se contractent en même temps pour effectuer un mouvement précis, comme celui de lever la cuisse pour courir, il faut compter sur une coordination musculaire : d'un côté un groupe musculaire fait une action particulière, appelée agoniste, et de l'autre une action antagoniste qui permet le rééquilibrage du corps grâce à une force similaire. S'il y a trop de déséquilibre entre ces deux forces, le squelette perd de son alignement et c'est une tension néfaste qui peut amener à un raidissement de certains muscles voire une blessure.

1.3 Le carburant du muscle

Le muscle a besoin d'énergie pour se contracter.



*Pour s'adapter, le muscle doit augmenter sa capacité à supporter le stress.
Par exemple pour l'endurance il va augmenter son nombre de mitochondries ;
Ce qui lui permettra une plus grande réserve énergétique.*

Sa source principale vient donc de la molécule de stockage appelée Adénosine Triphosphate, l'ATP. Elle est produite par l'organisme en dégradant le glucose. Elle s'attaque aussi aux lipides lors d'un effort d'endurance ce qui lui permet une plus grande ressource disponible.

Les protéines elles, sont épargnées par l'ATP. Elles seront utilisées pour la reconstruction et l'entretien des cellules musculaires.

Plus l'effort est grand, plus la production d'ATP stockée dans les mitochondries augmente. Quand la production d'ATP ne parvient plus à suivre le rythme des contractions, c'est la fatigue musculaire !

« Les trois sources d'énergie (glucides, lipides et protides) sont donc nécessaires à l'activité musculaire. Mais, pour que le métabolisme énergétique soit efficace, on n'oubliera pas l'oxygène, l'eau, les vitamines... »



L'oxygène est transporté des poumons au tissu musculaire par le sang. Le muscle a besoin d'être parfaitement oxygéné pour réaliser toutes ses transformations énergétiques. L'entraînement, en améliorant le débit cardiaque, va pomper plus de sang à la minute. En arrivant en plus grande quantité à la fois, il sera mieux assimilé par l'organisme.

L'eau, qui représente en moyenne 65 % du poids du corps, est essentiel à la vie. Chez le sportif, on dit qu'une perte hydrique de 2 % réduit considérablement ses capacités. La déshydratation est bien souvent la première cause de la fatigue !

Les vitamines, minéraux et oligoéléments sont des substances classées dans la catégorie des micronutriments. Présentes en petites quantités dans l'organisme, elles sont essentielles à de nombreuses fonctions physiologiques comme la contraction musculaire, la transmission des influx nerveux, la réparation des tissus. En temps normal, une alimentation équilibrée et variée permet de compenser les pertes quotidiennes. Mais lors d'entraînements intenses, certains sels minéraux partent en grande quantité dans la sueur, il est important de compenser ces pertes avec une boisson «riche en électrolytes» ; le sodium, potassium et calcium étant indispensables au fonctionnement neuro-musculaire.

Pour information la composition d'un LITRE DE SUEUR c'est :

De l'eau + 1200 mg de Sodium, 300 mg de Potassium, 160 mg de Calcium, 36 mg de Magnésium, 1,2 mg de Zinc, 1,2 mg de Fer et Vitamine C : 50 mg

*Lors d'un triathlon, l'athlète va perdre entre 2 à 6 litres d'eau incluant ces différents minéraux et oligo-éléments d'où, **l'importance de s'hydrater tout au long de l'effort pour garder un bon équilibre hydrique. Encore une question d'équilibre !***

2/ Le muscle ne travaille pas en vase clos



Le muscle n'est pas isolé, le corps est un tout. En plus d'être indissociable du système nerveux, le muscle a besoin - pour être alimenté, refroidi et nettoyé - du cœur, des vaisseaux sanguins, des poumons mais aussi du foie, des reins, des intestins qui, avec l'aide du système endocrinien, participent à son bon fonctionnement.



2.1 Le système neuro-végétatif

Si le système nerveux central permet la contraction volontaire du muscle grâce à une connexion électrique, le système nerveux végétatif lui, permet de réguler les différentes fonctions automatiques de l'organisme toutes aussi essentielles au fonctionnement musculaire comme, la digestion, la respiration, la circulation artérielle et veineuse, le métabolisme et l'adaptation...

Il est composé de deux systèmes complémentaires qui s'équilibrent l'un l'autre, ce sont :

- Le système nerveux sympathique, qui est associé à deux neurotransmetteurs, la noradrénaline et l'adrénaline. Leurs sécrétions permettent la dilatation des bronches, l'accélération de l'activité cardiaque et respiratoire... il est cardio-accélérateur.
- Le système nerveux parasympathique permet lui de se relâcher, de digérer, de réguler... Il est associé à un neurotransmetteur, l'acétylcholine. Il a le rôle de modérateur.

En fait ce système neuro-végétatif, appelé aussi système nerveux autonome, met en rapport les glandes et les tissus pour répondre à leurs besoins. En gérant les sécrétions glandulaires, il permet au corps de s'autoréguler, s'autoréparer et s'autodéfendre !

2.2 Le cœur, les poumons, le sang...

Avec le système vasculaire, ces organes travaillent de concert pour apporter de l'oxygène aux cellules musculaires et en retirer le dioxyde de carbone que le muscle a produit. Quand le sang oxygéné arrive aux muscles, les hémoglobines se délient : les globules rouges passent dans les capillaires et les molécules d'oxygène se diffusent dans les cellules du muscle. L'oxygène peut, soit se lier à une protéine qui permet au muscle de stocker une petite quantité d'oxygène, soit entrer dans les mitochondries et être consommé dans la chaîne qui produit l'énergie. Le processus complet de l'oxydation des protides et des lipides produit de l'ATP mais aussi du dioxyde de carbone, de la chaleur et de l'eau.

Lors d'un effort, on constate que la respiration et le cœur s'accélèrent. Ces adaptations ne sont que la conséquence de l'élévation des besoins en énergie des muscles sollicités par l'exercice. En grande majorité cette énergie provient d'une combustion qui a lieu dans le muscle. Comme dans toutes combustions, ces carburants ne pourront brûler longtemps sans l'apport de l'oxygène qui devient alors le carburant de la combustion.

Selon l'intensité et la durée de l'exercice, la combustion pourra utiliser différents « carburants » qu'elle trouvera soit dans le muscle, soit transportés par le sang.

L'intérêt du sportif est d'avoir un cœur capable de pomper plus de sang à la minute, afin d'augmenter le volume sanguin vers le muscle qui sera utilisé plus efficacement.

2.3 Les reins

En une journée, près de 180 litres de sang sont filtrés par les reins et seul un pour cent sont excrétés sous forme d'urine, laquelle est composée d'eau, d'acide urique (qui résulte de la dégradation des protéines) et de certains minéraux.

Tout le reste est réabsorbé dans la circulation sanguine. Les reins permettent le maintien de la constance du milieu intérieur en contrôlant l'équilibre hydrique, l'équilibre électrolytique (en éliminant les minéraux pour maintenir une constante dans la composition du plasma sanguin) et l'équilibre acidobasique (les reins éliminant les excès d'acides créés par le métabolisme cellulaire). Ils ont un vrai pouvoir de sélection, les composants normaux du sang (protides, lipides...) ne seront jamais éliminés dans l'urine sauf en cas de complications rénales.

En plus du filtrage, les reins sécrètent trois hormones, l'érythropoïétine qui intervient dans la production des globules rouges ; la rénine qui intervient dans la régulation de la pression sanguine ; et la calcitriol qui intervient dans l'équilibre minéral.

Une fonction rénale optimale permet un bon équilibre hydrique et un sang épuré riche en nutriments, excellent pour le muscle.

2.4 Le foie

Il est impliqué dans tous les processus de notre métabolisme. Il va produire de l'énergie, stocker le glycogène et absorber certains minéraux et vitamines, filtrer les toxines et purifier le sang en transformant les déchets métaboliques et autres substances en molécules moins nocives et plus simples à assimiler ou à éliminer.

Par sa fonction de filtre, c'est le premier organe à être intoxiqué.

Préserver son foie est essentiel pour permettre un bon métabolisme et une bonne disponibilité de l'énergie nécessaire à l'effort.

2.5 Les intestins

Les sources d'énergie fournies par l'alimentation, sont transformées dans l'intestin. C'est un endroit stratégique car tous les nutriments nécessaires au fonctionnement de l'organisme sont « traités » dans le tube digestif avant de circuler dans le sang et atteindre leurs cibles !

L'intérêt du sportif de préserver ses intestins est aussi d'optimiser ses réserves énergétiques.

2.6 Le système endocrinien

C'est le système de communication interne. Il transmet ses messages via la sécrétion de substances chimiques, les hormones. Elles sont déversées directement dans le sang et atteignent les organes cibles pour y produire leurs effets biologiques. Elles ont un rôle fondamental dans le fonctionnement de l'organisme.

Par exemple, dans le comportement et les réactions physiques et mentales, dans la thermorégulation, dans l'équilibre hydroélectrolytique, dans la production de l'énergie, ou encore dans le métabolisme des glucides, protides et lipides... Dans ce mémoire, je m'intéresse aux glandes qui sont nécessaires au bon fonctionnement musculaire, et qui sont principalement l'hypophyse, les glandes thyroïdes, les parathyroïdes, les surrénales et le pancréas. Pour ne pas me répéter, je précise leurs rôles et comportements, lors de mon explication sur le choix des zones traitées pendant la séance de réflexologie, et en quoi la stimulation de ces glandes, apporte une aide au trouble choisi !

> Lire pages 37,38 & 39

3/ Pourquoi le muscle fatigue

« La concentration des déchets organiques ou encore le manque d'oxygène et d'énergie vont affaiblir le muscle. »



3.1 La fatigue du muscle pendant l'effort est principalement causée par :

- ✓ Un épuisement du glycogène. Le taux de glucose stocké dans le muscle et dans le foie est faible, ce qui réduit la production d'ATP (producteur d'énergie).
- ✓ Un épuisement de l'ATP. Quand la quantité d'ATP n'est pas produite à un rythme suffisant, son niveau dans les cellules musculaires diminue et réduit la capacité de contractions efficaces.
- ✓ Une hypoglycémie. Le taux de sucre dans le sang est faible. Cela réduit l'apport et l'utilisation du glucose par le cerveau, les nerfs et les muscles. L'effort semble beaucoup plus difficile.
- ✓ Une hyperthermie. C'est l'élévation de la température corporelle qui limite le cerveau à vouloir produire l'effort.
- ✓ Une déshydratation qui, en réduisant le volume sanguin, appauvrit les muscles sollicités.
- ✓ Une acidose métabolique. Accumulation de lactate et d'ions hydrogènes dans le sang et les muscles, ce qui réduit la capacité du muscle à se contracter et qui augmente le rythme cardiaque.

3.2 Éliminer les déchets musculaires



Il est important d'éliminer les molécules qui ont joué un rôle durant l'effort physique et qui sont désormais inutiles.



On retrouve principalement :

Le dioxyde de carbone qui provient de la ventilation et du fonctionnement musculaire.

➔ Il s'élimine par la respiration.

L'acide urique qui est une substance produite lors de l'utilisation des acides aminés.

➔ Il s'élimine dans l'urine par les reins.

L'acide lactique est produit quand l'effort est élevé et en carence d'oxygène. Il se diffuse dans le sang en se transformant en ion hydrogène et en lactate. C'est l'ion H⁺ qui provoque la sensation de brûlure musculaire. Le lactate est synthétisé à nouveau pour produire plus d'énergie. Jusqu'à une certaine intensité, il y a équilibre entre production et utilisation. Quand la demande énergétique augmente, la production de lactate devient supérieure à la capacité d'utilisation du muscle. La quantité d'ion et de lactate reste dans le sang ce qui favorise l'acidification musculaire.

➔ Le lactate est métabolisé à l'arrêt de l'exercice par oxydation en étant capté par le foie, le cœur ou les reins pour être utilisé comme source d'énergie ou pour reconstituer du glucose.

« Les poumons et les reins ont donc un rôle majeur dans l'élimination de ces déchets. »

3.3 Les douleurs musculaires

Les lactates souvent accusés à tort !

Les crampes : l'accumulation de lactates comme responsable de la survenue des crampes est une coïncidence. La survenue des crampes serait davantage due à un phénomène de déséquilibre d'excitabilité neuromusculaire.

Les courbatures : ce sont des douleurs musculaires retardées. Elles arrivent 24h à 72h après l'exercice physique mais sans relation de cause à effet avec le lactate. En effet, les athlètes peuvent avoir des courbatures sans avoir fait des exercices sollicitant une concentration élevée de lactate.

Les courbatures peuvent être dues à des micro-lésions et/ou micro-traumatismes des tissus musculaires, une accumulation de déchets et des petits épanchements de sang provoqués par rupture des capillaires sanguins.

La fatigue musculaire : le lactate a un lien indirect avec la fatigue musculaire. En effet la fatigue musculaire est générée lorsque la production en ATP ne suffit plus à la demande du muscle. Il se produit alors des contractures car les têtes de myosine ne peuvent plus se détacher. A forte accumulation, le lactate et les déséquilibres ioniques peuvent induire une baisse du pH musculaire à l'origine d'une fatigue musculaire.

Le lactate n'est peut être pas le responsable des crampes, courbatures mais courir en état d'acidose est douloureux pour l'athlète.

4/ L'entraînement sportif et les aides proposées

4.1 Les entraînements

Ils ont pour but de favoriser toutes les adaptations physiologiques que j'ai développées dans les chapitres précédents, à savoir :

- ✓ Améliorer les capacités du foie à stocker le glycogène
- ✓ Aider les vaisseaux sanguins à mieux s'adapter pendant l'effort
- ✓ Produire de l'ATP plus rapidement et pendant plus longtemps
- ✓ Favoriser la fibre musculaire à se reconstruire plus vite et plus forte
- ✓ Amener une meilleure résistance à la fatigue

« Une réaction optimale à l'entraînement est rendue possible par les systèmes nerveux, immunitaire et endocrinien, qui sont tous influencés par l'hydratation, l'alimentation et le repos. »

Dr Larry Kenney dans *Physiologie du sport*

4.2 Les coups de pouce simples et naturels !

(liste non exhaustive)

L'eau, c'est le nutriment le plus important et c'est aussi celui que l'on perd le plus lors d'une activité sportive. C'est gratuit, essentiel et très prisé du sportif pour accélérer sa récupération... Elle permet principalement d'éliminer les déchets accumulés dans l'organisme via les urines, encore une bonne raison d'avoir des reins au Top !

Le sommeil, le repos, qui permet à l'organisme de faire le ménage dans ses déchets, de se régénérer et de retrouver son homéostasie. Il permet aussi après un gros entraînement de reconstruire les fibres musculaires cassées en fibres plus fortes et plus résistantes. D'où l'importance d'avoir une bonne hygiène de vie !

L'auto-massage, se masser est important, cela permet de détecter des petites contractures silencieuses, boule que l'on sent sur les fibres musculaires et facilement «effaçable ». On peut ainsi éviter un traumatisme musculaire à venir !

4.3 quelques coups de pouce du commerce !

(liste non exhaustive)

Les compléments alimentaires

- ▶ Les BCAA (acides aminés ramifiés). Ils permettent d'optimiser la reconstruction des cellules musculaires. Une supplémentation pendant l'effort en BCAA est très intéressante car ils ont la particularité (contrairement aux autres acides aminés) de ne pas nécessiter une digestion intestinale ; ils traversent directement la barrière intestinale pour nourrir le muscle en action et ainsi éviter sa dégradation.
- ▶ Les antioxydants (vitamines A, C et E principalement). Ils captent et éliminent les radicaux libres dégagés par la casse de fibres musculaires.
- ▶ Sporténine : Comprimé homéopathique traditionnellement utilisé en cas de crampes, courbature et fatigue musculaire. On peut l'utiliser en prévention, pendant l'effort et en aide à la récupération.

La pharmacie : mauvais réflexe !

- ▶ Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) = Attention danger ! En plus d'être inefficaces face aux problèmes musculo-tendineux, ils agressent le système digestif, et fragilisent l'écosystème en s'attaquant à certaines bactéries présentes dans l'intestin. N'oublions pas que c'est à cet endroit que se trouve une grande partie de nos défenses immunitaires...

- ▶ Les antalgiques = Attention danger ! Ils permettent de soulager les courbatures mais il faut être vigilant car ils favorisent la déshydratation et ont des effets indésirables pour les cellules de l'œsophage, de l'estomac et des intestins.

Ces deux médicaments bloquent la production de prostaglandine. Explication :

Les prostaglandines sont des molécules protectrices des muqueuses intestinales. Elles limitent la production d'acide chlorhydrique et de pepsine et favorisent la production de bicarbonate et de mucus. L'inhibition de la production de prostaglandines par ces médicaments va entraîner une acidification du milieu et une perte de protection des parois de l'intestin. Ce qui déclenche des aigreurs d'estomac et des ulcères... pour ne citer que cela !

Les aides «matérielles »

- ▶ la kinésithérapie : massage de récupération, drainage...
- ▶ Les bas de contention sportifs : elles favorisent l'alimentation des fibres musculaires, ligamentaires et tendineuses. Très rapidement alimentées en sang oxygéné, la récupération s'effectue dans les meilleurs délais. C'est une bonne solution pour enchaîner les entraînements et les compétitions dans les meilleures conditions possible.
- ▶ L'électrostimulation : utilisée après un entraînement, en mode décontractant, elle accélère aussi la récupération en réduisant la durée et l'intensité des courbatures.



La réflexologie

5/ Histoire ancienne et moderne de la réflexologie

L'histoire de la réflexologie remonte à plus de 5000 ans.

Les égyptiens pratiquaient déjà une forme de réflexologie comme le montre cette fresque trouvée dans la tombe du médecin Ankmahor sur laquelle on peut traduire les hiéroglyphes par : « – Veuillez apaiser la douleur – Je ferai comme il vous plaira. »



Il en est de même pour les chinois où l'idéogramme *Pied* signifie littéralement : *partie du corps qui sauvegarde la santé*. La réflexologie plantaire est bien ancrée dans la tradition orientale.

En Europe et aux Etats-Unis, ce n'est qu'au début du XXe siècle que la réflexologie renaît, notamment avec les travaux du Dr William Fitzgerald qui découvrit qu'une pression sur certaines parties des pieds et des mains allégeait la douleur sur une autre partie du corps. Il développe sa théorie et divise le corps en 10 zones longitudinales. Il constate des effets sur la circulation sanguine et lymphatique, sur le système nerveux et endocrinien ; En exerçant une pression à un endroit précis, il perçoit les autres parties du corps affectés. C'est la naissance de la thérapie zonale !

Dans les années 30, une thérapeute américaine **Eunice Ingham**, après des années de travaux acharnés et de traitements sur des centaines de patients, met au point une cartographie des zones réflexes plantaires. Elle arrive à isoler chaque point pour stimuler chaque partie du corps. C'est le fondement de la réflexologie actuelle. Elle reste, aujourd'hui, comme « la mère » de la réflexologie moderne.

Aujourd'hui la réflexologie est adoptée dans de nombreux pays pour ses bienfaits sur la santé et pour sa relaxation (physique et mentale)

C'est une médecine naturelle qui n'est pas figée, elle continue à évoluer grâce aux recherches et aux expériences croisées. Dans certains pays du Nord de l'Europe, elle est enseignée en dernière année d'école d'infirmière où elle est reconnue et remboursée. En France les choses évoluent grâce à un grand travail de reconnaissance fait par les fédérations et les réflexologues professionnels.

6/ Description de la réflexologie

Définition de la Fédération Française de Réflexologie

La réflexologie est une technique naturelle et manuelle qui libère les facultés d'autorégulation du corps. Elle est basée sur le principe suivant :

Le pied est la représentation miniaturisée du corps humain, à chaque zone réflexe correspond un organe, une glande ou une partie spécifique du corps. Des pressions rythmées appliquées sur ces zones réflexes permettent de localiser les tensions et de rétablir l'équilibre dans les parties du corps correspondantes. C'est une pratique manuelle ancestrale qui fait partie des médecines naturelles.

La réflexologie est utilisée notamment pour :

- Relaxer, le stress étant à l'origine de nombreux dysfonctionnements physiques et psychiques
- Activer la circulation sanguine et lymphatique, mobiliser les déchets, stimuler les émonctoires et réguler le système nerveux
- Prévenir, soulager, voire éliminer un grand nombre de troubles et favoriser l'auto régulation.

La Réflexologie agit sur un large éventail de troubles fonctionnels : elle facilite la digestion, stimule le système immunitaire, améliore la mobilité des articulations, neutralise la rétention d'eau, soulage les douleurs musculaires, favorise le sommeil, etc... Elle permet aussi lors de maladies organiques graves ou dégénératives d'apporter une aide précieuse en soins dit palliatifs.

L'étude de la réflexologie nous apprend à projeter le corps dans les pieds avec précision grâce aux zones longitudinales qui divisent le pied et aux trois lignes horizontales que représentent la ligne de diaphragme, la ligne de taille et celle du bassin. Avec ces repères et un toucher spécifique de reptation on agit sur les zones réflexes des glandes, organes et autres tissus du corps.

Le stress est notre pire ennemi !

Il est le plus grand perturbateur du corps humain car il brise l'équilibre interne, l'homéostasie : Un organisme qui subit un stress trop important ou trop souvent, n'est plus capable de s'auto-réguler et se retrouve « dépassé » donc perturbé !

Naturellement, notre corps sait se réguler. Grâce aux glandes endocrines qui sécrètent, par petite quantité tout au long de la journée et sous l'influence du système nerveux, des hormones permettant de régulariser l'organisme. Dans certaines situations, le système nerveux est dépassé et le fragile équilibre se trouve perturbé... Avec le temps, un simple dérèglement va devenir un trouble.

En fonction du trouble, le réflexologue va travailler sur certaines zones réflexes des glandes, organes ou autres tissus affaiblis pour aider le corps à retrouver cet équilibre.

Par exemple, en stimulant le système nerveux et principalement le neuro-végétatif, Il va favoriser la bascule d'un état cardio-accélérateur en mode « détente », ce qui aboutira à un relâchement et permettra au corps de s'auto-réguler.

En plus de cette aide, le réflexologue va créer, par des pressions soutenues, un effet de pompe améliorant le retour veineux et permettant une meilleure oxygénation des cellules.

Enfin, il faut savoir que le simple fait du Toucher permet au corps de libérer des endorphines qui sont des analgésiques très puissants comparables à de la morphine, très important lors de douleurs aiguës.

Lors d'une séance, le réflexologue va repérer s'il y a des blocages énergétiques (ou de circulation) par l'observation de la peau (texture et couleur), s'il y a des cristaux (accumulation de déchets organiques) et s'il y a des zones réflexes sensibles. Il pourra ainsi diriger sa séance et insister sur certains points pour libérer les fluides et toxines. Puis il stimulera les émonctoires pour aider le corps à évacuer ses propres déchets. En temps que réflexologue, on n'oubliera pas que la plupart des organes travaillent en synergie, que rien n'est isolé, et c'est pourquoi on parle d'une démarche holistique.

Le réflexologue, les indications et contre-indications.

Le réflexologue ne doit pas se substituer au médecin. Il a l'obligation d'orienter son client vers le corps médical pour toute situation d'urgence.

Le réflexologue va constater qu'il y a une perturbation dans la zone réflexe mais il ne doit pas faire de diagnostic ! Ceci étant réservé au corps médical.

Le réflexologue doit rester prudent avec les personnes âgées, les enfants et les porteurs de maladies graves. Il adaptera ses séances en fonction de l'état général de la personne et si besoin il en réduira la durée ou les espacera différemment. Par précaution aussi il réduira la pression de son toucher si une faiblesse physique ou psychique est remarquée. Par sa formation, il conseillera en hygiène de vie mais ne modifiera en aucune manière les traitements en cours de son client.

On n'utilisera pas le terme « patient » celui-ci étant aussi réservé au corps médical.

Il n'y a pas d'effets secondaires néfastes liés à la réflexologie, par contre elle ne doit pas être appliquée sur une personne souffrant de thrombophlébite, de graves problèmes cardiaques ni durant les 4 premiers mois de grossesse.

S'il y a fracture sur le pied ou entorse de la cheville, la réflexologie se fera sur les mains.

Construction d'une séance de réflexologie plantaire

La construction d'une séance s'appuie sur un trouble principal. Celui-ci va permettre de savoir quelles zones réflexes travailler.

Écouter le client s'exprimer sur les motifs de sa venue, puis quelques questions sont nécessaires comme ce qui concerne la prise de médicaments ou les antécédents médicaux, voire des troubles autres que celui exprimé.

Ma séance commencera toujours par la prise de contact des pieds – par les chevilles puis les orteils – ce qui m'autorise une première observation. Suivra des mouvements de relaxation de la cheville et des métatarses, c'est le début de séance. Il consiste à détendre le pied pour accueillir le soin. Ensuite le diaphragme et la colonne vertébrale sont sollicités ; formant l'axe du corps, il est essentiel de les stimuler systématiquement. On construira la suite de la séance en s'appuyant sur la zone réflexe directe liée au trouble, mais aussi, sur les zones d'aide et de correspondance qui seront sollicitées pour agir sur l'organisme. Il se peut qu'un trouble secondaire soit à travailler en même temps. Les zones réflexes du système urinaire, c'est-à-dire, celles des reins, des uretères et de la vessie seront systématiquement stimulées avant la fin de séance. Le système urinaire étant une des principales portes de sortie des déchets du corps, il est évident qu'on va aider l'organisme à éliminer !

Pour finir on s'accordera un temps de relaxation par des mouvements spécifiques en fonction des zones réflexes travaillées mais aussi sur lesquelles nous ne sommes pas passées, tout le pied aura donc été stimulé.

7/ Intérêt de la réflexologie pour le sujet choisi



Comme je l'explique tout au long de ce mémoire, la performance du sportif est le produit d'une multitude de facteurs.



L'organisme d'un athlète s'encrasse même avec une bonne hygiène de vie.

L'effort, intense et répété, crée des toxines qui, en quantité importante,

vont causer des déséquilibres et des douleurs, voire des blessures.

Il y a beaucoup de raisons pour que la réflexologie soit adoptée par

les sportifs. En plus d'apporter un vrai moment de détente physique

et mentale, elle va favoriser l'élimination des déchets, activer

la circulation sanguine, libérer la respiration, aider à la réparation

des micro-traumatismes, réduire les tensions, re-dynamiser le corps...

Elle est donc nécessaire aussi bien dans la phase de préparation que celle

de récupération. D'une manière générale, elle va rééquilibrer les fonctions

de tous les organes du corps.

8/ Description de mon étude

J'ai choisi de suivre trois athlètes pendant leur période de préparation : deux triathlètes avec une charge d'entraînements importante et un coureur d'endurance, en reprise d'entraînements.

Mes deux premières partenaires présentent une hygiène de vie quasi-irréprochable, tant sur le plan alimentaire, que sur le sommeil ou la gestion du stress. C'est ce qui me permet d'axer mes séances autour du fonctionnement musculaire, sans me préoccuper de facteurs externes autres que métaboliques.

J'ai souhaité ajouter à cette étude, une troisième personne qui reprend l'entraînement après un arrêt prolongé et qui fait beaucoup moins attention aux « à-cotés » !

Je suis curieuse de voir comment ma séance va l'aider dans sa reprise...

Pour commencer, Je vous présente chacune de ces personnes. En plus de vous décrire leur mode de vie j'ai ajouté un questionnaire en rapport avec mon sujet. Puis, je vous explique la séance que j'ai construite. Ne travaillant pas sur un trouble précis mais plutôt sur un « accompagnement » d'athlète, les séances seront identiques pour tous.

Il y aura 10 séances d'une heure environ, à raison d'une séance par semaine pour chaque personne. Il sera possible d'espacer de 15 jours les rendez-vous à partir de la 7ème séance.

Je décrirais chacune de ces rencontres en précisant, le prénom et la date, l'état des pieds et les zones sensibles, les ressentis de l'athlète, mes ressentis puis un bilan de la séance.

> PAR SOUCI DE CONFIDENTIALITÉ, ces descriptions ont été retirées. Seule la conclusion du suivi de l'athlète et son bilan personnel sera disponible.

En suivra une conclusion et un résumé sur les conseils en hygiène de vie partagés tout au long de cette étude.

Un tableau comparatif ainsi qu'une analyse des résultats de la réflexologie sur mon sujet sera décrite en fin de mémoire.

Enfin, un bilan sur mon année de formation et sur le sujet choisi finaliseront cette étude.

Étude pratique

Optimisation de la fonction musculaire en milieu sportif

Présentation de la première athlète

Prénom : **DAGMAR**

Âge : 56 ans

Profession : Diététicienne

Situation de famille : Divorcée

Lien de parenté/connaissance : Amie & partenaire d'entraînement

Tempérament : Calme et optimiste

Hygiène de vie

Régime alimentaire : Végétarienne, mais je consomme un peu de poisson et surtout des œufs et des poudres de protéines végétales

- Pas de produits laitiers, très rarement du fromage (~ 4/5 fois par an)
- Aucun blé industriel
- Peu de pain, et si oui, pain d'épeautre ou kamut
- Un maximum d'aliments crus
- Beaucoup de « super-aliments » comme des graines germées , algues...
- Les cuissons sont < 100°C et sans matière grasse
- Les huiles bio 1^{ère} pression à froid, moitié olive moitié colza
- Les légumes sont achetés chez le producteur local

Hydratation : 2l dans la journée, + ~ ½ l par heure d'effort (Tisanes, Thés et Eau filtrée)

Sommeil : environ 8h l'hiver et 7h l'été

Etat de santé

2014 : **Opérés des deux pieds** suite à des déformations importantes (orteils en griffe + tendons arraché + H.Valgus) > Port de semelles orthopédiques à l'effort

2010 : : **Insuffisance rénale modérée** (diagnostiquée - DFG < 60 ml/min)

Conséquences : Fatigue intense, épuisement permanent. Nette diminution de la quantité d'urine. Paupières gonflées. Sommeil entrecoupé. Douleurs lombaires handicapantes

Traitements : Homéopathie et radiesthésie

Depuis j'ai des petites rechutes de temps en temps, par période de fatigue ou grand stress, mais que j'arrive à réguler très rapidement par les mêmes traitements

1995 : Reprise de l'athlétisme après grossesses

Questionnaire en rapport avec le trouble choisi

- Avez-vous des problèmes de circulation sanguine ou lymphatique, et/ou respiratoires (œdèmes, allergies, asthme...) **Non**

- Avez-vous des problèmes musculo-squelettiques/musculo-tendineux :

Tendons rotuliens fragiles et douloureux

- Êtes-vous sujet aux crampes, courbatures : **Non**

- Prenez-vous des compléments alimentaires pendant la prépa? **Oui**

Si oui, lesquels : *Selon la saison et l'objectif sportif :*

- Janvier : drainage du foie (desmodium/ chardon marie) + glutathion
 - Février : probiotiques + silice organique
 - Mars : coenzyme Q10 + omega 3
 - Avril : spiruline, chrome
 - Mai : spiruline et ginseng rouge
 - Juin : noni, glutamine
 - Juillet / août : eau de quinton, ortie, goji
 - Septembre : desmodium, chardon marie
 - Octobre : maïtaké, silice organique
 - Novembre, décembre : vit. D3, acérola
- + BCAA et glutamine après les entraînements durs

- Rencontrez-vous des problèmes intestinaux pendant l'effort ? **Oui (Nausées, diarrhées)**

- Votre état après un effort intense est plutôt : **Très variable**

- La récupération (Difficile et longue ou plutôt rapide) : **Plutôt rapide**

Préparation spécifique pour :

> EMBRUMAN Triathlon Ultra (15/08)
(4km natation + 180km vélo + 42km run)
et divers triathlons et cycloportives de préparation

Semaine type d'entraînement

3x 1h de natation

4 sorties Course à pieds (40 à 50 km)

3 sorties Vélo (environ 250 km)

Séances effectuées en fonction du temps libre. Pas de programme défini.

Le plus gros du travail est fait le week-end

Étude pratique

Optimisation de la fonction musculaire en milieu sportif

Présentation de la deuxième athlète

Prénom : **FANNY**

Âge : 37 ans

Profession : Athlète semi-pro

Situation de famille : Célibataire

Lien de parenté/connaissance : Aucune

Tempérament : Joviale et motivée

Hygiène de vie

Régime alimentaire :

- Pas de gluten
- Pas de produits laitiers
- Pas ou peu de produits transformés
- Un maximum de légumes (cruité et vapeur) + viandes blanches et poisson, oeufs
- Huile d'olive
- Les glucides sont principalement pris pendant l'effort

Hydratation : 2 à 3 litres par jour

Sommeil : régulier (environ 8h à heures fixes)

Etat de santé

2016 : **Rupture des ligaments croisés antérieurs** (genou gauche)

Depuis j'ai des soucis avec ce genou, avec actuellement, un syndrome de l'essuie-glace.

Inflammation que je soigne par infiltration (quand je n'ai pas le choix : compétition), sinon je suis suivie par une kiné-ostéopathe.

Questionnaire en rapport avec le trouble choisi

- Avez-vous des problèmes de circulation sanguine ou lymphatique, et/ou respiratoires (œdèmes, allergies, asthme...) **Non**

- Avez-vous des problèmes musculo-squelettiques/musculo-tendineux :

Syndrome de l'essuie-glace (inflammation)

- Êtes-vous sujet aux crampes, courbatures : **Non**

- Prenez-vous des compléments alimentaires régulièrement pendant la prépa? **Non**
- Rencontrez-vous des problèmes intestinaux pendant l'effort ? **Non**
- Votre état après un effort intense est plutôt : **Epuisée**
- La récupération (Difficile et longue ou plutôt rapide) : **Plutôt rapide**

Préparation spécifique pour :

- > Championnat de France - Duathlon longue distance (28/04)
 - > Ironman de Nice - Ultra Triathlon (30/06)
 - > Championnat du monde Ironman 70.3 - Triathlon longue distance (3/09)
- et divers triathlons de préparation

Semaine type d'entraînement

Entraînements croisés Triathlon (natation, cyclisme, course à pied)

> *Travail bloc sur 3 semaines : entre 15 et 25 heures par semaine*

Troubles annexes

Fanny, 37 ans, triathlète longue distance. Je l'accompagne pendant sa préparation de triathlon & duathlon Longue Distance. Elle me fait savoir qu'elle est gênée par une inflammation au genou gauche ! Mon trouble principal reste l'optimisation du muscle mais je travaillerai la zone réflexe du genou et ses zones d'aides si nécessaire

Pour une inflammation du genou, j'ajouterai les zones réflexes suivantes :

Bassin, Ligne des membres et la sciatique/chronique, les glandes endocrines utiles à l'inflammation sont présentes dans ma séance de base.

Étude pratique

Optimisation de la fonction musculaire en milieu sportif

Présentation du troisième athlète

Prénom : **PASCAL**

Âge : 56 ans

Profession : Gérant de magasin de sport / Organisateur d'évènements sportifs

Situation de famille : Marié - 2 enfants

Lien de parenté/connaissance : Equipementier sportif

Tempérament : Très actif

Hygiène de vie

Régime alimentaire : Divers et varié.

Pas de restriction particulière

Grignotage assez présent

Essaie de réguler systématiquement après un excès

Hydratation : Environ 1,5l / jour

Sommeil : Profond en début de nuit et très léger ensuite

Etat de santé

2014 : **Clavicule droite fracturée** suite à un accident de scooter

Questionnaire en rapport avec le trouble choisi

- Avez-vous des problèmes de circulation sanguine ou lymphatique, et/ou respiratoires (œdèmes, allergies, asthme...) **Non**

- Avez-vous des problèmes musculo-squelettiques/musculo-tendineux :

Tendons rotuliens fragiles et douloureux

- Êtes-vous sujet aux crampes, courbatures : **Parfois pour les crampes**

- Prenez-vous des compléments alimentaires pendant la prépa? **Oui**

Si oui, lesquels : *Isoxan*

[Composition pour 1 comprimé % des AJR : Vitamine-C (acide ascorbique) 80 mg 133 % AJR etc... Vitamine-E (tocophérol acétate) 12 m 120 Vitamine B5 (acide pantothénique) 6 mg 100 Bêta-carotène 4,3 mg 90 Vitamine B6 (pyridoxine) 2 mg 100 Vitamine B2 (riboflavine) 1,5 mg 94 Vitamine B1 (thiamine) 1,3 mg 93 Vitamine B9 (acide folique) 200 mcg 100 Vitamine B12 (cyanocobalamine) 3 mcg 300 Magnésium (lactate) 100 mg

33 Calcium (carbonate) 50 mg 6 Zinc (citrate) 12 mg 80 Fer (diphosphate) 5 mg 36 Manganèse (carbonate) 3,5 mg 100 Cuivre (citrate) 2 mg 100 Sélénium (sodium sélénium) 50 mcg]

- Rencontrez-vous des problèmes intestinaux pendant l'effort ? **Non**
- Votre état après un effort intense est plutôt : **très fatigué**
- La récupération (Difficile et longue ou plutôt rapide) : **Longue**
- « *certainement dû à l'âge* »

Préparation spécifique pour :

> Trails de montagne en juillet/août 2019

Et à long terme le Trail du GR20 et le Marathon des sables

Semaine type d'entraînement

par bloc de 4 semaines en pré-préparation

& bloc de 8 semaines en préparation

- Footing ou vélo cool
- VMA courte et longue (course à pied)
- Travail spécifique (course à pied)
- Une sortie longue > 30 kms

Divers

Pascal reprend l'entraînement après une pause loin de la compétition. Il recherche une motivation et cherche à retrouver une régularité dans ses envies et ses entraînements. Ce qu'il a perdu depuis trop longtemps selon lui...

Étude pratique du sujet

Optimisation de la fonction musculaire en milieu sportif

Les facultés de l'athlète à « jouer » avec les limites de son corps et toutes les techniques de soins mises au point pour éviter à son organisme de lâcher sont passionnantes. Les kinésithérapeutes, les diététiciens, les psychologues mais aussi les ostéopathes, naturopathes, sophrologues... tous sont là pour ménager le terrain intérieur, physique et émotionnel de la personne. Le terme ÉQUILIBRE est à mon avis le mot clé qui conduit à la performance, qu'il soit physique ou psychique. La réflexologie aidant à retrouver un fonctionnement harmonieux de tous les systèmes a donc toute sa place à leur côté !

Il aurait été assez logique que je cible ma séance sur l'appareil locomoteur associé au système nerveux. La mobilité étant la base du sport !

Mais je préfère m'arrêter sur la vie du muscle pendant des grosses périodes d'entraînement ou lors d'une reprise après une blessure.

Comprendre et expliquer toute la machinerie nécessaire à la maintenance musculaire, cela fait un bel exemple de synergie des différents systèmes.

Construction de ma séance

Pour mes trois études de cas, le trouble principal est :

« L'optimisation du muscle : oxygénation, alimentation et détox... »

Ce sujet étant déjà complexe, je crée une base commune aux 10 séances, à laquelle j'ajoute le système digestif pour les 5 premières séances et je le remplace par le système cardio-respiratoire pour les 5 suivantes. Cette organisation me laisse une certaine souplesse et me permet de m'adapter à l'état de la personne au moment de la séance.

Les cinq premières séances :

base + zones réflexes du système digestif

(en italique : les mouvements de relaxation)

Prise de contact - Relaxation métatarses - chevilles

ZR Diaphragme

ZR Colonne vertébrale (+D3) x2

Ouverture CV

ZR Colonne vertébrale

ZR Cerveau

• ZR Hypophyse - ZR thyroïde et parathyroïdes

ZR Colonne vertébrale (moelle épinière)

ZR SN végétatif

Croisé plantaire

Quadrillage digestif (ZR Foie - ZR Estomac - ZR Intestins)

• ZR Pancréas

ZR Vessie - ZR Uretère - ZR Rein (Aller)

• ZR Surrénales

ZR Rein - ZR Uretère - ZR Vessie (Retour)

Lissage plantaire

*Pompe/etau**

Petite virgule - Lympho Calca Glissé

Pouce sous plexus (RESPI) - Main à plat (RESPI)

** le mouvement de relaxation concernant le système cardio-respiratoire est appliqué en fin de séance, ce qui permet de stimuler tout de même les zones réflexes de ce système durant les 5 premières séances.*

Les cinq séances suivantes :

base + zones réflexes du système cardio-respiratoire

(en italique : les mouvements de relaxation)

Prise de contact - Relaxation métatarses - chevilles

ZR Diaphragme

ZR Colonne vertébrale (+D3) x2

Ouverture CV

ZR Colonne vertébrale

ZR Cerveau

• ZR Hypophyse - ZR thyroïde et parathyroïdes

ZR Colonne vertébrale (moelle épinière)

ZR SN végétatif

Valse Métatarsienne

Vague metatarso-phalangienne

ZR Cœur - ZR Poumon (plantaire)

Pompe

ZR Thorax /ZR Poumon (dorsale)

Etau

ZR Vessie - ZR Uretère - ZR Rein

•ZR Surrénales

ZR Rein - ZR Uretère - ZR Vessie

Lissage plantaire

*Effleurage plantaire**

Petite virgule - Dorso-plantaire - Lympho Calca

Pouce sous plexus (RESPI) - Main à plat (RESPI)

** Je garde l'effleurage plantaire comme mouvement de relaxation pour ces cinq séances, ce qui me permet de continuer à stimuler les zones réflexes du système digestif tout au long de l'étude.*

Explications des zones réflexes choisies et liens physiologiques

Base commune de mes séances

- ▶ La prise de contact par les chevilles et les orteils permet une première observation en remarquant, par exemple, les blocages circulatoires (chevilles œdèmeuses, pieds froids...)
- ▶ Les mouvements de relaxation des métatarses et des chevilles, pour libérer le pied et le préparer à accueillir le soin.
- ▶ **La zone réflexe du diaphragme** pour la détente, pour apaiser la respiration et permettre une meilleure circulation. La détente de ce muscle va permettre, par une plus grande mobilité, un meilleur fonctionnement respiratoire et un meilleur brassage intestinal.
- ▶ **Les zones réflexes de la colonne vertébrale.** Tous les nerfs moteurs et sensitifs sortent de cet axe principal. La stimulation des zones de la colonne vertébrale permet une meilleure irrigation nerveuse et une meilleure circulation interne. Les fluides circulent mieux, les muscles répondent mieux.
J'insiste sur la vertèbre **D3**, celle en relation avec les poumons, car il me semble que l'oxygénation reste la priorité pour un bon fonctionnement musculaire.
Je termine cette zone par l'ouverture de la colonne, un mouvement d'étirement.
- ▶ **Les zones réflexes du système nerveux** (toujours dans son intégralité) sont sollicitées. Pour commencer, les ZR du cerveau et de la moelle épinière, qui constitue le système nerveux central, le conscient, celui qui coordonne. Puis le système nerveux végétatif, l'inconscient, le régulateur de l'organisme. Il est difficile d'ignorer ce dernier système, quand on sait les «dégâts» que génère le stress sur notre corps et la difficulté à retrouver un état de relâchement.
- ▶ Je profite d'être sur les orteils lors de la stimulation des ZR du cerveau pour travailler certaines glandes endocrines.
Pour commencer, **la zone réflexe de l'hypophyse.** Elle est essentielle car cette glande est le chef d'orchestre de toutes les autres glandes endocrines. Elle sécrète des hormones qui agissent sur certaines glandes que je veux stimuler.
Ce qui est intéressant pour mon étude, c'est la libération par l'hypophyse de la TSH et de l'ACTH utiles, pour la première au couple thyroïdes / parathyroïdes et, pour la seconde aux glandes surrénales.

- ▶ Ensuite, **les zones réflexes du couple thyroïdes/parathyroïdes** sont stimulées. Elles sécrètent des hormones comme la calcitonine et la parathormone, ce qui permet la régulation et le métabolisme du calcium, essentiel à la contraction du muscle. Un dérèglement du taux de calcium aboutit à des contractions musculaires parasites.
[voir paragraphe sur le fonctionnement musculaire • p.10]

Pour rester dans un état de bon fonctionnement, l'organisme a besoin de l'interconnexion de tous les systèmes et surtout de deux : le système nerveux et le système endocrinien. C'est grâce aux influx nerveux et aux sécrétions d'hormones que la régulation s'effectue. Le corps pourra ainsi faire face aux variations de son milieu interne et aux agressions externes.

● [Lors des séances 1 à 5 \(avec le système digestif\)](#)

Les zones réflexes du système digestif :

- ▶ Après avoir stimulé la zone par le croisé plantaire, un mouvement de relaxation lié au système digestif, j'applique le quadrillage digestif, plus court que l'enchaînement complet mais suffisant pour cette étude.
- ▶ **Les zones réflexes du foie.** Celui-ci permet de nettoyer et d'alimenter le muscle, il est important d'aider cette glande à être au meilleur de son état en insistant sur cette zone .
[voir « Le muscle ne travaille pas en vase clos : le foie » • p.14]
- ▶ **Les zones réflexes de l'estomac jusqu'aux intestins.** Une fonction intestinale optimale permet une bonne assimilation des nutriments. C'est elle qui produit l'énergie nécessaire au muscle. Je vais donc m'assurer qu'elles ne soient pas « bloquées »
[voir « Le muscle ne travaille pas en vase clos : l'intestin » • p.15]
- ▶ **La zone réflexe du pancréas** est travaillée. Dans sa fonction endocrine, il régule le taux de sucre dans le sang par la sécrétion de l'insuline et du glucagon, il gère donc les fluctuations d'hypo et d'hyper glycémie. Stimuler cette glande aide à une constance de l'apport énergétique.

● [Lors des séances 6 à 10 \(avec le cardio-respiratoire\)](#)

Les zones réflexes du système cardio-respiratoire :

Les mouvements de relaxation de ce système comme la valse métatarsienne, libèrent toute la partie haute du pied hors orteils, celle en relation avec la zone des poumons, thorax et cœur. On sait que plus la respiration est profonde plus elle est bénéfique pour le muscle.

C'est ce système qui, en procédant aux ajustements, permet un apport suffisant en sang, en oxygène et en nutriments lors des efforts. Il est important de le stimuler et de le libérer de tout ce qui pourrait empêcher sa fonction. Sur la face plantaire, les ZR poumons-thorax-cœur sont travaillées en profondeur. Par contre sur la face dorsale du pied, je profite de l'instant pour appliquer un toucher très doux pour atteindre le système lymphatique et permettre un drainage, qui sera une aide supplémentaire à l'élimination des toxines.

Fin commune de mes séances

- ▶ **les zones réflexes du système urinaire**, système incontournable en réflexologie car c'est le principal système d'élimination des déchets, ceux-là mêmes qui bloquent le métabolisme et créent des déséquilibres !
- ▶ Comme je travaille les zones réflexes des reins, je stimule à ce moment les dernières glandes endocrines nécessaires au bon fonctionnement musculaire : **les glandes surrénales**, leurs zones réflexes se situant juste au-dessus de celles des reins. Elles sécrètent, sous le contrôle de l'hypophyse, une hormone appelée aldostérone qui libère les électrolytes tels que le sodium et le potassium. Une carence de ces minéraux aboutit à des troubles neuro-musculaires, à des crampes, voire une rupture des fibres musculaires. De plus les glandes surrénales libèrent une hormone appelée cortisol, qui est un anti-inflammatoire naturel. L'intérêt recherché est clair : moins de douleurs musculaires et moins de douleurs de types inflammatoires.
- ▶ Pour finir j'adapte mes mouvements de relaxation en fonction des zones travaillées. Je fais en sorte de stimuler toutes les zones réflexes impliquées dans mon étude à chaque séance. C'est pourquoi je travaille les zones digestives grâce à des effleurages plantaires lors des séances privilégiant le système respiratoire et vice versa
- ▶ En toute fin de séance, j'invite la personne à prendre quelques respirations profondes en apportant une pression sur la zone réflexe du Plexus solaire, pour finir comme j'ai commencé, par le maintien des chevilles, avant de lâcher les pieds doucement...

Outils annexes

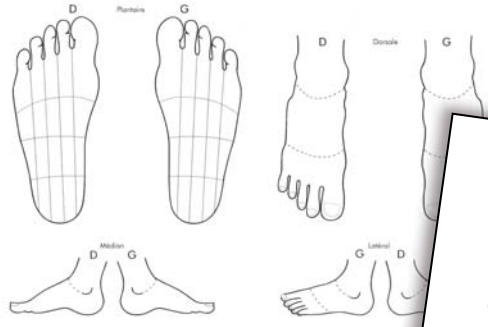
J'ai créé une fiche personnelle que je remplis immédiatement après chaque séance puis une seconde fiche de fin de séance pour les athlètes, qu'ils me rapportent la semaine suivante. C'est avec ces fiches et le ressenti de mes athlètes que je résume chacune de mes 30 séances.

Mémoire de réflexologie : *La fatigue musculaire en milieu sportif* [stéphanie lheureux]

Rapport Fin de séance réflexologie

Athlète :
Date : Heure :
Lieu : Studio - Domicile - Durée de la séance :

Zones Reflexes : granules - zones sensibles - cors et ampoules - enflures



Evolution des zones sensibles au fur et à mesure des séances

Troubles annexes :

Etat de la personne (quand elle arrive à la séance)
Psychologiquement :
Physiquement :
Mon état général et mon ressenti
Avant :
Pendant :
Après :

Sujet de conversation et conseil en hygiène de vie

Mémoire de réflexologie : *La fatigue musculaire en milieu sportif* [stéphanie lheureux]

Rapport Fin de séance réflexologie Date : Athlète :

Ressentis

• Avant le rdv
 pressé stressé détendu fatigué en pleine forme
 Autre :

• Pendant la séance
 crampes sueur froid chaud crise de rire
 soupis stress relaxer endormissement
 Autre :

• Après la séance
 pressé stressé détendu fatigué en pleine forme
 Autre :

Crises d'élimination (entre la fin de la séance et les 72h qui suivent)
 Envie fréquente d'uriner écoulement des sinus soif
 Besoin accru de dormir maux de tête aucune réaction
 Autre :

• 48 heures après
Avez-vous pris le temps de vous observer oui non
Si oui, avez-vous rencontré des perturbations
 à l'endormissement, détails :
 digestives, détails :
 Autre :

• 1 semaine après
Avez-vous pensé à vous observer oui non
Si oui, avez-vous rencontré des changements de comportement
 respiratoire, détails :
 musculaire, détails :
 digestives, détails :
 Autre :

Etat de forme général :

Questions et Divers

Conclusion du suivi de Dagmar

Optimisation de la fonction musculaire en milieu sportif

J'ai apprécié de partager cette étude avec Dagmar. Bien impliquée et très réceptive lors de ces 10 séances. Par ses ressentis, elle m'a conforté dans l'idée des bienfaits de la réflexologie en milieu sportif. D'ailleurs elle m'a demandé de la suivre jusqu'à l'Embruman le 15 août à raison d'une séance par semaine.

Dès la quatrième séance, Dagmar a noté une meilleure récupération, après la sixième elle ne ressentait plus les coups de fatigue post-effort et à la séance huit elle me dit être impressionnée par une reprise de l'entraînement après la compétition plus précoce avec une envie à l'effort décuplée.

De plus mes soins lui ont fait énormément de bien aux pieds. Les parties atrophiées et atones que j'ai vues à la première séance semblent plus vivantes et plus pulpeuses aujourd'hui.

Bilan de Dagmar

« J'ai eu le privilège d'avoir été choisie par Stéphanie pour 10 séances de réflexologie plantaire en vue d'une préparation sportive pour un Ironman.

Je n'ai jamais eu l'occasion d'avoir des soins en cette méthode, j'étais donc très curieuse et j'avais hâte de commencer. Je n'avais pas d'attente particulière, mais juste désireuse de connaître le ressenti.

Les premières séances tombaient les jours sans entraînement intensif la veille, j'arrivais donc sans douleur, sans fatigue. Je ne pouvais donc pas attendre une quelconque amélioration, puisque tout allait bien. En revanche je me croyais être très zen, mais à chaque séance dès les premiers touchers j'ai senti un relâchement très profond qui m'envahissait, un bien-être très profond ; finalement je devais avoir pas mal de tensions intérieures en moi. Cette sensation de bien-être, j'adore. C'était le ressenti des premières séances.

Ensuite j'ai eu droit à quelques séances directement après un gros entraînement, vélo ou course à pied, où le corps était fatigué, des douleurs musculaires et articulaires. Cette sensation zen était tout aussi immédiate, mais en plus la récupération générale était impressionnante ; j'aurais pu faire une nouvelle séance d'entraînement difficile le lendemain, pas de douleur, pas de fatigue et moralement en forme, avec cette envie qui est un réel moteur. Assez incroyable.

Puis arrivait une période de fatigue physique, avec un encombrement des bronches, le travail était donc axé sur l'appareil respiratoire, ce qui m'a fait le plus grand bien et m'a aidé à éliminer le mucus, de suite après la séance, et jusqu'à libération complète 3 jours plus tard.

Je pense que la séance a permis de relancer cette énergie dans les bronches.

J'ose dire que maintenant j'attends ma séance à chaque fois avec impatience, tellement cela me procure un bien-être, un relâchement ;

Pour la récupération des entraînements difficiles où le corps a été épuisé, c'est un pur bonheur de sentir cette énergie qui relance, puis de repartir le lendemain comme si je n'avais rien fait la veille. Forcément ça permet d'optimiser les séances d'entraînement, et d'obtenir une préparation plus efficace.

Coté mécanique, j'ai l'impression que mes pieds (qui ont été opérés en 2014 et 2015 et perdu pas mal de tonicité) ont retrouvé un peu de tonus, je le vois à l'appui en course à pied. Ça reste à confirmer, mais c'est mon ressenti.

Pour moi la réflexologie commence à faire partie de mes préparations Ironman, et je garderai des créneaux pour des séances dans le futur aussi, tellement ça fait du bien.

Je pense sincèrement que Stéphanie est particulièrement douée, on sent qu'elle pratique avec passion et avec son cœur, arrivant ainsi à communiquer son énergie •

Conclusion du suivi de Fanny

Optimisation de la fonction musculaire en milieu sportif

Les qualités athlétiques de Fanny lui ont permis, pendant cette période perturbée par une blessure et par un entraînement tronqué, de continuer à performer. Un petit ton en dessous certes, mais avec une régularité sur ses trois derniers triathlons qui pourrait rappeler ce que les deux autres athlètes ont mis en avant durant cette étude : à savoir cette régularité dans l'état de forme et cette envie ! Peut-être moins évidente dans les réactions de Fanny, mais certainement présente.

Il est sûr que mes séances ayant été « noyées » parmi des soins d'ostéopathie, des purges et autres méthodes naturelles pour réduire l'état inflammatoire de son genou, que les retours liés à la réflexologie ont été moins évidents à définir. Il en ressort tout de même qu'un bien être général et un meilleur transit se sont installés depuis notre rencontre.

Je suis très contente d'avoir rencontré Fanny et que mes premières expériences professionnelles en milieu sportif se soit passées avec elle. Même s'il y a eu des moments de doute car son genou m'a perturbé, j'ai très vite compris que je ne pouvais pas intervenir sur une blessure structurelle, alors j'ai continué mes séances en pensant que, grâce à elles, je travaillais sur son état inflammatoire, ce qui était une bonne chose. Puis, au lieu de déconstruire ma séance, j'ai ajouté les zones réflexes bassin, sciatique et genou qui ne prenaient pas beaucoup de temps. Et voilà comment j'ai repris confiance en mon soin.

Bilan de Fanny

« Ce fut une expérience enrichissante ! A tout point de vue...

Lors de nos premières séances avec Stéphanie, la découverte fut de mise ! Je n'avais jamais eu l'occasion de faire de la réflexologie... Aussi son projet et son thème choisis me paraissaient très intéressants et tout à fait adaptés pour moi.

Les premières séances ont surtout permis d'établir un vrai contact et une relation de confiance avec Stéphanie. Une notion qui me semble aussi importante que sa pratique technique ! Je n'ai pu que constater une réelle évolution sur ces 2 points !

Je ne fus probablement pas un cas « facile » pour elle qui tentait de rester aussi concentrée et appliquée que possible pendant que je passais mon temps à la distraire ! L'avantage c'est qu'elle maîtrise aujourd'hui l'approche pédagogique lui permettant d'être à la fois avec son client tout en déroulant sa séance sans que rien n'y paraisse !

Dès les premières séances, je fus surprise du nombre de points sensibles que nous pouvons avoir sur une si petite surface ! J'ai également pris encore plus conscience de l'importance que nous devons attacher à nos pieds ...

Les premiers effets que j'ai pu ressentir très vite furent au niveau intestinal... Mon transit s'est remis à fonctionner de manière bien plus efficace !

Il m'arrivait régulièrement d'être fatiguée avant une séance, puis je parvenais à me détendre durant le travail de Stéphanie .. Et 1heure après, j'avais retrouvé de l'énergie. Je dois reconnaître que ce point ci m'a aussi bluffé !

Sur les dernières séances, j'ai surtout pu constater que mes capacités cardio-pulmonaires ont augmentées !! Moins d'essoufflement durant un travail à haute intensité, que ce soit sur le vélo ou en running ! C'est comme une sensation de facilité, que je ne connaissais pas avant...

Sur le plan musculaire, nous avons eu l'opportunité de faire une séance juste après une grosse compétition (triathlon), ou je suis habituellement pleine de courbatures et de fatigue générale, et la rien de tout cela ne s'est produit !!

En effet, je travaillais l'après-midi même et mes jambes n'ont pas du tout été lourdes et je n'ai pas eu de coup de fatigue !!

Je pense que mes ressentis n'ont pas été flagrants dès le départ, mais sont venus progressivement avec le gros avantage, celui d'avoir l'impression qu'ils se sont installés !

Je suis très heureuse d'avoir pu faire cette expérience avec Stéphanie, et je n'hésiterai pas à faire un suivi mais surtout d'en parler autour de moi... Avoir pu vivre le fait que nous avons notre propre trousse à pharmacie à disposition est vraiment une richesse que le plus grand nombre mérite de connaître !

Un grand merci à Stéphanie, qui a parfaitement réussi à s'adapter au fil des séances tant d'un point de vue de son approche avec moi, me permettant ainsi de profiter au mieux de ses soins, mais également de son sérieux et travail qui furent très qualitatifs !

Conclusion du suivi de Pascal

Optimisation de la fonction musculaire en milieu sportif

Au début, j'ai pris Pascal en jockey, je savais qu'il était disponible et surtout très demandeur, prêtant un vrai intérêt à la réflexologie plantaire. Puis j'ai trouvé ses réactions intéressantes alors j'ai décidé de l'intégrer pleinement dans ce mémoire comme troisième athlète. Pascal à tout de suite réagit aux séances par un élan d'énergie, puis sont venues les améliorations digestives et respiratoires. Ce qu'il n'a peut-être pas remarqué, c'est que ces mêmes séances ont permis d'améliorer sa circulation : Ses chevilles ont dégonflé au fil des semaines et cela a permis plus de souplesse et des pieds moins tendus !

Bilan de Pascal

« Ayant déjà fait plusieurs fois des séances de réflexologie, une seule fois j'ai ressenti les bienfaits (le reste du temps c'était du massage)

Je voulais ressentir cette seule fois où la réflexologie m'avait provoquée des bienfaits à tous les niveaux.

Les différentes séances faites avec Stéphanie m'ont procuré ces différentes sensations de bien être.

Étant un sportif vieillissant il fallait me remettre en selle et me redonner goût à la course à pied. Donc enlever cette fatigue et autres petite soucis.

Les différentes séances m'ont donné :

- Une meilleur digestion
- Un retour au sommeil récupérateur
- Des petites douleurs qui ont totalement disparues
- Une meilleur récupération après des séances de fractionné
- Une acide lactique qui ne monte plus aussi rapidement
- Au niveau respiratoire , plus cette sensation d'être essoufflé dans les 10 premières minutes d'un entraînement
- Une meilleure digestion et de ce fait un rééquilibre général
- Toutes les petites douleurs articulaires ou musculaires ont disparu

En résumé tous les séances faites m'ont été plus que bénéfiques

Un grand merci

Conseils en hygiène de vie

Optimisation de la fonction musculaire en milieu sportif

L'athlète connaît l'importance d'une bonne hygiène de vie et en tient compte au quotidien s'il veut performer. En dehors d'une bonne alimentation et d'un bon sommeil, Je leur ai rappelé trois piliers essentiels favorisant la bonne santé et qui sont la respiration, l'hydratation et la mastication.

La respiration est souvent superficielle. Lorsqu'on respire en pleine conscience, on s'oxygène trois à quatre fois plus efficacement car l'oxygène est mieux utilisé quand il arrive en grande quantité dans l'organisme. De plus maîtriser son souffle améliore ses qualités physiques, apaise le mental et limite l'acidose... En pratique je conseille la cohérence cardiaque : 3 minutes par jour [et avant une compétition] avec l'aide d'une application sur son téléphone, c'est très simple.

L'hydratation : l'importance de boire avant, pendant et après l'effort. Je conseille de se peser avant et après un entraînement intense. Si l'hydratation pendant l'effort est correct, le poids est égal si ce n'est pas le cas il faut rectifier son hydratation sur le champ et modifier ses habitudes. L'hydratation pendant l'effort doit correspondre aux pertes sudorales. Rester hydraté permet de garder un volume sanguin stable et limite diverses réactions physiologiques négatives.

La mastication : manger sain et varié ne sert à rien si cette alimentation n'est pas bien assimilée. J'explique que les glucides et les lipides, nécessaires au fonctionnement musculaire, commencent leur transformation dans la bouche grâce aux enzymes digestives sécrétées par les glandes salivaires. De plus broyer correctement les aliments en plus petits morceaux va faciliter la digestion. Bien mâcher permettra donc une bonne transformation de l'aliment en nutriments. En pratique on pose la fourchette après l'avoir portée à la bouche, et on mâche le plus longtemps possible...

Outre ces conseils, j'ai mis en avant le fait de s'étirer les pieds. L'aponévrose plantaire, qui s'étend du calcaneum aux orteils en soutenant la voûte plantaire, crée un pont et se comporte comme un ressort ; il amorti le poids du corps et il permet la propulsion. Il faut préserver une souplesse permanente de ce « ressort » sinon les problèmes sont multiples et peuvent même se répercuter sur le tendon d'Achille. En pratique, il faut faire rouler une balle de tennis (ou balle de golf) sous la voûte pendant 5 minutes, 3 à 4 fois par semaine et penser à courir ou marcher pieds nus en déroulant le pied entre 5 et 10 minutes après chaque entraînement si possible, ce qui permet de se muscler le pied.

Synthèse

Optimisation de la fonction musculaire

Tableau comparatif

Mon étude ne s'intéressant pas à un trouble proprement dit mais plutôt à une adaptation, dans le cadre d'un suivi d'athlète, le tableau demandé ci-dessous n'est pas adapté pour faire ressortir une conclusion...

	DAGMAR	FANNY	PASCAL
Age	56 ans	37 ans	56 ans
situation	divorcée	célibataire	marié
profession	Diététicienne	Triathlète Pro	Gérant
période d'étude	avril - mai - juin	avril - mai - juin	avril - mai - juin
origine du trouble	Entraînement intensif	Entraînement intensif	Arrêt du sport
Fréquence du trouble au début de l'étude	Non quantifiable	Non quantifiable	Non quantifiable
Intensité du trouble au début de l'étude	Non quantifiable	Non quantifiable	Non quantifiable
Apparition des premiers résultats	4e séance (moins de fatigue)	5e séance (meilleur transit)	1e séance (dynamisme)
stabilisation des résultats			
Intensité du trouble à la fin de l'étude	Non quantifiable	Non quantifiable	Non quantifiable

Synthèse

Optimisation de la fonction musculaire

Analyse des résultats

J'ai eu des résultats très positifs avec les trois athlètes. Pour commencer ils ont tous ressenti un vrai relâchement lors des séances et parfois avec étonnement. Sur le plan respiratoire, les résultats aussi ont été assez importants. Pascal et Fanny ont remarqué une amélioration de leur souffle à l'effort. Pour exemple, Fanny m'a raconté avoir eu le souffle coupé dans la partie course à pied, lors d'un triathlon (en plein milieu de cette étude), chose qui ne lui était jamais arrivé et qui l'a inquiété sur l'instant mais depuis elle a une sensation de facilité respiratoire, comme si quelque chose s'était débloqué ce jour. Des petites gênes digestives ont elles aussi été soulagées par les séances pour les trois athlètes.

Mais l'essentiel c'est qu'effectivement mes soins ont eu une influence sur la fonction musculaire : Pascal, de son côté, a réussi à allonger la distance. Dagmar et Fanny ont vu une différence dans leur facilité à récupérer suite à un effort intense. Peu de douleurs musculaires mais surtout l'absence de grosse fatigue, ce fameux contre-coup que l'on doit gérer le lendemain ; puis une envie presque immédiate de renouer avec l'entraînement et donc avec l'effort !



Le point commun le plus probant, à été ce dynamisme constant, cette envie d'aller de l'avant et la régularité dans l'état de forme qui se sont installés assez rapidement et qui ont perdurés tout au long de cette étude. Il est certains que ces résultats ont participé à la bonne adaptation physique et mentale durant cette période de préparation et compétition pour les deux triathlètes ●

Conclusion

Bilan par rapport à l'année

Dans ma lettre de candidature pour prétendre à cette formation, j'expliquais le souhait d'apprendre la réflexologie plantaire afin d'associer cette médecine naturelle au milieu sportif. Tout au long de cette année, j'ai confirmé mon souhait. Grâce aux quelques échanges personnels avec Jacqueline et Marie, les formatrices de l'école, ainsi que certaines lectures recommandées par l'école, j'ai eu la certitude qu'il y avait beaucoup à faire dans ce domaine.

Les cours pratiques et théoriques m'ont permis d'acquérir de bonnes bases générales : comprendre les troubles, savoir en parler, trouver des réponses par des soins en réflexologie plantaire sont maintenant à ma portée.

Lors de certaines sessions, les cours d'anatomie-physiologie semblaient difficilement assimilables. Ne venant pas d'un milieu médical, il a fallu beaucoup de travail personnel pour bien comprendre le fonctionnement de certains systèmes du corps humain, apprendre le vocabulaire et tout mémoriser. Au vu de mes notes lors des contrôles théoriques, je peux dire que le travail a payé !

Avoir un projet précis, comme celui de vouloir évoluer auprès de sportifs, m'a porté tout au long de cette formation. Les doutes par rapport à cette nouvelle orientation se sont très peu installés.

Avec ce travail de mémoire, j'ai poursuivi mon apprentissage par trois belles aventures avec des athlètes qui m'ont permis de vivre de vraies expériences professionnelles, et à travers cela, une belle satisfaction. Partager leurs réactions et les modifications apportés par la réflexologie sur leurs états de forme m'ont, une fois encore, conforté dans mon choix.

Cette année de formation fut donc très enrichissante. De plus, les échanges organisés par l'école avec des professionnels, notamment une podologue-posturologue et un ostéopathe ont démultiplié mes envies d'apporter des solutions concrètes aux athlètes en m'associant avec d'autres spécialistes.

Conclusion

Bilan par rapport au sujet choisi

Pour mes trois études de cas, le trouble principal est : « L'optimisation du muscle : oxygénation, alimentation et détox... »

Un sujet pas forcément palpable au début mais qui au fil des séances et des réactions à fait ressortir un point commun pour mes trois athlètes : **c'est une régularité dans l'état de forme et un certain dynamisme physique et mental (l'envie)**

Lorsqu'on suit un athlète, il y a trois séquences principales :
La préparation, l'adaptation et la récupération à l'effort !

La récupération étant souvent prise en exemple dans les bienfaits de la réflexologie, j'ai souhaité trouver un angle nouveau et placer le muscle au cœur de cette étude. Par cette approche, j'ai délaissé le système locomoteur pour m'attarder sur d'autres systèmes importants comme : Le système nerveux et endocrinien, le système digestif et cardio-respiratoire.

Les athlètes ont bénéficié de soins visant à aider leur capacité d'adaptation musculaire. Mais à travers cette étude, ils y ont aussi trouvé d'autres avantages. Un transit ou une digestion plus efficace, la disparition de gênes respiratoires liés au stress, de meilleurs ressentis mécaniques au niveau des pieds... bref que des bienfaits !

J'ai pris énormément de plaisir à faire ce mémoire même s'il a été très compliqué de retranscrire toutes les découvertes et rencontres que j'ai pu faire. Parfois frustrée de faire toujours les mêmes séances, il est évident que je vais continuer à créer des séances pour les athlètes visant à les aider encore et encore dans cette recherche de performance

Les bilans décrits par les athlètes eux-même montrent bien les vertus de la réflexologie plantaire dans le milieu sportif. Il est maintenant évident que je ferai tout pour promouvoir cela.

Le mot de la fin

Mon objectif était le Ironman de Embrun le 15 août, les 10 jours précédents j'étais chagrinée par une douleur au pied qui s'accroissait à l'effort, mais vers la fin était présente en permanence. La veille de ma course Stéphanie m'a fait une séance en insistant un peu sur ce point. Incroyable, je n'avais plus mal, j'ai pu faire ma course sans avoir la moindre douleur, sans même y penser. Et en plus, j'étais dans un état de totale sérénité, sans stress, ce qui m'a permis de profiter pleinement de cette course. A l'arrivée pas de douleur nulle part, une récupération surprenante d'un tel effort. C'est une évidence que pour mon prochain ironman la réflexologie fera partie de la préparation.*

Dagmar Geiselhart,

**Ultra-Triathlon en montagne (4 km de natation - 190 km de velo - 42 km course a pied)*

Merci à toute l'équipe de l'école Réflexologie Traditionnelle & Évolutive pour ce bel apprentissage

Sources:

La préparation physique du sportif, B. Murray & W.L. Kenney - Vigot

Anatomie et physiologie, Ramé & Théron - Elsevier Masson

L'équilibre acido-basique, C. Vasey - Jouvence

Manuel approfondi de la Réflexologie plantaire, M. Meunier - Trédaniel

Running addict pour le chapitre sur L'acide lactique

Science&vie « le sport et la santé » magazine n°24

blog-elsevier-masson.fr

et mes cours.