

Pour tout savoir sur la vie de l'association

► **Actualités**

Retour sur la dernière AG

- une matinée conférence
- une AG riche de partages

Un point sur les nouveautés

- une indemnisation revalorisée
- une communication renforcée

Petits rappels de communication

Des projets à organiser

- Octobre rose
- une rencontre en oncologie intégrative

► **Partage de connaissances**

Recherche en réflexologie oncologique

"Impact de la réflexologie plantaire sur l'incidence de l'iléus post-opératoire après chirurgie oncologique du rectum "

► **Le point réflexe**

Le diaphragme, un muscle si précieux

► **Calendrier**

Les partages à venir

Les manifestations à venir

Les formations à venir

Un point sur les nouveautés



Une indemnisation revalorisée

Forte de la stabilité et la solidité de sa trésorerie (tous les détails à lire sur le compte rendu de l'AG), il a été décidé lors de l'assemblée générale d'augmenter le forfait d'indemnisation des réflexologues, passant de 120 à 180€ par suivi.

Le modèle de rémunération reste le même : après 3 suivis bénévoles, le réflexologue peut prétendre à un suivi indemnisé sur deux.

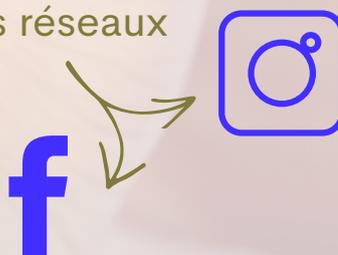
Pour rappel, il existe une boîte mail dédiée à vos facturations :
facturation.intelligencedevie@laposte.net

Une communication renforcée

Alors même que les besoins d'accompagnements en soins de support augmentent, nous constatons que l'association peine à être connue. Face au constat qu'IDV a un potentiel de développement réel, deux comptes réseaux sociaux ont été créés afin d'augmenter sa visibilité. Nous vous invitons à vous y abonner et à partager les informations de la vie de l'association. A peine mis en route, nous vous remercions de votre indulgence quant à leur démarrage imminent. Dans cette optique, Agathe, étudiante et entrepreneure en communication, va rejoindre l'équipe pour alimenter ces réseaux et aider à faire vivre l'association aux yeux du plus grand nombre.



Pour nous suivre
sur les réseaux



Retour sur la dernière AG



Une matinée conférence

Maryse Mossard, réflexologue intégrative et cadre de santé en oncologie, a animé la matinée autour d'une thématique récurrente dans notre pratique : comment "*Composer avec l'anxiété et le stress associés au cancer*", tel était le vaste sujet du jour, situation que nous sommes bien souvent amenés à aborder dans nos accompagnements. Un grand merci à elle pour son enthousiasme et ce partage de connaissances précieux.



Une AG riche de partages



Après exposition des comptes, les membres présents ont échangé sur les axes d'amélioration à travailler, notamment en terme

- d'indemnisation des réflexologues
- de projets à mettre en place
- de visibilité de l'association.

Vous en avez reçu le compte rendu détaillé par mail.

Enfin, pour la deuxième année consécutive, le nombre de participants (en présentiel ou en visio) a été conséquent. Merci à tous pour votre présence ! Nous vous attendons tout aussi nombreux l'année prochaine...



Petits rappels de communication

Nos supports de comm' à imprimer

Pour vos communications personnelles concernant l'association, nous mettons à votre disposition plusieurs supports à imprimer : affiche, flyer, carton de remerciements en cas de dons... Vous pouvez tous les retrouver sur le site dans le coin des réflexologues.

Nos supports de comm' à exposer

Afin de promouvoir IDV lors de manifestations de type congrès, expo, salon... nous avons 10 T-shirts au logo d'IDV, un roll-up "tout beau - tout neuf". N'hésitez pas à les utiliser.

Un QR code

Vous disposez aussi d'un QR code qui renvoie sur le site de l'association. Vous pouvez les utiliser sur vos cartes de visites ou supports de communication. Vous le trouverez sur le site.

Un lien vers le site internet

Afin de potentialiser les visites sur notre site internet, et donc d'augmenter notre visibilité, nous vous remercions aussi de bien vouloir mettre un lien depuis votre propre site professionnel si cela n'est pas déjà fait.

Des projets à organiser

Octobre rose

Cette année, nous souhaitons mettre en place une action dans le cadre d'Octobre rose. Encore sous forme d'idée, cet événement reste à monter de toute pièce. Les idées et coopération de chacun seront les bienvenues. Nous vous proposons de nous retrouver en visio le mercredi 29 mai de 13h30 à 15h lors d'un caf'IDV pour discuter de ce projet. A vos agendas et vos propositions !

Pensez à vous inscrire pour recevoir le lien.

Une rencontre d'oncologie intégrative

Un autre projet nous tient particulièrement à cœur : une opération choc de communication pour faire connaître notre pratique et notre association aux prescripteurs !

Reste désormais à créer un événement autour de l'oncologie intégrative en invitant des médecins oncologues, et pourquoi pas Alain Toledano de l'institut Raphaël de Paris. Ce projet reste à monter de toute pièce et fera l'objet de toute notre attention pour l'année 2025.



Recherche en réflexologie oncologique

-

"Impact de la réflexologie
plantaire sur l'incidence de
l'ileus post-opératoire après
chirurgie oncologique du
rectum - essai contrôlé,
randomisé "



Partage de connaissances



Anaïs Carrazé est Dr junior en chirurgie colo-rectale au CHU de Bordeaux. Dans le service dans lequel elle travaille, des membres du personnel paramédical étaient autorisés à pratiquer des séances de réflexologie auprès des patients avec des soulagements remarquables par l'ancien chef de service, le Professeur Denos.

Aussi, l'objet de la thèse de médecine qu'Anaïs a réalisée ces dernières années s'est portée sur l'impact de la réflexologie plantaire sur l'incidence de l'iléus post-opératoire après chirurgie oncologique du rectum. Il s'agit semble-t-il de la première étude de recherche sur ce thème !

Le cancer du rectum représente 15% des cancers en France (plus de 43 000 cas par an) ce qui le porte au 3^e rang des cancers les plus fréquents. Il induit, après chirurgie des désagréments voir des complications (appelées morbidités) comme l'arrêt du transit intestinal ou iléus post-opératoire pour près de 31% des patients pendant 1 à 7 jours.

Cet arrêt du transit est souvent responsable de douleurs et de distensions, d'anorexies, de nausées et vomissements abdominaux ainsi que d'autres inconvénients (appelés) comorbidités comme les pneumopathies d'inhalation (liées aux vomissements), les thromboses veineuses profondes (liées au retard de mobilisation) ou encore les désordres hydro-électrolytiques sévères. La qualité de vie des patients en est donc amoindrie encore et le coût social de santé augmenté encore par la durée d'hospitalisation prolongée, principalement. Or, les traitements anti-symptomatiques de l'iléus post-opératoire par médication 'chimique' s'avèrent peu ou non efficaces. De plus, une part de la médication nécessaire à l'opération et notamment l'analgésie par opioïdes contribue à la symptomatologie, qui est par ailleurs due au grand stress subi par le corps lors de la chirurgie. Anaïs en présente les mécanismes connus ou supposés dans sa thèse.

Son analyse de la littérature scientifique évaluant les effets de la réflexologie plantaire a fait ressortir certains atouts de la pratique de la réflexologie évaluée :

Partage de connaissances



- Une amélioration des douleurs chez les patients en post-opératoire d'une chirurgie digestive ainsi qu'une baisse de consommation d'antalgiques, notamment opioïdes.
- Une amélioration de l'anxiété reconnu comme un facteur promoteur de douleurs susceptible d'avoir un impact négatif sur la récupération post-opératoire. Il en est de même pour le sommeil.
- Une diminution des nausées et vomissements chez des patients en cours de chimiothérapie 24 heures après chaque séance de réflexologie. L'effet sur les nausées et vomissements n'a pas été évalué en contexte post-chirurgical.
- Un intérêt dans la prise en charge de la constipation avec certaines études en faveur d'une amélioration de la qualité de vie et de la sévérité de la constipation.

Ces éléments ont contribué à guider la structuration de sa recherche sous forme d'essai randomisé contrôlé entre 2021 et 2023, avec 2 groupes de 56 patients adultes dont l'intervention était programmée, déterminés par tirage au sort : un groupe test recevant la réflexologie, un groupe témoin ne la recevant pas.

Parmi les critères d'inclusion / exclusion, les patients ne devaient pas présenter d'antécédents de troubles orthopédiques, psychologiques ou neurologiques. Le protocole prévoyait 3 séances de réflexologie de 40 minutes à J1, J2 et J3 après chirurgie. Les contraintes d'organisation n'ont pas permis à cette période de prévoir une intervention pré-opératoire.

Plusieurs critères étaient évalués, les principaux étant la reprise du transit manifesté par les selles, les nausées / vomissements, la reprise d'alimentation, la distension abdominale et les secondaires notamment l'évaluation Score I-Feed et la durée d'hospitalisation. Un psychologue est intervenu pour l'évaluation qualitative des ressentis des patients quant à leur transit, douleur, sommeil, relaxation, bien-être, supporter l'hospitalisation, limitation de la médication).

Finalement dans le groupe test seulement 42 ont pu recevoir la réflexologie en protocole complet ou partiel (à minima J+1).

Partage de connaissances



Les résultats ont montré des différences significatives entre les 2 groupes :

- Iléus minimisé avec la pratique de la réflexologie selon les 2 modes d'évaluation et reprise des gaz/selles plus rapides.
- Nettement moins de douleur dans le groupe réflexologie, les 2 premiers jours
- Les patients du groupe contrôle (ne recevant pas la réflexologie) ont consommé plus d'antalgique mais la différence n'est pas suffisante pour être considérée comme significative.
- Les patients du groupe réflexologie ont repris une alimentation orale plus rapidement que les patients du groupe contrôle de manière significative ($p = 0,01$) en moyenne 1 jours plus tôt.

Par ailleurs, selon les entretiens avec les patients :

- 52% des patients ont rapporté un effet franc sur le transit, parfois immédiatement après chaque séance.
- 22% relataient une amélioration des douleurs et du sommeil.
- 80% des participants ont relaté la sensation de relaxation et de bien être apparaissait au premier plan de

analyse avec 50% des participants considérant ces interventions comme aide pour supporter une hospitalisation vécue comme difficile et enfin presque 10% percevant cette thérapie comme un bon moyen de réduire les consommations de médicaments durant la période péri-opératoire.

Anaïs Carrazé a pu présenter sa recherche et ses résultats lors du congrès national de chirurgie digestives à Marne la vallée en septembre 2023.

Partage de connaissances



Conclusions : Cet essai contrôlé randomisé a donc démontré que la réflexologie plantaire DIMINUE :

- L'incidence de l'iléus post-opératoire
- La durée de reprise des selles et la durée de reprise d'une alimentation normale
- Et enfin, la douleur post-opératoire.

L'étude qualitative évaluant le vécu des patients concernant les séances de réflexologie démontre également une prépondérance d'effets bénéfiques sur le plan physiques et psychiques.

Son étude sera certainement publiées prochainement dans une revue scientifique internationale.

Texte de Jézabel Gougeon, réflexologue.



Lire l'article complet



Source :

<https://www.recherche-reflexologie.org/2024/03/03/impact-de-la-r%C3%A9flexologie-plantaire-sur-l-incidence-de-l-ileus-post-op%C3%A9ratoire-apr%C3%A8s-chirurgie-oncologique-du-rectum/>

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/MEM-UNIV-BORDEAUX/dumas-04227201v1>

Le point réflexe



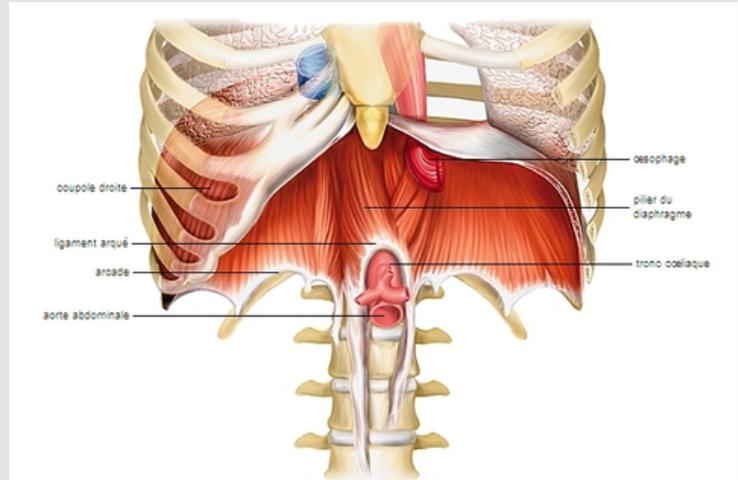
Le diaphragme, un muscle si précieux

Le diaphragme est une paroi musculo-tendineuse en forme de parachute qui sépare le thorax de l'abdomen. Même s'il est le principal muscle moteur de la respiration, son anatomie et sa physiologie en font un muscle bien plus complexe et surtout primordial dans le maintien global de l'équilibre physique et émotionnel du corps.

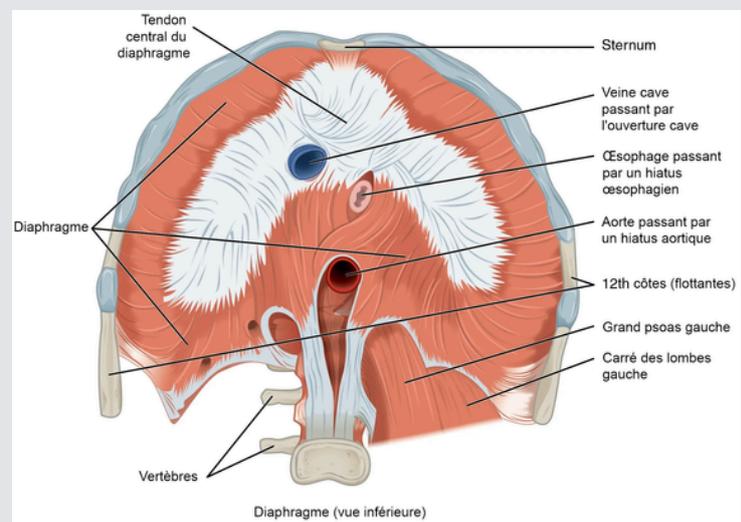
Anatomie

Le diaphragme s'attache sur l'avant de la dernière vertèbre thoracique et des trois premières vertèbres lombaires, sur les dernières côtes ainsi que sur la pointe du sternum. Ainsi inséré, il permet de séparer les organes cardiorespiratoires des organes abdominaux tout en permettant le passage de l'aorte, la veine cave, l'oesophage et de nombreux nerfs.

Il est innervé par le plexus coeliaque, aussi appelé plexus solaire (voir article de la newsletter n°4), le nerf vague et le nerf phrénique émergeant des racines cervicales C3-C4-C5.



D'autres muscles dits "inspirateurs accessoires" travaillent de concert avec le diaphragme dans la respiration. Ce sont ces muscles qui prennent le relais quand ce dernier dysfonctionne.



Physiologie

Lors de sa contraction, le diaphragme s'abaisse et s'aplatit, prend appui sur les viscères de l'abdomen et abaisse la base des poumons. Les côtes s'écartent et remontent, le sternum part vers l'avant, les vertèbres dorsales et lombaires s'étirent et s'écartent les unes des autres. La pression dans la

Le point réflexe



cavité thoracique diminue et l'air entre dans les poumons. En réaction, la pression abdominale augmente et prend appui sur les organes abdominaux. C'est l'inspiration.

A l'inverse, à l'expiration, il se relâche et remonte, la cage thoracique s'abaisse, les côtes se resserrent. Le sternum reprend sa place initiale plus intérieure. Les vertèbres se rapprochent les unes des autres. La pression dans la cavité thoracique augmente expulsant l'air des poumons alors que la pression dans l'abdomen diminue.

Ainsi, l'activité permanente et autonome du diaphragme, parce qu'il mobilise les articulations thoraciques et lombaires et masse le système digestif :

- favorise la bonne oxygénation du corps
- maintient de bonnes circulations autonomes vasculaire et lymphatique
- favorise la digestion grâce à son action de massage sur les viscères abdominaux
- permet une détoxification optimale, une immunité renforcée et un métabolisme régulé grâce à son action sur le foie
- empêche crispations, tensions et douleurs.

Cette anatomie et cette physiologie lui confèrent donc un rôle majeur dans le bon fonctionnement ventilatoire mais aussi digestif, veineux, artériel et lymphatique grâce au brassage mécanique qu'il effectue sur les viscères et les réseaux vasculaires. Ces relations en lien direct avec le cœur et les poumons, le foie, les reins, l'estomac et une partie du côlon en font un muscle central en réflexologie intégrative, car intimement liés avec les énergies du Feu, du Métal, du Bois de l'Eau et de la Terre, piliers fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise.

Et les émotions dans tout ça ?

Lors d'un stress ou d'une émotion intense, sous l'effet du système nerveux sympathique, la respiration se modifie et bouscule l'équilibre ventilatoire. Si un événement isolé n'a pas d'incidence sur le retour rapide à l'homéostasie, des stimulations de stress prolongées ou répétées vont épuiser le système nerveux autonome et générer des tensions et donc une altération du bon fonctionnement du diaphragme qui finit alors par se crispier. Celui-ci, moins souple, ne peut

Le point réflexe



plus opérer ses actions de libération lombaire et thoracique, ni son massage abdominal. Des troubles physiques apparaissent alors.

En tant que réflexologue, il est de notre responsabilité d'accompagner nos clients vers une respiration de meilleure qualité en diminuant les tensions des zones réflexes du diaphragme d'une part, et en proposant des exercices de respiration - particulièrement bénéfiques sur la régulation des effets du stress sur le corps notamment - d'autre part. Cette action est fondamentale pour ramener le fonctionnement biologique global à l'équilibre.

Pathologies associées

En cas de dysfonctionnement du diaphragme, les mécanismes vus précédemment s'en retrouvent perturbés : les muscles inspirateurs accessoires qui s'insèrent sur les cervicales prennent le relais, l'amplitude thoracique diminue, le massage abdominal ne se fait plus correctement, les pressions vasculaires et lymphatiques régressent, menant ainsi à de nombreux troubles possibles :

- sensation d'oppression thoracique, de palpitations
- sensation de malaise, de difficultés respiratoires, d'essoufflement
- spasmophilie
- troubles digestifs : transit ralenti, ballonnements, gaz, sensation de lourdeur, douleurs abdominales, hernie hiatale
- douleurs cervicales, céphalées
- douleurs lombaires
- mauvais retour veineux, sensation de jambes lourdes
- dysfonctions du périnée : incontinence, difficulté à vider sa vessie, descente des organes, constipation, dysfonctionnement sexuel, douleurs pelviennes ou vaginale
- mauvaise posture, dos voûté

Son lien particulier avec le chakra solaire

Tout comme le plexus solaire, de part son positionnement dans le corps, le diaphragme a un lien étroit avec l'énergie ayurvédique du chakra solaire.

(voir NL n°4)

Le point réflexe



En séance

Nombreuses sont les personnes dont la longue zone réflexe du diaphragme est tendue et douloureuse. Travailler cette zone en douceur est donc primordial pour la relâcher, surtout lors de situations de stress chronique ou de stress post-traumatique.

En effet, la pathologie, la douleur, le stress... vont créer de nombreux et variés déséquilibres et directement impacter toutes les facettes de l'existence, toutes les dimensions du vécu : physique, biologique, psychologique, émotionnelle, sociale, existentielle, spirituelle, familiale, conjugale, professionnelle...

Or, comme nous l'avons vu précédemment, le diaphragme est particulièrement central dans l'équilibre physique (déploiement ventilatoire, massage abdominal, détoxification du corps) et l'équilibre émotionnel (gestion du stress). Porter un regard attentif à cette zone, c'est donc apporter une attention singulière à la globalité de ce que vit la personne dans toutes ces dimensions.

Enfin, il a été prouvé lors d'une étude que la réflexologie avait une efficacité certaines sur la diminution des nausées chimio-induites (cf. newsletter n°1). Assouplir la zone réflexe du diaphragme, puisque celui-ci innerve de nombreux organes digestifs, a donc toute sa place dans le soulagement des troubles digestifs liés aux traitements.

De plus, comme Maryse Mossard nous l'a expliqué lors de sa conférence sur le stress et l'anxiété en oncologie, la dimension émotionnelle liée à la pathologie peut affecter un être depuis l'annonce du diagnostic jusqu'après la rémission, et générer un stress bien spécifique essentiel à soulager lors de nos accompagnements. Cette zone réflexe du diaphragme peut nous y aider.

Le point réflexe



Conclusion

Le diaphragme est un muscle sensible et complexe, qui relève autant de la dimension physique qu'émotionnelle. Sa position centrale en fait un élément majeur à considérer avec beaucoup de pertinence et de délicatesse dans la pratique de la réflexologie.

Cet organe, qui sépare tissulairement le haut et le bas du corps, permet néanmoins un lien privilégié entre les deux, une liaison intime dont le fonctionnement de l'un agit sur le fonctionnement de l'autre. Son déséquilibre, souvent lié à des tensions émotionnelles, manifeste un besoin de relâchement, de détente et d'ouverture qu'il est nécessaire d'accompagner dans l'écoute et la bienveillance.

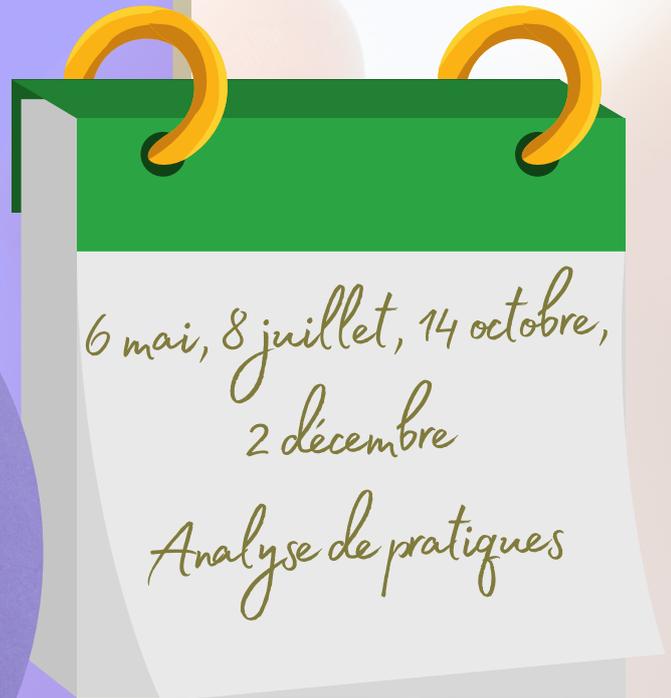
Texte rédigé par Hermine Rollo

Vous aussi souhaitez partager une connaissance : envoyez votre texte sur la boîte mail d'IDV, nous serons ravis de le publier ici.

CALENDRIER



Les partages à venir



Par visioconférence (gratuit)

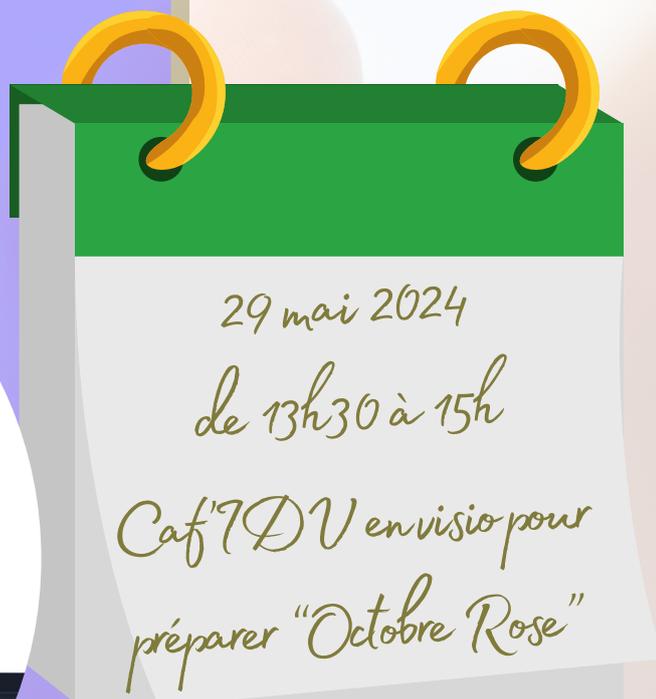
Estelle EDEN vous propose d'échanger sur vos cas concrets et d'affiner votre qualité de pratique. Merci d'envoyer dans la semaine qui précède vos présentations avec une photo des pieds.



CALENDRIER



Les partages à venir



Par visioconférence (gratuit)

Le bureau d'IDV a besoin de vous pour préparer une ou plusieurs actions autour d'Octobre Rose. Une belle occasion de prendre un café ensemble, même à distance !

Sur inscription pour recevoir le lien

CALENDRIER



Les partages à venir



12 juillet
Pique nique

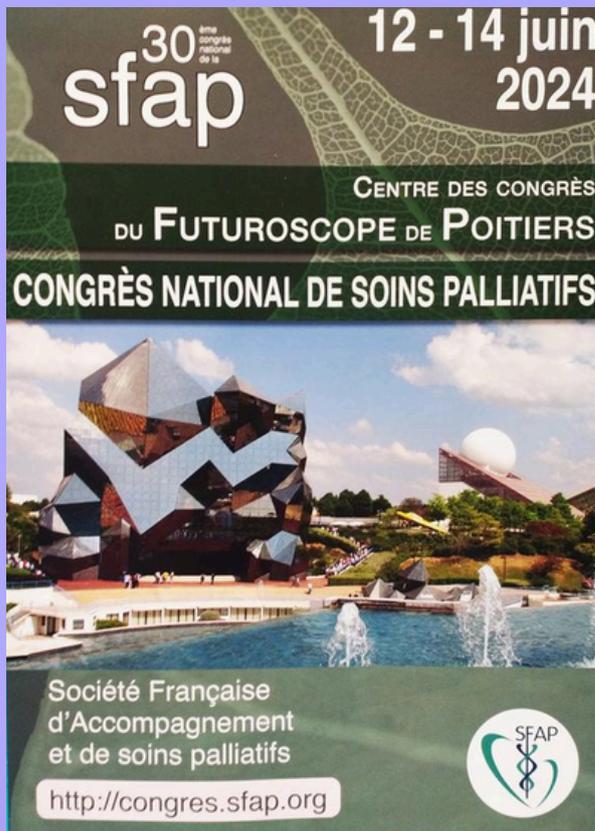
Se Rencontrer autour d'un pique nique !

Sur inscription afin d'organiser au mieux
cette journée.

CALENDRIER



Les manifestations à venir



Trois types d'ateliers vous seront proposés durant le congrès :

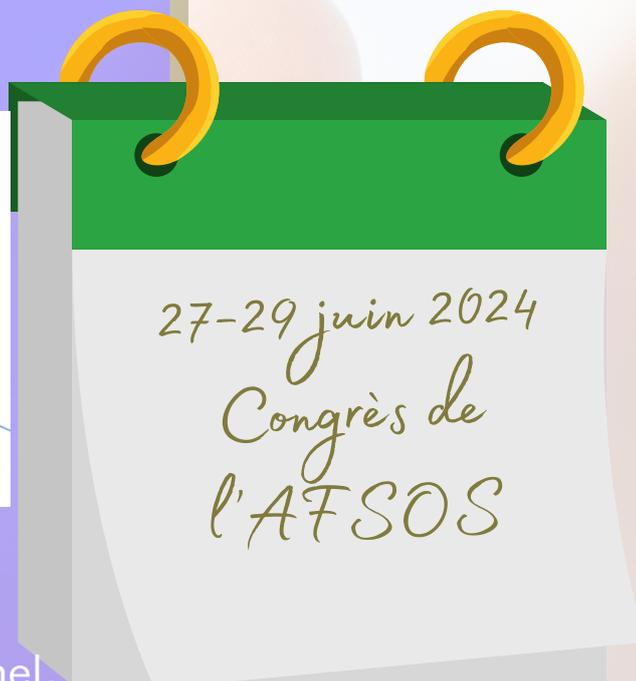
- Ateliers thématiques, issus de l'appel à communication ou proposés par le Groupe Scientifique, ils concernent une thématique particulière.
- Ateliers « Carte blanche pour l'actualité » et « collectif soignants » : ils seront complétés en fonction de l'actualité, notamment législative.
- Ateliers « Rencontre avec expert » : un intervenant vous propose d'approfondir un sujet précis et répond à vos questions.

[Infos ICI](http://congres.sfap.org)

CALENDRIER



Les manifestations à venir



Il s'agit d'un congrès pluri professionnel, l'occasion unique de rencontrer des experts de tous les pays.

Les thématiques abordées porteront sur :

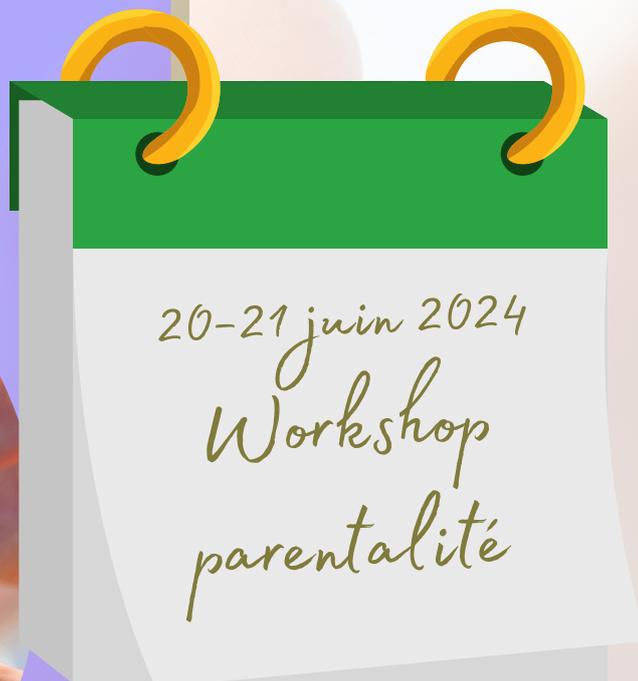
- La prise en charge des toxicités des nouveaux traitements des cancers
- Les soins à domicile
- Les innovations en soins de support
- L'accompagnement des patients et la santé digitale

[Infos ICI](#)

CALENDRIER



Les formations à venir



S'inscrire dans une spécialisation de pratique autour de la parentalité et de la petite enfance

3 experts pour vous donner les outils indispensables pour booster votre pratique

Animée par Hermine ROLLO, Betty MASURE et Estelle EDEN

CALENDRIER



Les formations à venir



Date à déterminer
APA en
Oncologie

Faire le lien entre l'Activité Physique Adaptée et la réflexologie, c'est ce que vous propose cette formation enrichissante pour les accompagnements en oncologie.

Animée par Annabelle SORIN

Cette formation intégrera le workshop oncologie de 2 jours animé par Estelle EDEN et Célia ROEMER-BECUWE, médecin en oncologie intégrative.

CALENDRIER



Les formations à venir



Du 17 septembre 2024
au 9 juillet 2025
Niveau 2

PERFECTIONNEMENT EN REFLEXOLOGIE INTEGRATIVE

La topographie du pied, qu'exprime-t-elle ?
Comment la lire ?

Un accompagnement indispensable pour
une perspective biopsychosociale sur la
réflexologie.

Animée par Estelle EDEN