

Pour tout savoir sur la vie de l'association

► **Actualités**

Communication

Après le logo, nous vous dévoilons nos nouveaux supports de comm'

Retour sur le congrès de la SFAP

Images et témoignages de 3 jours intenses et porteurs

► **Événement**

Journée régionale d'onco-gériatrie
Le 5 octobre 2023 à Nantes

► **Partage de connaissances**

Recherche en réflexologie oncologique
"Réflexologie et cancer infantile"

► **Le point réflexe**

Le plexus solaire, un réseau nerveux, mais pas que...

► **Calendrier**

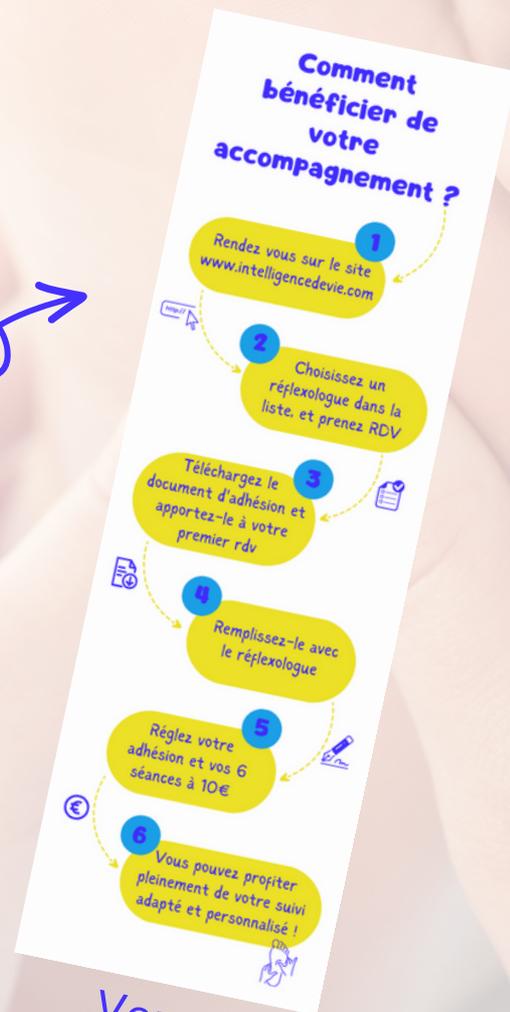
Manifestations
Formations

Un point sur la comm'



De nouveaux flyers

Comme annoncé dans la dernière newsletter, le flyer aussi s'est refait une beauté. Toujours en format marque page, d'une taille légèrement plus grande, il explique clairement la marche à suivre pour adhérer à IDV et bénéficier des séances. Une affiche existe également. Vous pouvez demander son fichier imprimable au secrétariat.



Des T-shirts pour les événements



Afin de rendre les membres davantage visibles lors des événements (congrès, journées, salons...) et afficher une cohésion de groupe, nous avons fait imprimer 10 T-shirts à l'effigie d'IDV.



Un petit QR Code

Pour ajouter à vos support de communication, nous avons aussi créé ce QR Code qui pourra être scanné par vos clients. Celui-ci renvoie directement sur le site de l'association.

Et bientôt un roll up ?



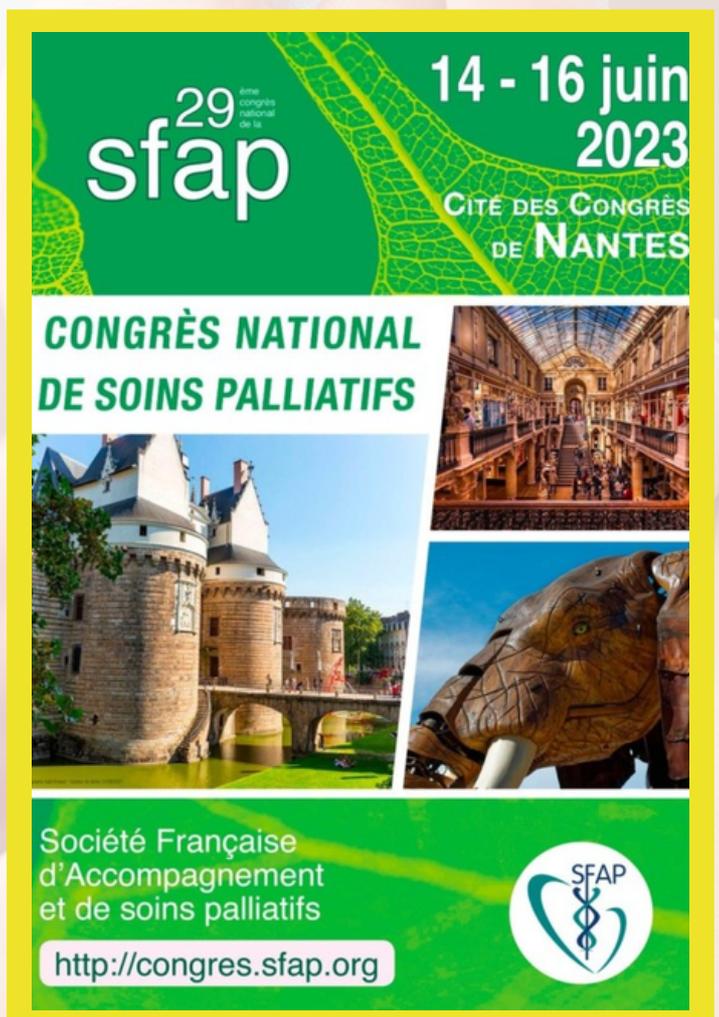
Dans la même optique de visibilité, nous avons engagé une réflexion autour de la nécessité d'un affichage plus grand. Nous envisageons donc de faire imprimer un roll up. Affaire à suivre...

Retour sur le congrès de la SFAP

Après 3 jours intenses à la cité des congrès de Nantes où 11 d'entre nous se sont relayées et ont vaillamment promu notre belle pratique, les retours semblent unanimes : la réflexologie plait !

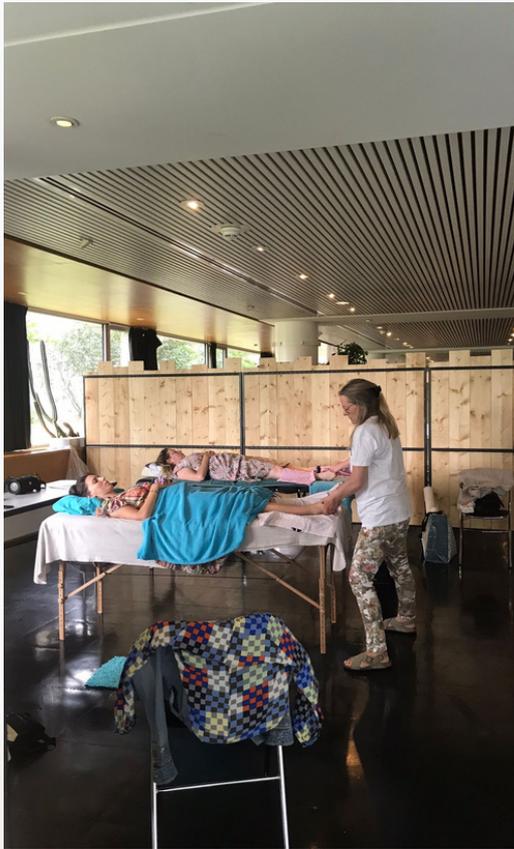
Les témoignages suivants attestent de l'intérêt pour IDV d'être présente sur ce type de manifestation.

Les graines sont semées, nous espérons qu'elles porteront bientôt leurs fruits...



Le 30ème congrès de la SFAP aura lieu au Centre des congrès du Futuroscope de Poitiers du 12 au 14 juin 2024.

Actualités



Merci à Adeline, Angélique, Anna, Annabelle, Edith, Estelle, Fadila, Hermine, Laetitia, Marie et Sophie, nos ambassadrices IDV lors de ce congrès !

Le témoignage de Fadila

" C'était une journée intense, beaucoup d'inscrits pour recevoir une séance.

En comparaison avec le symposium de 2014, je dirais que la réflexologie est une pratique qui ne fait plus « sourciller », elle interpelle plutôt, car les retours sont surprenants : toucher subtil, détente, apaisement, parenthèse de douceur et j'en passe...

Me concernant, j'ai eu un grand plaisir à partager et à échanger avec des personnes qui sont dans le don, le partage et le respect de l'autre.

Les soins palliatifs prennent une autre dimension en rapport à la fin de vie.

Ma conclusion est que je suis ressortie de cette journée enrichie de belles rencontres brèves, certes , mais tellement émouvantes.

Je finirai par citer deux témoignages, après 20 minutes de pratique :

- "Vous avez amené de la subtilité dans ce brouhaha."
- " Pour vous c'est juste une pratique de plus, mais pour moi, ce toucher restera longtemps dans ma mémoire."

J'en avais les larmes aux yeux.

C'est toujours un bonheur ces moments !!!

Merci "



Le témoignage d'Edith

" Après avoir pris nos marques et installé l'espace de pratique, nous nous sommes vite retrouvées avec une file d'attente conséquente, ce qui a demandé de mettre en place un planning de rdv, vite rempli pour les 3 jours... Ce qui confirme une demande et un besoin réel des soignants de prendre soin d'eux et de s'ouvrir à d'autres pratiques de soin.

Des soignants convaincus, des médecins étonnés et curieux, un intérêt certain pour la pratique et la proposition de l'association dans un parcours de soin cancérologie...

Une ouverture bénéfique de la réflexologie et de l'association pour des professionnels venant des 4 coins de France.

Un défi "réflexo" : des séances bien-être en 10 à 15 mn avec une réelle détente, voire plus, dans une perception de soi. Beau défi!

Un médecin croisé m'a dit : "il fallait oser être là, bravo"! "



Le témoignage d'Hermine

" Présente le dernier jour de l'événement, j'ai pu observer un engouement important de la part des congressistes.

Dans l'espace bien-être, des personnes qui n'avaient pas pu bénéficier d'une séance les 2 premiers jours nous attendaient même de pieds fermes dès 8h30 pour réserver leur place. D'ailleurs, les 2 listes de créneaux mises à disposition du public se sont très rapidement remplies, signe que la pratique intéresse, interpelle, attire...

Je n'y ai rencontré que des femmes, soignantes en soins palliatifs pour la plupart, exerçant dans différentes structures et de différentes régions : des infirmières, des aides-soignantes et une médecin Belge. Aucune ne connaissait véritablement la réflexologie, mais toutes ont ressenti un apaisement visible (visages souriants et détendus) et ont exprimé une réelle gratitude pour cette découverte, malgré le temps très court des séances (15 mn). Toutes ont trouvé que la réflexologie aurait sa place en service de soins.

Dans la galerie des stands, notre espace IDV a permis de faire connaître l'association et la réflexologie aux personnes intéressées.

Je suis vraiment très heureuse d'avoir participé à ce congrès. Au-delà de ces rencontres propices à la promotion de notre belle association, le partage entre nous, professionnelles réunies autour de mêmes valeurs éthiques, me remplit de motivation pour continuer ce chemin vers la santé et le bien-être de tous. "



Le témoignage d'Anna

" Pour moi la journée au congrès était intéressante.

C'était une belle surprise d'avoir autant de personnes. Je n'ai pas l'impression que les autres intervenants étaient autant sollicités.

J'ai trouvé intéressant le fait d'échanger avec des soignants venus de partout en France. J'espère que cela permettra de faire connaître la réflexologie et que cela aidera à donner accès aux séances pour les personnes relevant des soins palliatifs."



Le témoignage de Laëtitia

" Pour ma part, ce congrès a été riche en rencontres auprès du personnel soignant. Chaque personne inscrite était curieuse de connaître cette technique, seule l'une d'entre elles connaissait la réflexologie. Donc ce fut une découverte et une belle surprise pour beaucoup. L'HAD de Nantes était présente, et a pu exprimer les bienfaits que cela pourrait apporter à leurs patients.

Je peux rajouter également que le partage de moments forts tel qu'un congrès permet de tisser des liens entre réflexologues, qui pour la plupart travaille seul(e). J'ai vraiment apprécié discuter et nous retrouver autour de cette association qui nous tient à cœur.

A refaire ! "



Le témoignage d'Angélique

" Moment de partage riche tant avec les collègues où j'ai pris plaisir à en retrouver certaines et à en connaître d'autres (MERCI), et tant avec les rencontres des professionnels médicaux et paramédicaux en tout genre.

Quel joie d'avoir pu faire tester la réflexologie au corps médical qui a su apprécier, découvrir certains effets de cette belle technique. Belle expérience pour moi de faire connaître l'association et d'aller au devant des personnes.

Merci pour l'invitation et l'expérience."



Le témoignage d'Annabelle

"Notre présence à ce type d'événement souligne l'existence de notre pratique en complémentarité des soins conventionnels, et l'accueil était au rendez-vous. Ici, l'intention était de sensibiliser à l'accompagnement de la personne en fin de vie par la réflexologie intégrative, un argumentaire sous forme d'expérience pour les soignants afin qu'ils contactent la pertinence de nos soins pour leurs patients.

Le nombre de retours approuvant la place de notre pratique nous donne l'élan pour poursuivre ces actions au fil de l'année. C'est très gratifiant de se mobiliser en groupe pour sa profession ! "



Événement



Prochain événement susceptible de nécessiter la présence d'IDV : la 7ème journée interrégionale d'oncogériatrie

Boostée par sa belle expérience au congrès de la SFAP, l'association se sent pousser des ailes et aspire à développer son réseau auprès des prescripteurs.

A ce jour, nous attendons encore quelques informations sur cette journée et nous ne savons pas si IDV y disposera d'un stand. Mais si cet événement vous intéresse, et que vous souhaitez y promouvoir la réflexologie, vous pouvez déjà vous faire connaître auprès du secrétariat.

Merci d'avance de votre engagement en faveur des soins de support !

7ÈME JOURNÉE INTERRÉGIONALE
CANCER ET PERSONNE ÂGÉE

L'ÉTHIQUE DANS LA PRISE EN CHARGE ONCOGÉRIATRIQUE
L'ONCO-HÉMATOLOGIE

Jeudi 5 octobre 2023
Gérontopôle - 8 Rue Arthur III, 44200 Nantes

UCOG-PL onco omed-t GÉRONTOPOLE SOCIÉTÉ NANTAISE FORMATION GÉRIATRIE

ASconnect événement

Toutes les info sur ce lien : <https://www.asconnect-evenement.fr/congres/cancer-personne-agee/#:~:text=Jeudi%205%20octobre%202023%2C%20%20Nantes&text=Nous%20vous%20donnons%20rendez%20vous,r%20%20gionale%20de%20format ion%20en%20Oncog%20%20riatrie>.



Recherche en réflexologie oncologique

-

"Réflexologie et cancer infantile"

EXTRAIT : Study : Hodgson, H., « Does reflexology impact on cancer patients' quality of life ? » Nursing Standard, (England) 14, 31, 33-38.





Réflexologie et cancer infantile

- UK
- 87 patients / 10 minutes de réflexologie
- 12 patients (Groupe expérimental / groupe placebo) / 40 minutes tous les 2 jours 5 jours

La réflexologie peut aider à soulager les symptômes liés au traitement du cancer tels que les nausées, le stress et l'insomnie. On pense que cette technique a un effet généralement bénéfique sur le bien-être du patient.

La réflexologie est non invasive et douce et constitue l'une des techniques les plus appropriées pour les enfants atteints de cancer. Il peut être effectué sur une chaise, un lit, une table de massage, un canapé ou un berceau.

Beaucoup d'enfants et d'adolescents l'apprécient car cela les aide à oublier tout pendant un moment et à se détendre.

Un enfant a dit à propos de son réflexologue : « Cela fait une grande différence pour moi quand elle vient. Quand j'étais à l'hôpital pour faire de la

chimio, la réflexologie m'a fait oublier tout ce qui se cachait dans mon corps. » (voir : Tommy Fund for Childhood Cancer newsletter)

Dans le cadre d'un programme complet de soins médicaux, il est important de prendre en compte non seulement les dimensions biologiques d'une maladie, mais aussi les facteurs psychologiques et sociaux susceptibles d'affecter l'ensemble de la personne. La réflexologie ainsi que d'autres thérapies complémentaires s'inscrivent bien dans une approche plus globale.

Recherches

En ce qui concerne la recherche, nous en sommes encore à ses débuts et il est difficile de trouver beaucoup de recherches sur les effets de la réflexologie en oncologie pédiatrique. Cependant, la réflexologie est de plus en plus utilisée dans les hôpitaux britanniques dans le cadre de services de massage pour les patients cancéreux, y compris les enfants.

87 patients ont participé à une étude où chacun n'a reçu que 10 minutes de réflexologie, 5 minutes par pied.

Partage de connaissances



RESULTATS

Les résultats ont montré que les traitements produisaient des effets immédiats et significatifs sur la perception de la douleur, de la nausée et de la relaxation chez les patients.

(Échelle analogique visuelle)

Une autre étude qui a porté sur 12 patients cancéreux britanniques hospitalisés avec différents types de tumeurs et répartis comme suit, 6 dans le groupe placebo et 6 dans le groupe de réflexologie. Les patients ont effectué une analyse visuelle analogique (EVA) 24 heures avant le début des traitements et de nouveau dans les 24 heures suivant leur achèvement.

Les deux groupes ont reçu 40 minutes de traitement tous les deux jours sur une période de 5 jours. L'EVA a mesuré les composantes de la qualité de vie : appétit, apparence, nausée, douleur, sommeil et fatigue, peur de l'avenir, diarrhée, constipation, concentration, communication avec le médecin et la famille, isolement, mobilité, humeur, malnutrition.

Conclusions : Les résultats ont conclu que tous les participants étaient rassurés par les traitements alors que dans le groupe placebo, seuls 33% d'entre eux en ressentaient un bénéfice.



Source :

<https://www.recherche-reflexologie.org/2018/11/06/r%C3%A9flexologie-et-cancer-infantile/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11973949/>

Le point réflexe



Le plexus solaire, un réseau nerveux, mais pas que...

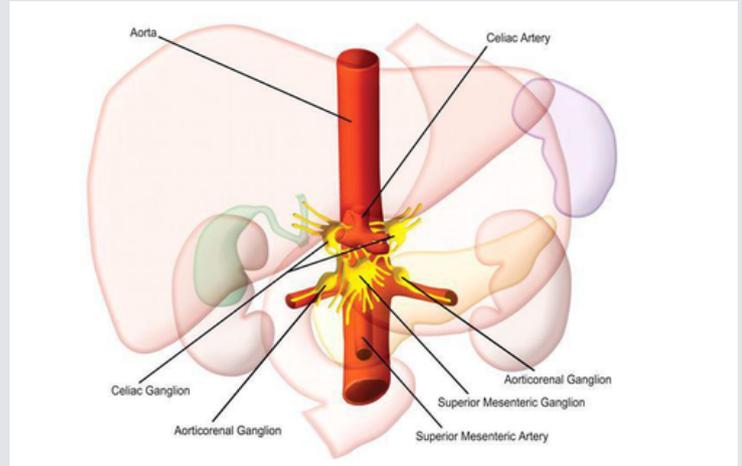
Aussi appelé plexus coélique, le plexus solaire est le plus grand et le plus célèbre des centres nerveux du système nerveux sympathique. Son nom vient du fait que les différentes branches qui le composent sont organisées en rayons et font penser à la symbolique du soleil.

Anatomie - physiologie

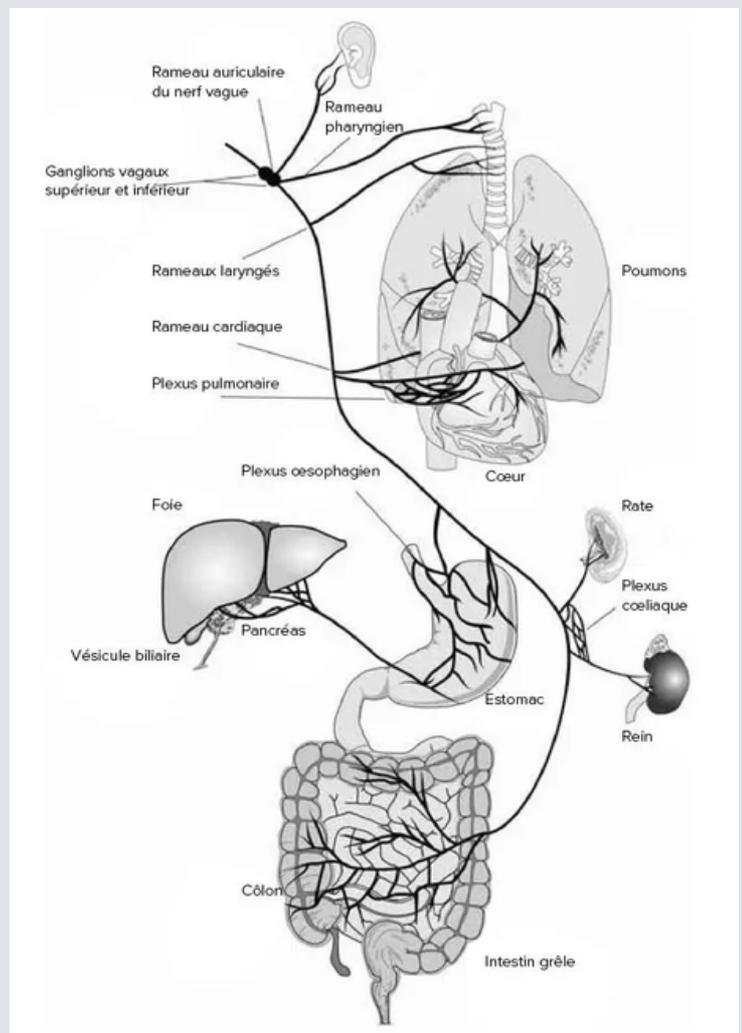
Un plexus est un réseau de nerfs spinaux regroupés en un point avant d'être redistribués dans une zone spécifique du corps. Il en existe près d'une centaine dans le corps.

Le plexus solaire est situé dans l'abdomen, au niveau de la douzième vertèbre thoracique et de la première vertèbre lombaire, en arrière de l'estomac, en avant des piliers du diaphragme et de l'aorte abdominale, et entre les deux glandes surrénales. Il relie trois paires de ganglions nerveux :

- les ganglions coéliques
- les ganglions mésentériques supérieurs
- les ganglions aortico-rénaux



Il reçoit aussi plusieurs branches afférentes, dont le nerf vague droit, issu du système parasympathique. D'où son rôle nerveux complet, notamment dans la perception du stress et de la rupture d'équilibre.



Le point réflexe



Il participe à l'innervation de nombreux viscères via des plexus secondaires à destination du diaphragme, de la **rate**, du **foie**, de l'**intestin grêle**, du **côlon**, des glandes surrénales, des **reins** et des gonades. Il est donc directement lié aux dynamiques des 5 éléments Terre, Bois, Feu, Métal et Eau. Il est ainsi aisé de comprendre l'impact que son déséquilibre peut avoir sur le corps !

Pathologies associées

Lorsqu'il est trop tendu, trop stimulé, le plexus solaire peut être à l'origine de nombreux troubles comme :

- une sensation de gêne à la respiration
- des crampes digestives
- des brûlures d'estomac
- une sensation de coup de poignard
- des douleurs thoraciques
- des douleurs dorsales
- la sensation d'avoir faim sans cesse
- une sensation de souffle coupé
- une sensation d'oppression de la cage thoracique

Les causes d'un plexus solaire en déséquilibre

- *Un traumatisme physique* : Les contractures musculosquelettiques et la douleur ont alors un impact sur

l'ensemble du système nerveux qui va ainsi réagir et provoquer une tension sur le plexus solaire.

- *un reflux gastro-œsophagien* : souvent en lien avec une bactérie, le stress ou des tensions cervicales
- *une tension diaphragmatique*
- *un état de stress prolongé*
- *la fatigue*
- *la position assise prolongée*
- *une scoliose ou autre déviation du rachis* : l'asymétrie du corps, compensée par les muscles, peut générer des tensions qui finissent par créer des douleurs thoraciques et abdominales globales, y compris au niveau du plexus solaire
- *des raideurs cervicales*

Son lien particulier avec le chakra solaire

De part son positionnement dans le corps et son nom même, le plexus solaire fait directement référence à l'énergie ayurvédique du chakra solaire.

Situé à la base de la cage thoracique, une main au dessus du nombril, ce chakra du Plexus Solaire est aussi nommé "MANIPURA" en sanskrit, que

Le point réflexe



L'on pourrait traduire par "cité des bijoux", "abondant en bijoux», "beaubijou", "joyau brillant", ou "rempli de pierres précieuses", c'est dire l'importance qu'on a pu lui attribuer depuis des millénaires...

Maṇipura est associé au soleil et au feu. Ce chakra est relié à l'estomac qui donne la force, la purification, la transformation et la vitalité.

Il revêt une importance capitale, car il sert de transition entre les chakras physiques (ceux qui sont connectés à la terre) et les chakras spirituels (ceux qui sont connectés au Divin). Ainsi, il est considéré comme le centre du pouvoir personnel et de l'énergie.



Les 10 pétales du pictogramme qui le symbolise renvoie aux 10 émotions perverses qui le déséquilibrent : la jalousie, la honte, la peur, l'ignorance, la trahison, la bêtise, l'envie, la tristesse, l'illusion et le dégoût.



Ce chakra symbolise la vie, la renaissance et l'éveil spirituel. On l'associe également à des valeurs profondes comme l'empathie et la compassion. Il permet de transmuter les émotions négatives en des expériences positives. Il aide à se lancer, à prendre un élan et passer à l'action.

Lorsque ce chakra est déséquilibré, on peut alors ressentir :

- la peur du rejet et de l'abandon
- la peur de ne pas être à la hauteur des espérances
- la peur d'être critiqué.

Le point réflexe



Et ainsi manifester :

- Un sentiment d'estime de soi faible
- Une forte soumission aux désirs et aux ordres d'autrui
- Des difficultés relationnelles
- Des difficultés à gérer les émotions
- Des difficultés à passer à l'action
- Des troubles digestifs



En séance

Nombreuses sont les personnes dont la zone réflexe du plexus solaire est douloureuse. Travailler cette zone en douceur est donc primordial pour la revitaliser ou la relâcher, surtout lors des problématiques existentielles.

En effet, la pathologie cancéreuse va créer de nombreux et variés déséquilibres chez la personne qui la subit, et directement impacter toutes les facettes de son existence, toutes les dimensions de son vécu : physique, biologique, psychologique, émotionnelle, sociale, existentielle, spirituelle, familiale, conjugale, professionnelle...

Or, comme nous l'avons vu précédemment, le plexus solaire, couplé au chakra solaire, sont particulièrement centraux dans l'équilibre physique (innervation de nombreux organes essentiels, notamment digestifs et respiratoires) et l'équilibre existentiel (la réalisation de soi, liée au chakra solaire et à la mobilité du thorax). 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 plexus solaire, puisque celui-ci innerve de nombreux organes digestifs, a donc toute sa place dans le soulagement des troubles digestifs liés aux traitements.

Le point réflexe



Conclusion

Le plexus solaire est une entité un peu à part, un système complexe qui relève autant de la dimension physique que spirituelle. Sa position centrale en fait un élément majeur à considérer avec beaucoup de pertinence et de délicatesse dans notre pratique auprès des personnes, notamment celles qui souffrent de cancer.

Ce centre singulier qui relie nerveusement le haut et le bas du corps, spirituellement la Terre et le Divin, est aussi un témoin direct du ressenti de chacun. Son déséquilibre entraîne alors des manifestations spécifiques au vécu, tant physique qu'émotionnel, qu'il est essentiel, selon les besoins, d'écouter, d'accompagner, de soutenir, de libérer, de renforcer, de respecter, d'accepter, de laisser exister.

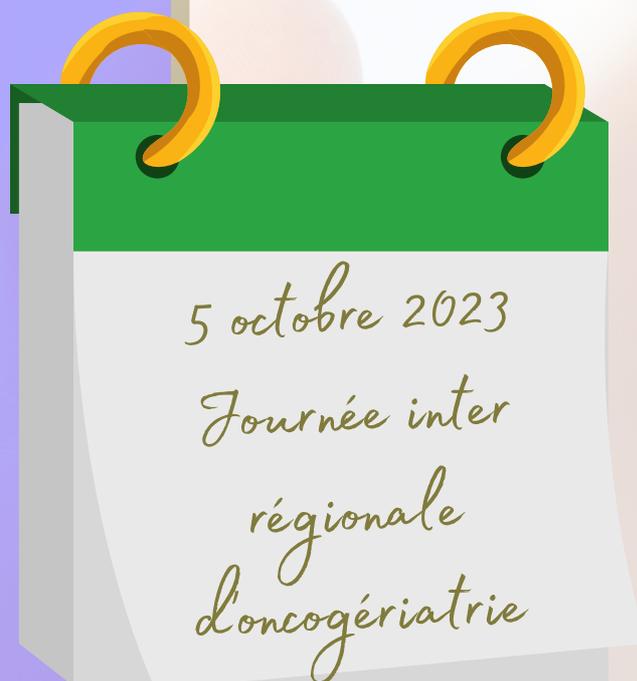
Texte rédigé par Hermine

**Vous aussi souhaitez partager une
connaissance : envoyez votre
texte sur la boîte mail d'IDV**

CALENDRIER



Les manifestations à venir



Le programme de cette édition 2023 met en lumière deux thématiques porteuses d'évolutions conséquentes, et de questionnements importants à la fois pour les patients et pour les soignants :

- La matinée du jeudi traitera de l'éthique dans la prise en charge oncogériatrique.
- L'après-midi sera consacré à l'onco-hématologie.

CALENDRIER



Les formations à venir



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

4 experts pour vous donnez les outils
indispensables pour booster votre
pratique

Animée par H ROLLO, B MASURE et E
EDEN

Changement de dates
A suivre de près pour les
inscriptions...

CALENDRIER



Les formations à venir



Du 10 octobre
au 22 décembre 2023

Niveau 3

LA NON DUALITE EN REFLEXOLOGIE INTEGRATIVE

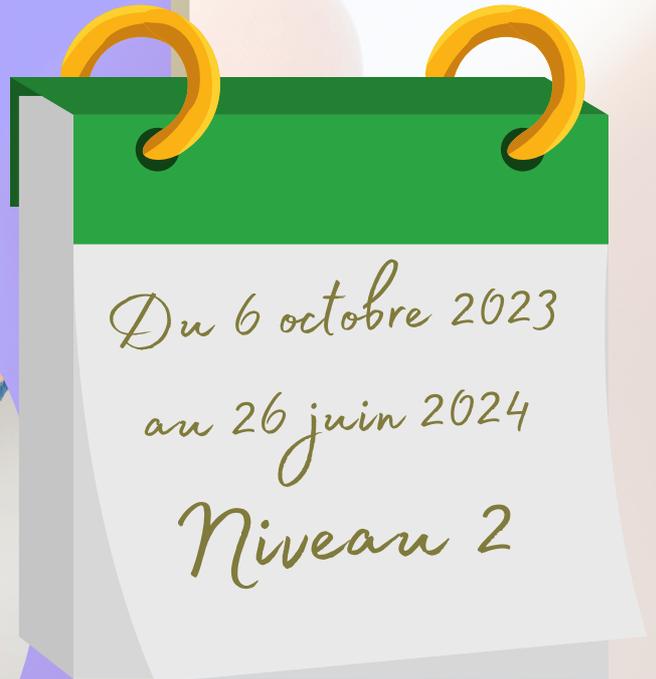
Une approche non duelle de la réflexologie
pour renforcer la sensation de soi à partir du
corps.

Animée par E EDEN

CALENDRIER



Les formations à venir



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 E EDEN