



Une vingtaine d'études mettent en évidence la diminution de l'anxiété chez les sujets bénéficiant de réflexologie. Ces études se basent sur le vécu de la personne ainsi que sur les mesures de l'électro-encéphalogramme (EEG), de la pression artérielle, du rythme cardiaque.



## Réflexologie

MÉTHODE MIREILLE MEUNIER

selon l'énergétique chinoise

Le réflexologue est un professionnel de la relation d'aide et de la gestion du stress. Il favorise le processus d'auto-régulation par un toucher spécifique des zones réflexes et des points de méridiens, en s'appuyant sur des fondements neuro-végétatifs et de circulation des fluides. Les zones réflexes se situent à différents endroits du corps, tels que sur les mains ou sur les oreilles, cependant ce sont les zones plantaires utilisées en priorité.

Alliant la réflexologie à l'énergétique chinoise, le réflexologue aborde la personne consultante dans sa globalité et l'accompagne vers un équilibre corporel, énergétique et émotionnel, ce qui favorise un retour à l'homéostasie.

Le/la praticien/nne a suivi une formation complète et exerce dans le respect du code de déontologie du Centre de formation Mireille Meunier, qui forme au métier de Réflexologue, enregistré au RNCP, reconnu par l'Etat au niveau II.



[www.reflexologie.fr](http://www.reflexologie.fr)



### Les structures qui l'ont déjà fait !

- EHPAD Les Ecrivains (Loire Atlantique)
- EHPAD Korian la Mounardière (Loire)
  - EHPAD des Mignonnes (Yonne)
- Résidence autonomie Les Ollagnes (Rhône)
- EHPAD Enclos Saint Léon (Bouches du Rhône)
- Résidence Le Clos Saint Martin (Gironde)

### Témoignages des professionnels encadrants

- « Le réflexologue est attendu par les résidents ! »
- « Nous voulions apporter une offre de soin non médicamenteuse pour soulager nos résidents. »
- « Les familles sont contentes des soins »
- « Le réflexologue nous est précieux car il apporte une réponse adaptée avec le projet d'accompagnement de la personne »
- « En tant que professionnel soignant, nous apprécions l'évaluation de la douleur et le suivi effectué par la réflexologue »

### Ma formation en Réflexologie

La réflexologie d'après l'énergétique chinoise, méthode Mireille Meunier

### Mon parcours

### Contact

Réflexologie

MÉTHODE MIREILLE MEUNIER

selon l'énergétique chinoise

La pratique de la réflexologie n'est pas un acte médical ni de kinésithérapie (loi du 30.04.1946, décret 60669 de l'article L.489 et de l'arrêté du 8.10.1996), elle est une technique libératrice de stress, qui soutient et complète les soins médicaux et paramédicaux, en prenant en compte l'équilibre corporel, énergétique et émotionnel de la personne.

# Réflexologie

au service du

## bien vieillir



Accompagner les personnes âgées en EHPAD, Résidence de retraités, Accueil de jour ou à domicile.

Une aide précieuse au maintien de l'autonomie.

Réflexologie

MÉTHODE MIREILLE MEUNIER

selon l'énergétique chinoise

## Réflexologie et Bien-être

Des soins réflexologiques pour limiter les dérives d'automédication, sur-médication et iatrogénie médicamenteuse.

Une personne âgée en maison de retraite prend, en moyenne, **huit médicaments par jour**<sup>1</sup>. La France reste le 2<sup>ème</sup> consommateur européen de psychotropes<sup>2</sup>. Après 65 ans, une femme sur trois est concernée<sup>3</sup>.

Une étude de l'AFSSAPS révèle que les recommandations concernant la prescription de médicaments, surtout les **tranquillisants mineurs**, sont régulièrement dépassés<sup>4</sup>.

**20% des hospitalisations des plus de 75 ans sont dus à des effets iatrogènes**<sup>5</sup>.

La réflexologie, grâce à des manipulations adaptées sur des zones plantaires ou palmaires, stimule les capacités d'auto-régulation et **améliore les fonctions physiologiques, en douceur**, sans aucun médicament.

La personne âgée, bien souvent isolée du fait de la surdité, de la baisse de la vue, de troubles du langage ou de la compréhension est particulièrement **sensible au toucher**, à fortiori à celui de ses pieds auxquels elle n'a souvent plus accès.



## Réflexologie les Bienfaits

Les séances réflexologiques ont des effets sur :

- **L' tat corporel** : favorise le sommeil, stimule la circulation veineuse et lymphatique, diminue les douleurs, améliore la digestion...
- **L' tat émotionnel** : diminue la désorientation spatio-temporelle, apaise les angoisses et l'anxiété...
- **Les comportements** : travail sur la mémoire, la vie sociale, le recentrage, trouver sa place...

Une collaboration entre tous les professionnels permet de participer à la sérénité et au bien-être des personnes âgées :

- Avec les Maisons de retraite, les EHPAD, les résidences autonomie et les familles
- Avec les équipes soignantes : en améliorant les **capacités motrices et cognitives**, en apaisant les **souffrances émotionnelles**, la prise en soin est facilitée
- Avec les médecins : l'**approche non médicamenteuse** des problèmes de sommeil, d'anxiété, de douleurs **limite les effets secondaires** et iatrogènes.
- Avec les équipes et les familles

## Réflexologie en Pratique

Le réflexologue intervient en procurant des soins relaxants capables de calmer les tensions, d'apaiser les douleurs et de contribuer à un bien-être émotionnel et physique.

Durée :

- **Les séances** durent 30 à 60 minutes selon les situations

Quand :

- **A déterminer en fonction des besoins** : séances hebdomadaires, mensuelles, etc.

Comment :

- **Matériel fourni** (transat pliable)
- **Réflexologie palmaire** : en position assise
- **Réflexologie plantaire** : s'allonger suffit (les pieds sont rafraîchis en début de séance)

Tarifs sur demande

- La prestation est définie ensemble, **personnalisée et adaptée aux besoins** et aux locaux.



Photo : Nathalie Thouly

1) <http://www.leciss.org/sites/default/files/Dossier-presse-Polymedication-Seniors.pdf> / [http://www.lepoint.fr/sante/les-seniors-consomment-en-moyenne-14-medicaments-par-jour-21-09-2017-2158635\\_40.php](http://www.lepoint.fr/sante/les-seniors-consomment-en-moyenne-14-medicaments-par-jour-21-09-2017-2158635_40.php) / [https://www.francetvinfo.fr/societe/20-des-plus-de-65-ans-prennent-plus-de-sept-medicaments-differents-par-jour-un-cocktail-a-risque\\_2379839.html](https://www.francetvinfo.fr/societe/20-des-plus-de-65-ans-prennent-plus-de-sept-medicaments-differents-par-jour-un-cocktail-a-risque_2379839.html) / Rance Assos Santé, Santéclair, 60 Millions de consommateurs, communiqué de presse du 21/09/2017  
2) <http://sante.lefigaro.fr/article/psychotropes-la-consommation-a-diminue-mais-reste-trop-elevee/>  
3) <http://sante.lefigaro.fr/actualite/2014/01/09/21844-francais-narrivent-pas-se-passer-psychotropes>  
4) publiée en 2012 par l'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé.  
5) <http://sante.lefigaro.fr/actualite/2012/04/23/18038-encore-trop-medicaments-prescrits-seniors>