- la régulation de la lymphe et de la peau
- les sensations d'engourdissement et de fourmillement des mains et des pieds (neuropathies).

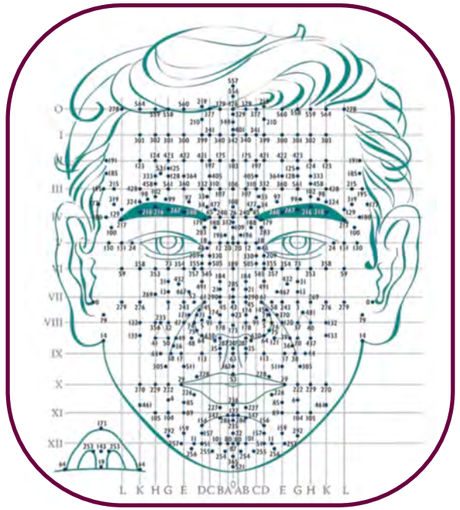
A noter une action sur les sur les membres ou organes fantômes en podoréflexologie et en Dien Chan ou réflexologie faciale.

Comment avoir accès aux séances ?

Récupérer un Pass de 4 séances offertes renouvelable une fois, auprès de votre oncologue en consultation, le médecin en hôpital de jour, … Prenez rendez-vous auprès du call center pour un de mes jours de présence à l'HEGP (mardi ou jeudi). Je vous recevrai ensuite au 4eme étage dans une salle dédiée aux Ateliers PRENDRE SOINS, ou je viendrai dans le service où vous vous trouvez à l'heure de notre rendez-vous.

Comment cela se passe-t-il ? Durée ? Fréquence?

La séance de réflexologie à l'HEGP est de 45mn. JE vous conseille au départ de prendre des rendez-vous rapprochés soit à une semaine ou quinze jours d'intervalle puis ensuite il est possible de les espacer. Aux personnes qui ont terminé leurs traitements depuis un moment mais à qui il reste quelques séances, je propose de les revoir juste avant leur prochain bilan médical.



Témoignage de Madame M.S. 52 ans

« A l'occasion du traitement d'un cancer du sein au premier semestre 2020, je n'ai pas hésité à profiter des services proposés par l'association partenaire de l'hôpital, et j'ai choisi la réflexologie plantaire, une toute nouvelle expérience pour moi ; j'ai découvert avec bonheur, les profonds bienfaits, tant sur la santé physique que sur la santé morale, des massages qui m'ont été prodigués. La technique est précise, elle révèle beaucoup de choses sur l'état général de la personne qui bénéficie du traitement, tout en étant associée à une parole réconfortante et encourageante. De façon aussi agréable que la douce odeur de l'huile de massage dans la pièce lorsque je m'y rends, ces soins sont un baume pour l'âme. »

Création : ARTIC - Photos d'équipe : Stéphane de Bourgies

La période particulière du COVID-19 que nous venons de vivre nous a tous marquée. Vous étiez nombreux à me manifester votre envie de soutenir nos projets de recherche en temps de crise sanitaire. La Recherche est une valeur refuge, qui nous permet d'espérer et de croire en la guérison.
Mais d'autres besoins primordiaux ont été mis en avant durant cette crise : la prise en charge globale des patients, la lutte contre la solitude et l'isolement, grâce aux soins de support. C'est pour cela que dans cet éditorial, nous allons vous parler de la réflexologie.
ARTIC a deux missions statutaires qui plus que jamais s'inscrivent dans l'actualité : le développement de recherches en cancérologie et la mise à disposition des patients de médecines complémentaires (réflexologie, ostéopathie et auriculothérapie) qui concourent à leur bien-être. Nous sommes là pour vous ! Soutenez-nous !

Association ARTIC
Siège social : Hôpital Européen Georges Pompidou
Oncologie médicale - 20 rue Leblanc 75908 Paris Cedex 15
www.association-artic.org
Téléphone : +33 56 09 30 03 / +33 1 56 09 54 25

Ensemble,
luttons contre le cancer

LES ATELIERS « PRENDRE SOINS » D'A.R.T.I.C.
FOCUS SUR LA REFLEXOLOGIE

Caroline Boulière-Hurel
Reflexologue
le MARDI de 12h45 à 16h
le JEUDI de 13h30 à 16h

Qu'est-ce que la réflexologie ?

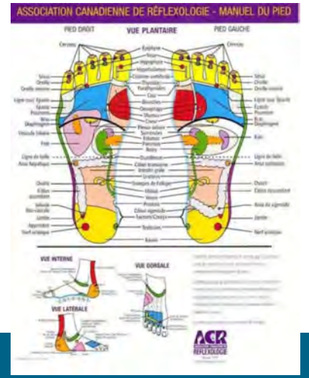
Les pieds, les mains, le visage sont considérés comme une représentation miniaturisée du corps humain où se situent des zones et des points réflexes correspondant chacun à un organe, une glande ou une partie du corps.
La réflexologie est une technique complémentaire qui ne peut en aucun cas être assimilée à un soin médical ou de kinésithérapie, mais à une technique de bien-être par la relaxation physique et la détente libératrice de stress. Elle prend en compte la personne dans sa globalité sans diagnostiquer, ni prescrire. Elle favorise vos capacités à retrouver un équilibre : l'homéostasie.

Comment ai-je découvert la réflexologie ?

C'est pendant l'été de la coupe du monde en 1998 où j'avais un problème de retour veineux à 8 mois de grossesse que j'ai découvert cette technique (à savoir qu'elle est pratiquée en Angleterre ou même en Israël jusque dans les salles d'accouchement). Par la suite je me suis documentée et me suis retrouvée en 2004 au chevet d'un proche dans le coma en salle de réanimation pendant un mois et dont seuls les pieds étaient approchables. J'ai pratiqué très régulièrement, c'était pour moi une façon d'être active face à cette personne inerte qu'il fallait encourager à revenir vers nous. Les pronostiques médicaux initiaux étaient très noirs et finalement la personne a pu réintégrer son logement. J'ai trouvé cette technique très intéressante et j'ai décidée de me former pour en savoir plus et en faire profiter les autres. Ma diplôme date de 2007.

Comment devient-on réflexologue ?

Le métier de réflexologue s'apprend en école, de préférence référencée par une fédération, avec un minimum pour la podoréflexologie de 300 heures de cours. Un certificat est délivré en général après un examen pratique chaque année ainsi que la production d'un mémoire et sa soutenance en deuxième année. Par la suite le parcours de formations complémentaires de chacun ou chacune diffère selon le cadre de sa pratique et son investissement.



J'ai poursuivi ma formation initiale en réflexologie plantaire en la complétant au fil du temps par la réflexologie palmaire (sur les mains) qui me permettait d'avoir une pratique avec les personnes dont les pieds n'étaient pas accessibles. Puis ayant besoin des zones réflexes des mains et des pieds qui ne sont ni en réflexologie plantaire, ni en réflexologie palmaire, je me suis formée en réflexologie faciale où nous les retrouvons à différents endroits sur le visage.
Lors de ma formation initiale, un médecin m'a prêté ses pieds pour m'entrainer à la pratique. Il a trouvé que cette technique pouvait apporter et soulager les patients en oncologie et m'a introduite auprès d'A.R.T.I.C.. J'ai ouvert mon cabinet à Versailles et commencé ma consultation à l hôpital Européen Georges Pompidou à Paris, au même moment début 2008. Puis lors d'une assemblée générale de la Fédération Française des Réflexologues, nous avons eu une présentation de la nouvelle hypnose et psychothérapies Ericksoniennes. J'ai été immédiatement séduite et me suis inscrite à la formation à l'Association Française de Nouvelle hypnose et je l'ai mise en pratique dans mon cabinet, dès 2012. Je totalise aujourd'hui 420 heures de formation en réflexologie et 325 heures en hypnose. En 2015, j'ai obtenu le diplôme interuniversitaire en Soins de Support Oncologiques (Université de Paris Descartes Faculté de médecine Paris 5) et je suis chaque année le congrès de l AFSOS (Association Francophone de Soins Oncologique de Support dont je suis membre).

Je pratique une réflexologie combinée (plusieurs réflexologies dans la même séances) en utilisant parfois des stillets ou objet spécifiques. J'adapte ma prise en charge à la personne qui vient me voir et fait du cas par cas. L'objectif est d'apaiser la personne et de réguler les effets secondaires d'ordre fonctionnels.

Quels sont les avantages à pratiquer plusieurs techniques réflexes ? En plus d'apporter un complément de zones ou points réflexes (comme vu avec les zones des pieds et des mains pour les neuropathies par exemple), et de pouvoir proposer une réflexologie dans différentes circonstances (quand il y a un pied blessé par exemple) ou positions (allongé, debout, assis), connaître différentes techniques réflexes permet aussi :

- une confirmation des zones à réguler : Les zones réflexes sensibles sont les zones à « travailler » en réflexologie. Elles se superposent sur les pieds. Pouvoir rechercher sur le visage la zone réflexe sensible permet de confirmer l'organe ou l'appareil à rééquilibrer.
- un effet de synergie et donc d'optimisation du résultat (rapidité et efficacité).
- une possibilité d'auto traitement entre deux séances pour le patient.

Pourquoi la réflexologie vous est-elle proposée en oncologie?

En oncologie, la réflexologie rentre dans le cadre des soins de support. Le patient peut avoir avec cette technique, la sensation que son corps est encore capable de lui procurer du bien-être. Cela va lui permettre de s'apaiser, parfois même de voir sa venue à l'hôpital différemment. Cette technique permet aux patients d'avoir une meilleure qualité de vie pendant et après les traitements chimio, radiothérapie, hormonothérapie,…. Elle peut optimiser aussi l'observance des traitements avec son aspect détox, relaxant, et rééquilibrant naturel de tout ce qui est fonctionnel.
La réflexologie dans le cadre d'A.R.T.I.C. est proposée à toutes les personnes suivies pour un cancer à l'HEGP, pendant et après leurs traitements.

Quelles sont les indications ? L'action est uniquement sur ce qui est fonctionnel.
Le premier des bienfaits de toutes ces techniques réflexes non invasive est l'action sur le stress et donc un confort et un apaisement ressentis dès la fin de la première séance.
La podoreflexologie (réflexologie sur les pieds) lève les tensions et régule principalement dans ce cadre :

- les problèmes digestifs (nausées vomissements, troubles du transit), hormono, urogénito, la lymphe et le sommeil.
- donne une meilleure amplitude respiratoire (baisse du stress +travail sur la représentation réflexe de la cage thoracique sur le dos du pied)
- stimule les orteils endoloris et engourdis (pour une récupération proprioceptive correcte pour la marche par exemple)

La réflexologie palmaire (sur les mains) facilite :

- l'auto traitement des nausées, des bouffées de chaleur
- l'aide au sommeil
- la gestion des migraines et/ou des acouphènes…

Le Dien Chan ou réflexologie faciale (réflexologie sur le visage) offre une possibilité d'auto traitement et agit sur :

- les douleurs musculo squelettiques
- le sommeil
- les bouffées de chaleur et la lubrification vaginale

Pr Stéphane OUDARD
Président d'ARTIC

Houda BELHOUARI
Chef de projet

Reza ELAIDI
Directeur des Opérations Cliniques

José BALCACERES
Attaché de Recherche Clinique

Mouna ROUABAH
Chef de projet

Sabine BRULE
Auriculothérapeuthe

Elena BRAYCHENKO
Chef de Projet

Magdalena HORY
Responsable administrative

Laurence CROUILLEBOIS
Attachée de Recherche Clinique

Jacques MEDIONI
Vice-président d'ARTIC