

## Recherches sur les bienfaits de la réflexologie :

(auteurs en bas de texte)

★ **Améliorer la qualité de vie des personnes cancéreuses.** Des études de cas et des études cliniques contrôlées ont été publiées relativement à l'effet de la réflexologie sur la qualité de vie de patients atteints de cancer. Les études de cas révèlent que beaucoup d'entre eux perçoivent une amélioration de leur **qualité de vie**, une diminution de leurs **symptômes** émotionnels et physiques, une diminution de leur état d'anxiété, un sentiment de relaxation et une amélioration de leur état de santé général et de leur bien-être

Une revue systématique incluant 5 petites études a été publiée en 2008. Les résultats suggèrent que la réflexologie pourrait aussi amener des bénéfices comme une diminution de l'essoufflement, de la fatigue, de l'anxiété et de la douleur<sup>11</sup>. Chez des gens en phase terminale de cancer, 2 études de cas ont montré que la réflexologie combinée à la musicothérapie pouvait réduire l'anxiété, la douleur et l'isolement, et faciliter la communication entre les patients, les membres de la famille et le personnel infirmier.

Deux études cliniques ont également donné certains résultats prometteurs chez des femmes atteintes d'un cancer du sein. Dans la première, les chercheurs ont évalué l'effet de la réflexologie sur les effets indésirables de la **chimiothérapie**<sup>10</sup>. Ils ont constaté une baisse statistiquement significative des nausées, des vomissements et de la fatigue chez les patientes ayant reçu des séances de réflexologie, comparativement à celles du groupe témoin.

La deuxième étude avait pour objectif de vérifier l'effet de la réflexologie et du massage après une **chirurgie** pour un cancer du sein<sup>13</sup>. Les résultats suggèrent que, comparativement au traitement usuel, la réflexologie et le massage apportent des améliorations significatives sur la qualité de vie après l'opération.

★ **Contribuer à traiter certains troubles mentaux.** Une étude auprès de patients souffrant de troubles mentaux indique que la réflexologie a été bénéfique pour les aider à relaxer et à gérer leur anxiété et pour leur donner confiance en leur pouvoir de guérison<sup>14</sup>.

★ **Réduire les symptômes du syndrome prémenstruel.** Dans le cadre d'un essai aléatoire effectué sur 35 femmes souffrant du syndrome prémenstruel, un premier groupe recevait de la véritable réflexologie (pieds, mains et oreilles) et l'autre de la réflexologie placebo<sup>15</sup>. Les traitements, qui duraient 30 minutes, ont été prodigués 1 fois par semaine, pendant 8 semaines. Chez les femmes du groupe réflexologie, divers symptômes (sensibilité des seins, gonflement abdominal, douleurs menstruelles, anxiété, dépression et irritabilité) ont été

allégés de façon significative, comparativement au groupe témoin. Ces résultats ont persisté jusqu'à 2 mois après l'arrêt du traitement.

★ **Faciliter la grossesse.** Même s'il y a peu d'études cliniques, des preuves anecdotiques sont évoquées pour justifier les bienfaits de la réflexologie chez les **femmes enceintes**. Elle permettrait notamment une réduction du temps de travail et une meilleure régulation des contractions<sup>16</sup>.

Une étude clinique publiée en 2003<sup>17</sup> s'est penchée sur l'effet de la réflexologie pour réduire l'**oedème** des pieds et des chevilles chez des femmes enceintes de 35 ans et plus. Cinquante-cinq femmes ont reçu des traitements de réflexologie lymphatique, de réflexologie relaxante ou se sont reposées un temps équivalent. Les chercheurs n'ont mesuré aucune différence significative de l'oedème entre les 3 groupes. Cependant, les patientes ayant eu de la réflexologie lymphatique ont affirmé avoir perçu une amélioration : elles ont exprimé un degré de satisfaction générale plus élevé.

★ **Réduire les maux de tête.** Une étude d'observation regroupant 220 patients souffrant de maux de tête (migraines chroniques ou tensions céphaliques) a été publiée en 1999<sup>18</sup>. Les patients ont été traités pendant un maximum de 6 mois. Après 3 mois, 81 % des patients ont dit que le traitement avait amélioré leurs symptômes et 19 % avaient arrêté la médication. Cette étude, sans groupe témoin, ne peut toutefois prouver l'efficacité de la réflexologie. En effet, ces résultats pourraient être attribuables à l'évolution normale de la maladie ou au simple fait de recevoir un massage.

★ **Soulager les maux de dos.** Dans le cadre d'une petite étude clinique, 40 personnes souffrant de hernies discales ont reçu 3 traitements de réflexologie en une semaine<sup>19</sup>. L'auteur rapporte une réduction de la douleur (0,75 en moyenne sur une échelle de 4) chez 25 des 40 patients.

En 2008, une étude pilote a été réalisée auprès de 15 sujets souffrant de douleur lombaire (40 minutes de réflexologie, 1 fois par semaine, pendant 6 semaines)<sup>20</sup>. Des diminutions plus marquées des niveaux de douleur ont été observées chez les sujets traités avec la réflexologie, comparativement à ceux recevant les traitements placebo.

En ce qui concerne les **douleurs chroniques du bas du dos**, les résultats sont contradictoires. Un essai aléatoire et contrôlé<sup>21</sup> publié en 1993 a permis d'observer une plus grande amélioration sur le plan de la douleur, de la contraction musculaire et de la mobilité dans le groupe réflexologie que dans le groupe placebo. Par contre, en 2007, les résultats d'une autre étude clinique aléatoire n'ont montré aucun bénéfice du point de vue de la douleur après l'ajout de traitements de réflexologie aux soins usuels<sup>22</sup>.

☆ **Améliorer la qualité de vie des patients en soins palliatifs.** Une étude pilote a donné des résultats prometteurs à cet égard<sup>6</sup>. Douze patients, répartis de façon aléatoire en 2 groupes, ont reçu 3 séances de réflexologie, authentique ou placebo. Dans les 2 groupes, on a noté une amélioration de la qualité de vie. Toutefois, les patients du groupe expérimental ont rapporté plus de bénéfices que ceux du groupe témoin.

En 2008, les auteurs de l'étude précédente ont évalué l'utilisation de la réflexologie auprès de 21 patients institutionnalisés souffrant de **démence** légère à modérée<sup>23</sup>. Les résultats ont montré que la réflexologie pouvait entraîner une réduction de la douleur et du stress (mesuré par des tests de salive).

☆ **Diminuer les symptômes de la sclérose en plaques.** En 2003, un essai clinique aléatoire a comparé l'effet de massages seuls ou combinés à de la réflexologie sur les symptômes de la sclérose en plaques<sup>24</sup>. Comparativement au groupe massage seul, on a observé, chez les patients du groupe réflexologie, une plus grande diminution des engourdissements, des dysfonctions de la vessie et des spasmes musculaires. La réduction des engourdissements est restée significative 3 mois après les traitements.

☆ **Soulager les problèmes intestinaux.** Une étude clinique a été réalisée pour évaluer l'efficacité de la réflexologie dans le traitement de jeunes patients souffrant de constipation chronique et d'incontinence fécale<sup>27</sup>. Cinquante enfants, âgés de 3 ans à 14 ans, ont reçu 6 traitements de 30 minutes de réflexologie des pieds. Les mouvements intestinaux des patients se sont améliorés au cours du traitement et la fréquence de l'incontinence a diminué.

### *Autres applications*

La réflexologie a aussi été utilisée dans plusieurs autres situations, comme le syndrome de l'intestin irritable<sup>28</sup>, la maladie de Parkinson<sup>29</sup>, la constipation chez la femme<sup>30</sup>, l'incontinence urinaire<sup>31</sup>, la stimulation de l'ovulation<sup>32</sup>, le sommeil après l'accouchement<sup>33</sup> la ménopause<sup>34</sup> et le stress au travail<sup>35</sup>.

### **Section Applications thérapeutiques**

**Recherche, rédaction et révision scientifique** : D<sup>r</sup> Sylvie Dodin, M.D., M. Sc., Claudine Blanchet, Ph. D. et Mathieu Bujold, candidat au doctorat en anthropologie, Chaire en approche intégrée en santé, Université Laval.  
(juin 2010)