

Refresh

LE MAGAZINE DE LA RÉFLEXOLOGIE
Volume 4, numéro 2

La réflexologie et l'été

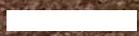
Devrions-nous offrir la
réflexologie pendant l'été ?



La réflexologie pendant une vague de chaleur ? - Pg. 6



Travailler les réflexes des reins, du coeur et du
drainage lymphatique à partir de la main - Pg. 8



Qu'est-ce que la réflexologie crânio-sacrée ? - Pg. 13



Contenu

Message de la rédaction	Pg. 3
Présentation d'un nouveau partenariat	Pg. 4
La réflexologie pendant une vague de chaleur ?	Pg. 6
Travailler les réflexes des reins, du coeur et du drainage lymphatique à partir de la main	Pg. 8
Conférence virtuelle internationale de réflexologie 2021 : Les points forts	Pg.10
Qu'est-ce que la réflexologie cranio-sacrée ?	Pg.12
Ateliers et webinaires à venir	Pg.15



Question sur la formation continue :

Instructions : Lisez ce numéro de *Refresh*. Consultez et répondez à la question de formation continue via ce lien : <https://forms.gle/LYCNDsWVzaANxXR8>.

Les réponses complétées vous permettront d'obtenir 1 unité de formation continue. Nous vous informerons lorsque votre réponse sera prise en compte

Question

Comment le corps se refroidit-il ?



le rein

ZONE DE RÉFLEXE RÉNAL

MESSAGE DE LA RÉDACTION

Bonjour chers lecteurs,

L'été est à nos portes! Le soleil, les températures plus élevées et la lumière du jour plus abondante peuvent apporter beaucoup d'avantages (hourra!), mais aussi des inconvénients. Dans ce numéro de Refresh, nous espérons vous aider à gérer certains des aspects défavorables et à rester dans un espace positif bien mérité. Vous trouverez aux pages 6 et 7 des informations sur l'utilisation de la réflexologie pendant les mois d'été et à la page 8, vous découvrirez certains des points que vous pouvez travailler sur vos mains.

Merci à tous ceux qui ont participé à la Conférence internationale virtuelle de réflexologie en mai dernier. Ce fut une grande expérience d'apprentissage et d'interaction! Pour ceux d'entre vous qui n'ont pas pu se joindre à nous, vous pouvez voir certains des points saillants aux pages 9 et 10.

Nous avons reçu en mai plusieurs demandes de renseignements sur la réflexologie crânio-sacrée. Pour y répondre, nous avons republié un article sur le sujet aux pages 12 et 13.

Si vous avez des idées de sujets ou de thèmes pour l'avenir, ou si vous souhaitez soumettre un article ou une publicité, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse newsletter@reflexologycanada.org.

Restez bien protégé. Nous vous souhaitons un bel été et une bonne lecture!

VOTRE ÉQUIPE ACR



Marakary Bayo



Laura Marrast



Ines Hardtke



Yipin Guo



Chiao Ting Chen



Hayley Dow



Bonnes nouvelles!

Être membre de l'ACR vous permet d'obtenir une formation en premiers soins et en RCR à moindre coût!

En tant que praticiens de santé naturelle, il est important que vous sachiez quoi faire si un client a une urgence dans votre clinique ou votre chaise. C'est pourquoi l'Association canadienne de réflexologie (ACR) a négocié des prix préférentiels avec l'Ambulance Saint-Jean pour votre formation de certification en premiers soins et en RCR ainsi que pour le matériel de premiers soins acheté auprès de celle-ci.



À propos de l'Ambulance Saint-Jean

Ambulance Saint-Jean est le plus grand et le plus renommé fournisseur de cours réguliers en secourisme au Canada. Fondé en 1883, Ambulance Saint-Jean est un organisme de charité international accrédité des Nations Unies. Les revenus générés par les programmes de formation / secourisme RCR soutiennent le travail de bienfaisance d'Ambulance Saint-Jean au Canada et à travers le monde.

Premiers soins et crédits de formation continue

Actuellement, les certifications en secourisme (physique et/ou mental) et en RCR valent ½ unité de formation continue (PEC) pour chaque heure de formation jusqu'à un maximum de 10 unités de formation continue.

Accès

Connectez-vous à votre compte membre sur reflexologycanada.org. Cliquez sur les avantages des membres pour obtenir les codes ainsi que des informations supplémentaires.

**** L'ACR recommande les cours standards de premiers soins et de RCR niveau C. ****



Ambulance Saint-Jean

SAUVER DES VIES
au travail, à la maison et dans les loisirs

NOUVEAUTÉ



Vous recherchez un moyen de rendre votre cabinet de réflexologie ou votre espace de vie plus chaleureux ?

Régénérez le décor de votre maison ou de votre cabinet avec nos nouvelles couvertures. Achetez maintenant !



Reflexology
STORE

www.reflexologystore.ca

15 % de réduction pour les membres de l'ACR

La réflexologie pendant une vague de chaleur?

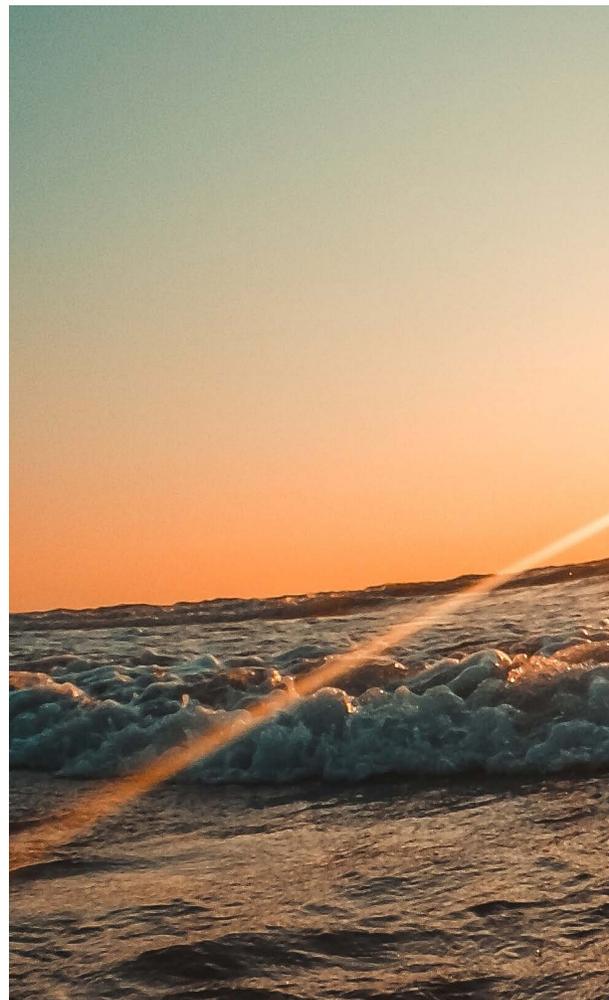
La chaleur affecte notre cœur, nos reins et notre système lymphatique. Comment la réflexologie peut-elle aider ?

Par : L'équipe de l'ACR

Lorsque les températures montent, notre corps travaille fort pour se rafraîchir. Nous irradions de la chaleur vers notre peau plus fraîche. Nous transpirons pour utiliser notre propre chaleur pour la transformer en vapeur d'eau. Lorsque notre peau n'est plus rafraîchie ou que l'air est trop humide pour permettre l'évaporation, nous avons plus de mal à nous rafraîchir. En cas de chaleur, notre cœur pompe un volume de sang quatre fois plus important que par temps froid. La chaleur rayonnante et l'évaporation de la sueur dilatent nos vaisseaux sanguins. Cela ajoute un stress supplémentaire à notre cœur qui travaille et pompe déjà beaucoup, réduit les minéraux dans notre circulation sanguine et nécessite beaucoup d'eau¹ pour que tout cela continue. Si l'un de ces composants fait défaut, nous devenons vulnérables à l'amplification de tout ce qui, dans notre corps, ne fonctionne pas comme il le devrait ou le pourrait. De plus, ces changements physiologiques – déséquilibres électrolytiques, déshydratation, augmentation du volume de sang circulant – peuvent compromettre la fonction rénale, en particulier chez notre population² déjà vulnérable, en ajoutant davantage de stress à un corps stressé.

Comment la chaleur affecte-t-elle le système lymphatique ?

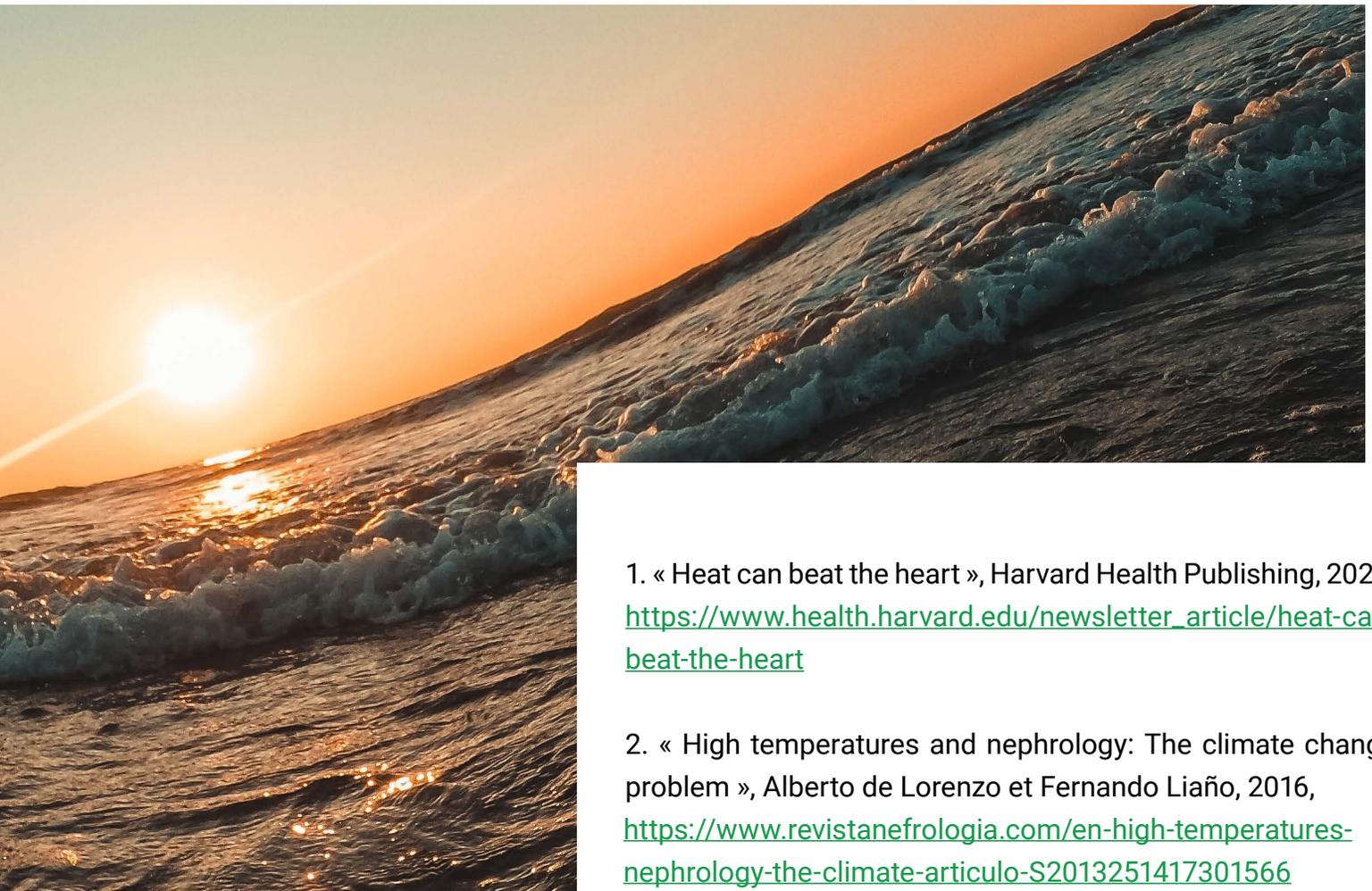
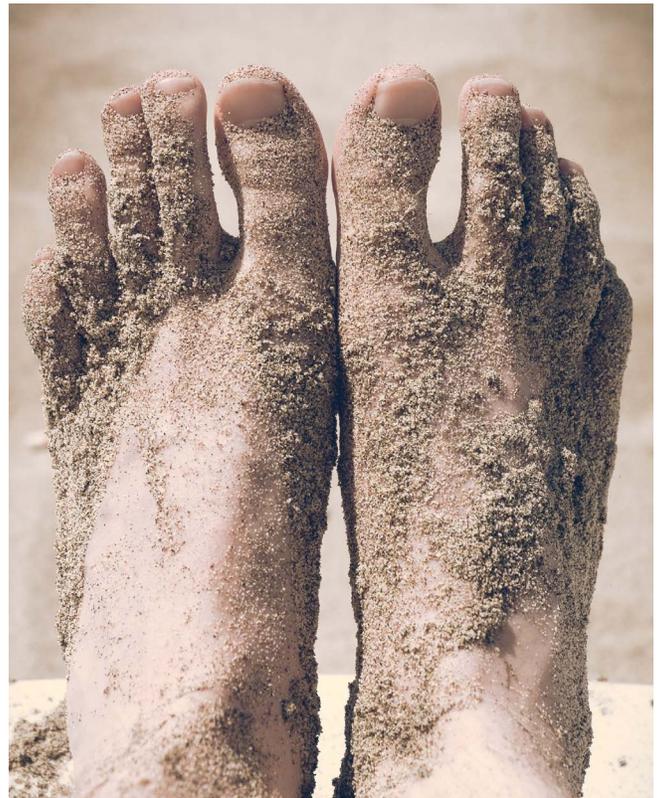
Pour exacerber les choses, par temps chaud et humide, nous avons tendance à moins bouger pour ne pas créer plus de chaleur interne. Or, sans mouvement, notre système lymphatique ralentit et les fluides ont tendance à s'accumuler dans nos membres inférieurs. Cette accumulation exerce une pression supplémentaire sur les veines, les vaisseaux lymphatiques et les muscles. Cette accumulation prive la circulation de fluides et de minéraux précieux. Par conséquent, cela amplifie les effets du dur travail de notre corps pour se refroidir. La pression sur les vaisseaux sanguins augmente, le cœur doit pomper plus fort, nos minéraux sont réduits et nous avons besoin d'encore plus d'eau. Un moment idéal pour la réflexologie, non ?



Lever les jambes au niveau où au-dessus du cœur (comme le font généralement les clients lors des séances de réflexologie) permet de redistribuer la lymphe et le sang. Dans le membre inférieur, cela réduit la pression dans les veines et les vaisseaux lymphatiques, diminue le gonflement et détend les muscles. Cela permet un flux sanguin plus naturel dans l'ensemble, ce qui soulage le cœur et, par conséquent, les reins. Rien qu'en levant le pied, nous commençons déjà à nous attaquer à certains des facteurs de stress qu'entraînent les conditions chaudes et humides.

En ajoutant la réflexologie, nous donnons au corps un coup de pouce supplémentaire pour améliorer la circulation, réduire les tensions et soutenir les efforts du corps pour fonctionner de manière optimale. En raison du stress supplémentaire que la chaleur et l'humidité font subir à notre corps, la réflexologie peut être plus bénéfique au milieu d'une vague de chaleur que dans le froid de l'hiver.

Donc, oui, la réflexologie au milieu de la canicule !



1. « Heat can beat the heart », Harvard Health Publishing, 2020.
https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/heat-can-beat-the-heart

2. « High temperatures and nephrology: The climate change problem », Alberto de Lorenzo et Fernando Liaño, 2016,
<https://www.revistanefrologia.com/en-high-temperatures-nephrology-the-climate-articulo-S2013251417301566>

Travailler le rein, le cœur et les réflexes de drainage lymphatique à partir de la main

Une excellente manière d'aborder les problèmes qui surviennent dans des conditions chaudes et humides est de mettre l'accent sur les systèmes circulatoire, lymphatique et urinaire avec ces réflexes spécifiques sur les mains.



1. Prenez votre index et votre pouce gauches et soulevez la main droite en saisissant la partie entre le pouce et l'index droits.
2. Si vous placez votre coude sur une surface (bureau, chaise, etc.), appuyez sur les points que vous avez saisis sur votre main droite (ne bougez pas là où vous avez saisi). Ces points seront très probablement sensibles.
3. Maintenez cette position (gardez cette pression) pendant environ 30 secondes.
4. Répétez l'opération sur l'autre main!

Vous pouvez faire ce travail quand vous y pensez — à votre bureau, en regardant Netflix, en pleine canicule et que vous avez du mal à vous rafraîchir.



PLATEFORME DE GESTION TOUT-EN-UN

Nous savons que la gestion de votre pratique est une partie importante de votre quotidien, c'est pourquoi nous avons créé une plateforme qui vous offre plusieurs fonctionnalités personnalisables. Voyez comment GOrendezvous vous aide à gagner du temps et à augmenter vos revenus.



Dossier médicaux électroniques

- Lexique personnalisé pour les réflexologues
- Diagrammes mains, pieds et oreilles
- Questionnaire santé (COVID-19 inclus)
- Se conforme aux normes PIPEDA et PHIPA

Offre exclusive pour les membres de l'A.R.C. JUSQU'À 15 % DE RABAIS

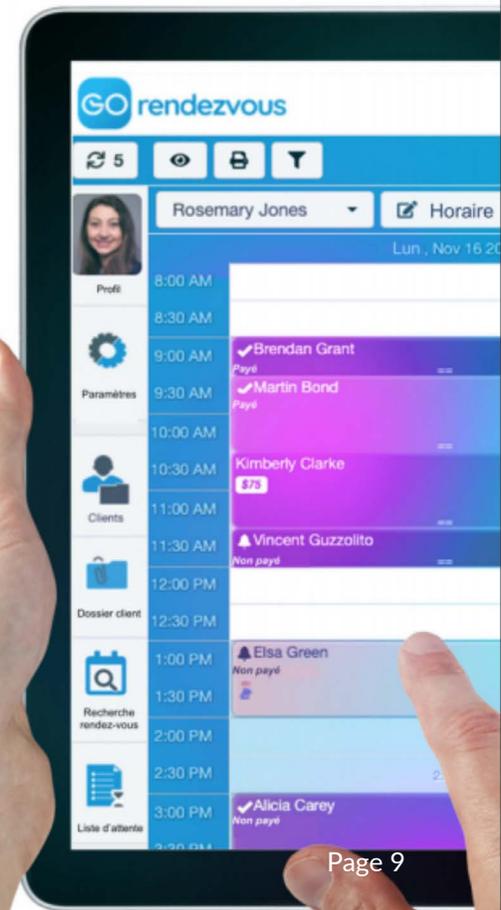
Prise de rendez-vous en ligne

- Courriels & rappels par SMS à deux sens
- Éviter la perte de revenus avec le remplacement automatique des annulations
- Démarrage amical et gratuit offert
- Reçus d'assurance

**ESSAYEZ GRATUITEMENT
AUJOURD'HUI**



Visitez gorendezvous.com





Conférence virtuelle internationale sur la réflexologie 2021

Merci à tous les conférenciers, exposants et participants de la conférence!

Nous avons passé des moments inoubliables lors de notre récente Conférence internationale sur la réflexologie – notre première conférence entièrement virtuelle ! Nous avons eu 13 conférenciers, 12 séminaires différents, 2 conférenciers principaux et 1 table ronde.



Danielle Gault

BA, HRM, RCRT™, LCRT, LCRTT



Dr. Colleen McQuarrie

Docteur en naturopathie au Centre de santé intégrative d'Ottawa



Linda Baril

TARC et formatrice, Doula, éducatrice à l'accouchement



Franky Czinege

Planificateur financier chez RBC



Inge Dougans

Fondatrice de Dougans International



Kinneh Gueye

Stratège en marketing, responsable de la marque chez Accenture



Nancy Hood

Travailleur en santé mentale, travailleur social agréé à l'Association canadienne pour la santé mentale



Michele Huszar

Thérapeute en santé naturelle, TARC



Peter Moreira

MBA, CPA, CGA



Barbara Scott

MARR à l'Association des Réflexologues de la Reproduction.



Lone Sorensen

Fondatrice et directeur à << International Institute of Facial Reflexology >>



David Wayte

CERT ED, MFHT, CNHC, ITEC at Jubilee College



Jan Williamson

Directeur à l'école << School of Precision Reflexology >>

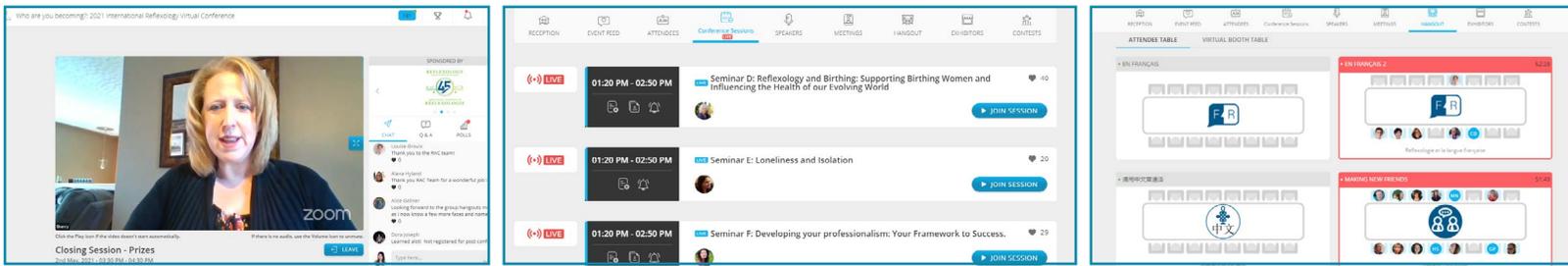


Restez à l'écoute pour l'annonce de notre événement de 2022 !



Revivez les moments forts de la fin de semaine sur notre compte Instagram :

<https://www.instagram.com/reflexologycanada/>



Voici ce que certains de nos participants à la conférence de 2021 avaient à dire :

“Un grand nombre de conférenciers fascinants, bien informés et amusants à choisir, avec des profils variés et différents. Excellente plateforme, facile à utiliser et à naviguer. Bravo à l'équipe de l'ACR ! Merci. »

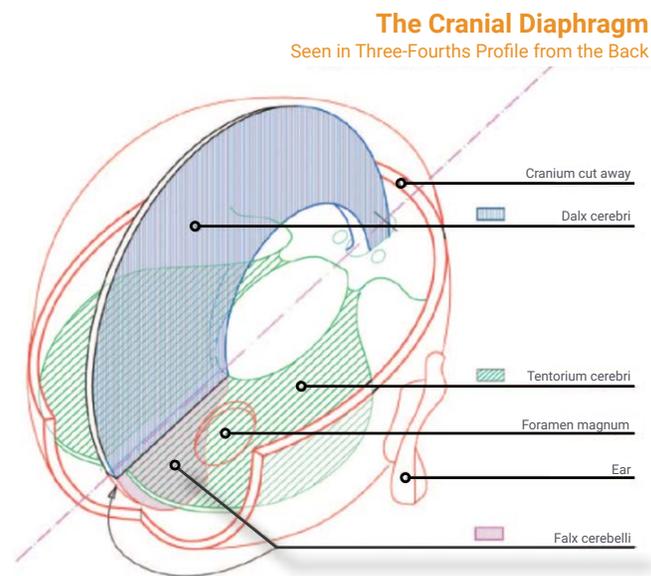
« Accessibilité
J'ai hâte de voir les vidéos des sessions que j'ai manquées et de revoir les sessions auxquelles j'ai pu assister en direct. Toujours aussi difficile de choisir ! Les orateurs étaient très instructifs. »

“Le travail effectué par l'équipe ACR pour organiser cette conférence en ligne afin de la rendre aussi conviviale que possible pendant la pandémie. Les conférenciers auxquels j'ai pu assister étaient excellents ! »

« J'ai tellement apprécié la conférence ! Je pense que ce que j'ai préféré, c'est le partage de nouvelles connaissances. Cela a allumé de l'ambition en moi et m'a rappelé à quel point j'aime apprendre et la réflexologie. »

Qu'est-ce que la Réflexologie Craniosacrale?

Auteur : Dr Martine Faure-Alderson a été thérapeute holistique pendant plus de 40 ans. Sa méthode de pratique comprenait l'ostéopathie crânienne, la réflexologie et la réflexologie crânio-sacrée, l'homéopathie, l'ostéopathie et l'herboristerie médicale. Martine a créé l'école de réflexologie RTTFA à Paris en 1974 et elle a donné de nombreuses conférences, dans le monde entier, sur la réflexologie crânio-sacrée (RSE). Elle est décédée en 2019.



Le toucher thérapeutique existe depuis des milliers d'années et la réflexologie est pratiquée depuis des millénaires. La thérapie craniosacrale est un traitement non effractif qui gagne en notoriété depuis de nombreuses années. La réflexologie craniosacrale (RCS) est un mariage entre la réflexologie et la thérapie craniosacrale.

La thérapie craniosacrale a été développée il y a près d'un siècle par William G. Sutherland, D.O., ostéopathe de Kirksville au Missouri.¹

La thérapie a gagné en renommée au Royaume-Uni suite à une série de conférences qu'un autre ostéopathe américain, John E. Upledger, D.O., de Palm Beach., y a données en 1970.²

Au cours des trois à quatre années qui ont suivi, le concept de ce que nous appelons maintenant la réflexologie craniosacrale (RCS), a été développé par l'auteure, Dre Faure-Alderson, en tant que méthodologie distincte mariant la réflexologie et la thérapie craniosacrale.³

Dre Faure-Alderson a été appelée à combiner les deux thérapies lorsque, au cours d'un traitement, elle travaillait certaines zones du crâne et du sacrum, pour ensuite travailler les dix zones des pieds. Elle a découvert que les points dans les pieds correspondaient aux troubles ressentis sur dans le crâne et le sacrum. Après 25 ans d'observation, elle a documenté la combinaison de ces deux thérapies.

La RCS est un traitement non effractif qui a un effet profond sur une variété de dysfonctionnements, en particulier dans le domaine des traumatismes, y compris les traumatismes physiques (par exemple le coup de fouet cervical) ou les traumatismes émotionnels mettant en cause la torsion ou la distorsion des membranes méningées enveloppant la moelle épinière.

La RCS est une thérapie qui inclut l'utilisation d'une de pression sur des points spécifiques du pied se rapportant aux 12 nerfs crâniens, ainsi que la pulsation du liquide céphalorachidien qui enveloppe le cerveau et la moelle épinière. La différence entre la thérapie craniosacrale et la RCS est que le thérapeute en RCS a accès au liquide céphalorachidien à partir du pied ou de la main, au lieu d'y accéder à partir du corps ou de la tête.

À l'intérieur du pied et de la main, il existe un point pour la colonne vertébrale où le liquide céphalorachidien peut être senti (entre la base du crâne sur le point de la symphyse sphéno-basilaire (SSB), le sacrum et le coccyx). Le cerveau est au haut de la phalange distale du gros orteil. À l'intérieur de la phalange distale du gros orteil se trouve aussi le pertuis occipital, ainsi que l'atlas et l'axis. Les 12 paires de nerfs crâniens se trouvent sur les phalanges de chaque orteil du pied droit ou de chaque doigt de la main droite et les 12 nerfs crâniens se trouvent au même endroit sur le pied et la main gauches.

La réflexologie craniosacrale aide à traiter les traumatismes et les conditions liées au stress en équilibrant la distribution du liquide céphalorachidien à l'intérieur des quatre ventricules du cerveau.

1. Sutherland WG. « With Thinking Fingers. The Cranial Academy », 1962.

2. Upledger J E. « Craniosacral Therapy ». Eastland Press, 1983.

3. Faure-Alderson. « Tip to Toe. Clinic of Natural therapies », 1980.

4. Faure-Alderson M. « Total reflexology ». Healing art Press, 2008

5. T. Nakamaru, N. Miura, A. Fukushima, R. Kawashima. « Somatotopical relationships between cortical activity, reflex areas in reflexology: And functional magnetic resonance imaging study », Neuroscience Letters (2008).

La pression placée sur des points spécifiques du pied stimule et harmonise le rythme cranial⁴ ou le mécanisme respiratoire primaire (MRP). Le mouvement du liquide céphalorachidien peut être ressenti dans le pied, comme une pulsation ou une vague, et diffère beaucoup de la pulsation cardiaque. Le mécanisme respiratoire primaire normal suit un rythme de six à douze cycles par minute chez les humains de tout âge. Il peut monter à vingt-cinq pendant une fièvre ou descendre aussi bas que deux en cas de coma ou d'anoxie. Lors d'une maladie ou d'un traumatisme, il y aura aussi une variation dans le rythme.⁵ Bien que ce rythme soit traditionnellement ressenti sur la tête, il peut aussi se faire sentir sur les doigts ou les orteils.

Une récente étude au Japon⁵ indique que la stimulation des points réflexologiques sur le pied qui correspondent aux yeux, aux épaules et à l'intestin grêle, génère une réaction somatosensorielle qui pourrait être observée au moyen de l'imagerie par résonance magnétique. Cette étude semble confirmer ce que croient les réflexologistes – que les effets de la stimulation des réflexes du pied peuvent être prouvés scientifiquement. La recherche continue ne fera qu'ajouter de la crédibilité aux thérapies combinées comme la réflexologie craniosacrale.

En conclusion, la réflexologie craniosacrale est un pas en avant dans l'application de la réflexologie. Cette thérapie exploite le potentiel extraordinaire du cerveau créatif pour atteindre un état d'homéostasie et une bonne santé au moyen de la réflexologie.

** Cet article a été initialement publié dans le volume 3, numéro 4 du « Journal canadien de la réflexologie ».**

Étude de cas – Dre Faure-Alderson, Londres, Angleterre :

Marie, une petite fille de 3 ½ ans, m'a été apportée 2 jours après une mauvaise chute sur le pavé devant sa maison. Ses genoux, pieds et menton étaient fortement contusionnés. Elle ressentait de la douleur principalement derrière la tête et sur le menton, dans les deux os temporaux et derrière les yeux. Elle avait de gros maux de tête et elle refusait de quitter les genoux de sa mère ou d'être touchée par quiconque.

Elle se laissait toucher uniquement sur les pieds. J'ai commencé à lui masser le pied droit – à l'intérieur du pied, sur le point de la colonne vertébrale, de l'atlas au coccyx.

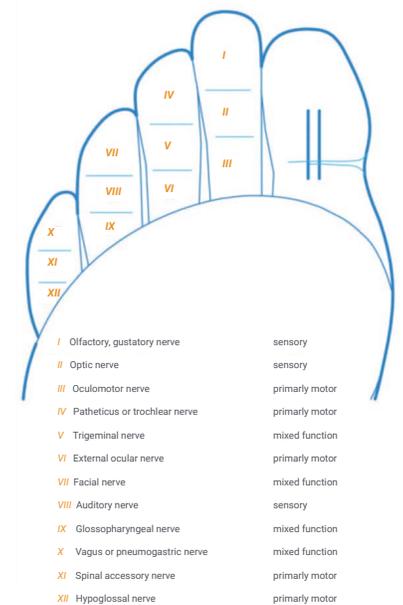
J'ai ensuite massé toutes les articulations de ses orteils (plantaires et dorsales) qui correspondent à toutes les sutures des os crâniens, la phalange distale des deux gros orteils (parce que l'os occipital s'y trouve), ainsi que les dents, la bouche et le menton. Les points étaient très tendres et je ne pouvais les masser qu'une à deux minutes. J'alternais donc entre le plexus solaire, la colonne vertébrale, le sacrum et le coccyx pour réduire la douleur dans sa tête.

Au début, le mécanisme primaire et le rythme du liquide céphalorachidien étaient très élevés (plus de 18 pulsations par minute), et leur mouvement était très agité.

Graduellement, à mesure que je massais le point de la colonne vertébrale et les points de suture sur ses orteils, la pulsation a commencé à ralentir (selon les mesures prises sur la peau de ses pieds); sa douleur et son mal de tête ont éventuellement disparu. Il a fallu 3 traitements, de 40 minutes chacun, à des intervalles d'une semaine, pour stabiliser l'enfant. Après le troisième traitement, le mécanisme respiratoire primaire et le liquide céphalorachidien de l'enfant étaient retournés à 11 pulsations par minute.

Je n'ai eu accès ni à la tête, ni au cou, ni à la colonne vertébrale au cours de chaque traitement. Les résultats ont été atteints uniquement au moyen de la réflexologie craniosacrale.

Reflex Areas of the Cranial Nerves





Now Hiring Certified Reflexology Therapists

Join Canada's Largest Reflexology Provider!

- Flexible scheduling, with both part-time and full-time opportunities
- Existing client base with loyal and valued members
- Administrative team will work to support you by looking after billing, laundry, marketing and paperwork
- You focus on what you love: treating clients
- Work along side like-minded professionals: Registered Massage Therapists, Chiropractors and Acupuncturists
- Enhanced cleaning and sanitation procedures to provide you and your clients, a clean and safe environment
- Fully equipped work environment – we provide all the tools and proper PPE
- Positive, supportive, and professional clinic environment

Visit our website to learn more and submit your resume at MassageAddict.ca/careers

Massage Addict is the premier provider of massage therapy, chiropractic care, acupuncture, and reflexology in Canada with 100 clinics across the country. We provide over 60,000 treatments each month helping clients manage pain, stress, anxiety, injury, muscle tension and promote relaxation. Learn why over 1,400 Certified Reflexology Therapists, Registered Massage Therapists, Licensed Chiropractors and Registered Acupuncturists have chosen to work at Massage Addict. Massage Addict is Canadian owned and operated and a proud partner of The Arthritis Society.



MassageAddict.ca

Inscrivez-vous à nos prochains webinaires et ateliers en ligne.

L'apprentissage se poursuivra tout au long de l'année !



<p>17 Juin 2021</p>	<p>14 Juillet, 2021</p>	<p>31 juillet 2021</p>	<p>14 août 2021</p>
<p>WEBINAIRE : Les idées fausses sur la pratique professionnelle de la réflexologie</p>	<p>WEBINAIRE : Parlons de la prise de rendez-vous</p>	<p>ATELIER : <i>*anglais seulement</i> Precision Reflexology and the "linking" technique with Jan Williamson (2nd date)</p> 	<p>ATELIER : <i>*anglais seulement</i> Vagus nerve stimulation with Facial Reflexology with Lone Sorensen</p> 
<p>25 août 2021</p>	<p>18 septembre 2021</p>	<p>17 octobre 2021</p>	<p>1 novembre 2021</p>
<p>WEBINAIRE : Parlons de ce que les thérapeutes en réflexologie ne font pas</p>	<p>ATELIER : <i>*anglais seulement</i> X-tra focus on: Hormones, Reflexology and the Meridians with Inge Dougans</p> 	<p>ATELIER : <i>*anglais seulement</i> FingerFree® Reflexology with David Wayte</p> 	<p>ATELIER : <i>*anglais seulement</i> Assisting Women Through Their Labour and Delivery with Linda Baril</p> 

Voir tous les détails et s'inscrire : www.reflexologycanada.org/fr/evenements



Courriel

info@reflexologycanada.org



Bureau

165B Garry Street
Winnipeg, MB R3C 1G7



Téléphone

(204) 477-4909
san-frais: 1-877-ACR-FEET

Suivez-nous @ReflexologyCanada



www.reflexologycanada.org