

# Massage des Pieds



Imprégné de la réflexologie plantaire, le massage des pieds donne accès à tous les organes et favorise le soulagement des douleurs et l'évacuation de toutes les formes de tension. Les pieds constituent la partie du corps qui supporte toute la charge pondérale. Ils subissent souvent des agressions au quotidien et nécessitent un soin particulier. Le massage des pieds offre aux membres inférieurs un moment de détente après une position debout prolongée, une surcharge pondérale ou suite au port de chaussures en permanence les empêchant de respirer. Un bon massage des pieds permet ainsi de rétablir l'équilibre de l'organisme et de remédier aux différents dysfonctionnements auxquels il n'est pas toujours naturel de penser.

## Massage du pied : les étapes à suivre

- Le massage du pied peut être pratiqué par un masseur spécialiste de la réflexologie, un massothérapeute ou tout simplement par un partenaire. Quelques gestes doivent cependant être acquis pour un massage des pieds réussi.
- Le massage des pieds doit être appliqué sur un sujet sain. Il est conseillé de ne pas pratiquer ce massage aux sujets souffrant d'une maladie particulière tel que : problèmes cardiaques ou problèmes diabétiques doit être évité.
- En cas de grossesse, il vaut mieux s'abstenir de ce genre de massage sans l'avis d'un médecin.

## Les points sensibles du massage du pied

- Les orteils : terminaisons des nerfs.
- Le point du cœur : se trouvant sur le pied gauche.
- Le point du foie et de l'estomac situé dans le pied droit.
- La plantaire : la partie qui renferme les points de l'intestin et des organes du péritoine.
- Les chevilles : représentant les organes reproductifs.

## Massage du pied : les contre-indications

- Il est formellement interdit aux femmes enceintes de suivre un traitement réflexologique au cours des trois premiers mois de grossesse.
- Les patients présentant des problèmes cardiaques doivent également faire l'objet de très grandes précautions pour éviter que le cœur ne soit stimulé à l'excès.