La réflexologie pédiatrique

Pourquoi accompagner l'enfant par la réflexologie pédiatrique ?

La réflexologie pédiatrique est la réflexologie plantaire adaptée aux enfants de 0 à 12 ans. Elle peut être pratiquée dès la naissance.

Les bébés et les enfants réagissent très bien à la réflexologie car ils sont le plus souvent ouverts et sensibles. Par ailleurs, leur organisme encore « tout neuf », réagit particulièrement bien et rapidement aux stimuli pratiqués sur les zones réflexes des pieds.

Le toucher pédiatrique est un toucher léger, délicat et bienveillant qui **est indispensable à la croissance et à chaque étape du développement psychologique et moteur de l'enfant**.

Jusqu'à l'adolescence il permet de réguler les principaux déséquilibres pédiatriques.

La durée de la séance est fonction de l'âge de l'enfant et de sa disponibilité (de **5 à 15 minutes pour un bébé, jusqu'à 30 minutes pour un enfant**).

L'importance du toucher

La peau est la première composante de notre corps qui est en contact avec le monde extérieur. Elle fait le **lien entre notre environnement et notre organisme**. Elle capte tout et reflète par son état physiologique et son apparence, ce qui se passe à l'intérieur de nous.

Le toucher est également le **premier sens développé par le fœtus** et cela dès le 2nd mois in utéro.

Après la naissance de bébé, les nombreux récepteurs situés sous sa peau lui communiquent un grand nombre de sensations. Chacun d'entre eux a une tâche particulière qui répond à la chaleur, au froid, à la pression ou à la douleur.

Catherine GINIES - 06 63 90 29 06
Cabinet de Fontaines /Saône le mercredi. Cabinet de Lyon 9e les Lun-Mar-Jeu-Ven.

Le toucher permet ainsi d'assurer la sécurité physique de bébé. Sa peau l'informe de la température d'une pièce ou de son bain et lui permet de sentir les textures, par exemple celle de son doudou ou de son pyjama. Le bébé utilise peu ses mains pour ressentir les choses.

Le contact par le toucher procure enfin une **sécurité affective** et renouvelle le **lien de communication et d'attachement entre le bébé et ses parents**. En venant au monde, le bébé perd le ventre protecteur. Dans l'angoisse de ce changement il réclame un contact rassurant et chaleureux de ses parents.

Les bienfaits du toucher réflexologique

Les bienfaits du toucher dans l'enfance se poursuivent dans l'adolescence et au-delà. Il apporte confiance en soi et développe un rapport au corps positif.

Le toucher a un double effet :

- **Il agit sur le psycho-affectif** en procurant de l'**apaisement** et **en réduisant l'hyperactivité**.
  - Il augmente la production d'endorphine et d'ocytocine
  - Il favorise le sommeil et la prise de poids
  - Il favorise la respiration cutanée
  - Il renforce le système immunitaire si l'enfant est massé régulièrement en réflexologie pédiatrique
  - Il permet la continuité du lien intra-utérin
- Il **agit sur la socialisation** :
  - En développant la confiance en soi
  - En favorisant l'adaptabilité de l'enfant au monde collectif

Sur quoi agit la réflexologie pédiatrique

- Le reflux gastrique
- Les coliques du nourrisson
- La constipation / les diarrhées
- Les douleurs dentaires
- Le rhume – la rhinopharyngite et l'otite
- La bronchiolite et l'asthme
- L'eczéma
- Les allergies
- Les troubles du sommeil
- Les troubles du comportement : anxiété, manque de concentration et agitation

Catherine GINIES - 06 63 90 29 06
Cabinet de Fontaines /Saône le mercredi. Cabinet de Lyon 9e les Lun-Mar-Jeu-Ven.

Déroulement d'une séance

Le bébé ou l'enfant sera massé sur une table de massage avec le parent à côté ou sur les genoux de son parent installé dans un fauteuil relax.

Il est conseillé aux parents d'**apporter un objet qui rassure le bébé ou le jeune enfant** (doudou, livre, peluche…).

Pour les bébés, le moment de la séance doit être décalé de l'heure de la tétée.

Pour le **tout-petit**, la **séance durera** quelques minutes (**entre 5 à 15 minutes**).
Le bébé et le jeune enfant associeront aux mains qui le touchent le soulagement de la douleur ainsi que l'apport de bien-être et de plaisir.

Pour l'**enfant**, la **séance durera** au maximum **30 minutes**.

Catherine GINIES - 06 63 90 29 06
Cabinet de Fontaines /Saône le mercredi. Cabinet de Lyon 9e les Lun-Mar-Jeu-Ven.