

## Chapitre I INTRODUCTION

1. Historique de la podothérapie dans la médecine chinoise..... 1
2. Importance de la podothérapie en Chine ..... 3
3. Evolution du massage plantaire vers la réflexothérapie..... 4
4. Utilité et ses spécificités ..... 6

## Chapitre II FONCTIONNEMENT ET MÉCANISME

1. Concept d'équilibrage du Yin et de Yang et théorie des méridiens 8
2. Réaction de la réflexologie sur le système nerveux ..... 11
3. Stimulation des circulations sanguine et lymphatique..... 12
4. Etude de l'unité biologique et les messages du corps ..... 13
5. Réaction de douleur liée à l'efficacité..... 14

## Chapitre III FONDEMENTS THÉORIQUES DE LA MÉDECINE CHINOISE ET DE LA RÉFLEXOLOGIE

1. Trajet des 6 méridiens du pied et leurs points d'acupuncture ..... 15
  - 1.1 Méridien de l'Estomac – Yang ming du pied ..... 16
  - 1.2 Méridien de la Rate – Tai yin du pied..... 18
  - 1.3 Méridien de la Vessie – Tai yang du pied..... 20
  - 1.4 Méridien des Reins – Shao yin du pied ..... 22
  - 1.5 Méridien de la Vésicule biliaire – Shao yang du pied ..... 25
  - 1.6 Méridien du Foie – Jue yin du pied..... 27
2. Les 8 points réflexes du pied ..... 29
3. Les 6 zones réflexes du pied au niveau de la cheville ..... 31
4. Zones réflexes du pied correspondant aux différents organes .... 33
5. Anatomie du pied ..... 50

## Chapitre IV MÉTHODES DE MASSAGE

1. Les 5 techniques de massage .....	52
2. Méthodes appliquées et rigueurs Bonne maîtrise de massage, durée, intensité, vitesse, souplesse .....	54
3. Méthodes et recommandations.....	56
3.1 Mémorisation de la localisation.....	56
3.2 Précisions de la localisation .....	56
3.3 Massage - Ordre chronologique et dosage de pression...	57
3.4 Recommandations.....	60
4. Méthodes de diagnostic .....	61
4.1 Diagnostic visuel sur le pied, les orteils, la peau .....	61
4.2 Diagnostic au toucher, réactions sensibles ou sans douleurs .....	64

## Chapitre V AFFECTIONS COURANTES

Réf. n° 1 Grippe .....	68
Réf. n° 2 Bronchite chronique .....	70
Réf. n° 3 Gastrite chronique .....	72
Réf. n° 4 Diarrhée chronique .....	75
Réf. n° 5 Constipation .....	77
Réf. n° 6 Hépatite chronique .....	79
Réf. n° 7 Hypertension .....	81
Réf. n° 8 Insomnie .....	83
Réf. n° 9 Obésité .....	85
Réf. n° 10 Neurasthénie .....	87
Réf. n° 11 Fatigabilité, syndrome de fatigue chronique .....	89

Réf. n° 12 Affections du coeur .....	90
Réf. n° 13 Diabète .....	93
Réf. n° 14 Inflammations de la vésicule biliaire .....	95
Réf. n° 15 Ulcère du duodénum et d'estomac .....	97
Réf. n° 16 Ptose gastrique .....	99
Réf. n° 17 Asthme .....	100
Réf. n° 18 Hypotension .....	102
Réf. n° 19 Enurésie nocturne .....	103
Réf. n° 20 Gastro-entérite aiguë .....	104
Réf. n° 21 Maux de tête, céphalée .....	106
Réf. n° 22 Vertiges et étourdissements .....	107
Réf. n° 23 Ejaculation précoce, impuissance .....	108
Réf. n° 24 Hoquet .....	109
Réf. n° 25 Hyperacidité gastrique .....	110
Réf. n° 26 Inappétence .....	112
Réf. n° 27 Anémie .....	113
Réf. n° 28 Douleurs aux vertèbres cervicales .....	115
Réf. n° 29 Périarthrite, arthrite de l'épaule .....	116
Réf. n° 30 Tennis elbow .....	118
Réf. n° 31 Paralysie faciale .....	119
Réf. n° 32 Prostatite chez les jeunes due à une mauvaise hygiène de vie .....	120
Réf. n° 33 Torticolis .....	121
Réf. n° 34 Mal de dos .....	122
Réf. n° 35 Hernie discale .....	124
Réf. n° 36 Sciatique .....	125
Réf. n° 37 Rhumatisme articulaire .....	126
Réf. n° 38 Hypertrophie prostatique .....	128
Réf. n° 39 Ostéoporose .....	130

Réf. n° 40 Lumbago .....	131
Réf. n° 41 Kyste ovarien .....	132
Réf. n° 42 Cycle menstruel irrégulier .....	134
Réf. n° 43 Règles douloureuses .....	135
Réf. n° 44 Pertes blanches, leucorrhée .....	136
Réf. n° 45 Inflammation chronique de la cavité pelvienne .....	138
Réf. n° 46 Prolifération cellulaire des glandes mammaires .....	139
Réf. n° 47 Prolapsus, descente de l'utérus	
- Zones réflexes à masser .....	140
Réf. n° 48 Syndrome de la ménopause .....	141
Réf. n° 49 Myopie .....	143
Réf. n° 50 Rhinite .....	145
Réf. n° 51 Rhinite allergique .....	146
Réf. n° 52 Otite moyenne .....	147
Réf. n° 53 Amygdalite .....	148
Réf. n° 54 Douleurs dentaires .....	149
Réf. n° 55 Urticaire .....	150
Réf. n° 56 Acné juvénile .....	152
Réf. n° 57 Cataracte .....	153
Réf. n° 58 Laryngite et pharyngite .....	154
Réf. n° 59 Masque de grossesse .....	155