

À la découverte de nos commerçants Champenois ! Ep3 : Bénédicte, La Santé par les Pieds

Installée comme praticienne en **réflexologie occidentale**, <u>Bénédicte</u> exerce selon la **méthode Claire Richard**, une **approche douce et précise** qui s'appuie sur les **bienfaits des stimulations nerveuses au niveau des pieds**. Rencontre avec une passionnée qui a troqué une carrière dans la publicité pour une vocation tournée vers le bien-être des autres.



Une technique ancestrale adaptée au monde moderne

« La réflexologie existe depuis l'Antiquité dans la médecine chinoise », explique Bénédicte.

En Occident, cette pratique a été développée au <u>début du XXe siècle</u> par un médecin américain qui découvrit que des pressions exercées sur certaines zones du pied pouvaient soulager divers symptômes.

« On stimule les terminaisons nerveuses du pied – <u>il y en a environ 7 200</u> – et le message est envoyé au système nerveux jusqu'à l'organe concerné. »

Si elle ne prétend pas guérir, la réflexologie permet <u>d'apaiser, de calmer et de soulager</u> un large éventail de troubles.

Une clientèle de tous âges et des problématiques variées

De <u>un mois à 93 ans</u> : c'est la tranche d'âge des clients que Bénédicte reçoit. Les <u>motifs de consultation sont variés</u> : troubles digestifs, stress, anxiété, troubles du sommeil, douleurs liées à la fibromyalgie, endométriose ou encore arthrose. « C'est très large, ce qui rend mon métier encore plus enrichissant. »

Un accompagnement tout en douceur pour les nourrissons

Avec les tout-petits, Bénédicte mise sur la <u>pédagogie</u>. Lors de ses ateliers pour nourrissons, elle travaille avec un poupon et remet une fiche explicative aux parents.

« Je fais la séance sur l'enfant, pendant que les parents s'entraînent sur le poupon, et on échange ensuite sur les gestes, les ressentis, les zones à stimuler. »

Déroulement d'une séance type

Chaque séance débute par un moment d'échange pour <u>identifier les besoins</u>. « La première est toujours un peu plus longue, car on établit un bilan. Ensuite, le patient s'installe confortablement, semi-allongé dans un fauteuil relax. » La séance dure environ une heure pour un adulte.

Des contre-indications à connaître

Bien que douce et naturelle, la réflexologie présente certaines contre-indications. « On évite de pratiquer sur les personnes ayant eu une <u>phlébite</u> ou une <u>embolie pulmonaire depuis moins de six mois</u>, ou souffrant <u>d'artérite ou d'érysipèle</u>. » Pour les femmes <u>enceintes à moins de trois mois de la naissance</u>, la zone reproductive est volontairement évitée pour préserver la grossesse.

Des prestations variées

Bénédicte propose principalement la réflexologie plantaire, mais aussi la <u>réflexologie palmaire</u> – plus courte (30 minutes) – et vient de se former à la <u>réflexologie cranio-faciale</u>.

Combien de séances sont nécessaires ?

Il n'existe pas de réponse unique. « Tout dépend de la <u>chronicité du trouble</u> et du <u>niveau d'inconfort</u>. Je demande souvent : sur une échelle de 1 à 10, à combien évaluez-vous votre gêne ? » Cette approche permet d'adapter le suivi à chaque individu.

Une reconversion dictée par le cœur

Ancienne professionnelle du commerce et de la publicité, Bénédicte a toujours été attirée par les médecines douces. Sa reconversion est née d'un alignement personnel profond.

« Apporter du bien aux autres fait beaucoup de bien à soi-même. »

Elle se souvient d'un petit garçon de trois ans, soulagé en trois séances de ses problèmes de constipation :

« Il m'a fait un câlin, comme un merci silencieux. Ce n'est pas un métier, c'est du bonheur! »

Envie de découvrir ?

Bénédicte propose régulièrement des <u>séances découvertes lors des journées de don du sang</u>. Vous pouvez la retrouver sur son site <u>www.lasanteparlespieds.com</u> ou sur Instagram : <u>@lasante_parlespieds</u>.









Infos pratiques

- Du **lundi au vendredi**: à <u>votre domicile</u>* sur RDV. * avec mon fauteuil relax et un tabouret à roulettes
- Le **samedi** : en cabinet sur RDV : <u>Centre médical de Mériel</u>, 35 Grande Rue 95630 Mériel
- Un **mercredi par mois** : CCAS de Méry-sur-Oise (renseignements en <u>mairie</u>)

Pour information: les rendez-vous pour hommes se font exclusivement sur recommandation d'une cliente.

Contact

La santé par les pieds Bénédicte Stiefel bstiefel@lasanteparlespieds.com 06.64.43.29.25 www.lasanteparlespieds.com