

À la découverte de nos commerçants Champenois !

Ep3 : Bénédicte, La Santé par les Pieds

Installée comme praticienne en **réflexologie occidentale**, Bénédicte 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 début du XXe siècle 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 – il y en a environ 7 200 – et le message est envoyé au système nerveux jusqu'à l'organe concerné. »

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

Une clientèle de tous âges et des problématiques variées

De un mois à 93 ans : c'est la tranche d'âge des clients que Bénédicte reçoit. Les motifs de consultation sont variés : 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 pédagogie. 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 identifier les besoins. « 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 phlébite ou une embolie pulmonaire depuis moins de six mois, ou souffrant d'artérite ou d'érysipèle. » Pour les femmes enceintes à moins de trois mois de la naissance, la zone reproductive est volontairement évitée pour préserver la grossesse.

Des prestations variées

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

Combien de séances sont nécessaires ?

Il n'existe pas de réponse unique. « Tout dépend de la chronicité du trouble et du niveau d'inconfort. 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 séances découvertes lors des journées de don du sang. Vous pouvez la retrouver sur son site www.lasanteparlespieds.com ou sur Instagram : [@lasante_parlespieds](https://www.instagram.com/lasante_parlespieds).



Infos pratiques

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

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