

Murielle Toussaint

Les points

QUI GUÉRISSENT



Rhumatismes, rhume,
déprime, maux de tête...

**LE BEST-SELLER
DE RÉFÉRENCE!**

LE DUC 
poche

Classés par ordre alphabétique, la plupart des symptômes et maladies trouvent leur solution grâce à l'acupression et à la réflexologie des pieds, des mains et du visage.

Dans cet ouvrage, Murielle Toussaint indique précisément, pour chaque pathologie, les zones-réflexes ou les points à solliciter par la pression ou le massage. Chaque geste est illustré de photographies, afin que la manipulation soit aussi simple que rapidement efficace.

Dans ce livre:

- **Pour les problèmes chroniques**, tels que la mauvaise circulation, les rhumatismes, la faiblesse du système immunitaire, l'infertilité, la déprime..., elle recommande de mettre ses conseils en pratique chaque jour.
- **Pour les maux «aigus»**, comme la migraine, le hoquet, un coup de chaleur..., l'effet est quasi immédiat.

Apprenez à agir sur une zone pour en soigner une autre !

Murielle Toussaint est journaliste, spécialisée dans le domaine de la santé, et naturopathe. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages d'acupression et de réflexologie, et d'un ouvrage en phytothérapie. Elle a signé pendant plus de six ans la rubrique «Acupression et réflexologie» du magazine *Belle-Santé*, devenu *Rebelle-Santé*.

ISBN 979-10-285-2739-6



9

791028

527396

editionsleduc.com

LEDUC
poche



9,50 euros
Prix TTC France

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC

Les épices qui guérissent, 2019.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



© 2011, Éditions Mosaïque-Santé

Cet ouvrage est une nouvelle édition du livre du même titre
paru aux éditions Leduc en 2016.

Design de couverture : Constance Clavel

Maquette : Sébastienne Ocampo

Photos : Clément Pascal

© 2023 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2739-6

ISSN : 2427-7150

Murielle Toussaint

Les points

QUI GUÉRISSENT

LEDUC 
poche

MISE EN GARDE

Ce livre est destiné à apporter une meilleure information sur l'acupression et la réflexologie. Toutefois, il ne remplace ni le diagnostic ni la prescription d'un médecin. En cas de doute, si les troubles persistent, en cas de maladie grave ou inconnue, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

Sommaire

Avant-propos	7
De A à Z, les points qui guérissent	11
Accouchement	13
Allaitement	21
Allergies	24
Anémie	29
Angoisses	38
Arrêter de fumer	50
Asthme	56
Bouche (maux de)	63
Calculs biliaires	73
Calculs rénaux	81
Candidose	90
Cholestérol	94
Chute de cheveux	97
Circulation	101
Colites spasmodiques	106
Constipation	114
Coup de chaleur	123
Crampes	129
Démangeaisons	135
Déprime	139
Dos (maux de)	142
Eczéma	150
Estomac (douleurs d')	158
Faiblesse immunitaire	166
Fatigue	174
Fièvre	181

Foie (troubles du)	187
Froid aux mains	192
Goutte	199
Hiver (maux de l')	207
Hoquet	222
Hyperactivité	227
Hypertension	232
Hypoglycémie	237
Infertilité	245
Insomnies	253
Jambes lourdes	261
Mal de tête	270
Mémoire	278
Ménopause	280
Muscles douloureux	286
Nausées	291
Oreilles (problèmes d')	296
Prostate (problèmes de)	301
Psoriasis	308
Règles (douleurs de)	315
Rhumatismes	329
Rhume des foins	331
Saignements de nez	339
Stress	343
Triglycérides (trop de)	351
Turista	356
Vieillir (bien)	361
Yeux (problèmes d')	374
Points antidouleur et anti-inflammatoires	384
Index	389
Bibliographie	395

Avant-propos

Vieilles de plusieurs millénaires, l'acupression et la réflexologie font partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise. Ce sont des thérapies énergétiques comme l'acupuncture, mais ici, pas besoin d'aiguille, vos doigts ou vos mains feront l'affaire.

L'acupression est basée sur la stimulation manuelle des centaines de points-réflexes situés le long des méridiens d'acupuncture. Ces points sont reliés aux différentes zones ou organes du corps et ils servent, en quelque sorte, de gâchette vous permettant d'agir sur la zone correspondante. En stimulant un point précis du méridien de l'estomac, par exemple, vous pouvez soulager des douleurs dentaires.

La réflexologie, quant à elle, travaille avec des zones-réflexes. En effet, chaque zone ou organe du corps a sa « projection » dans le pied ou dans la main. En massant ces zones, vous agissez ainsi directement sur la partie du corps correspondante. Vous pouvez choisir de masser la main ou le pied avec des bénéfices identiques : les pieds si vous massez une autre personne, par exemple, ou les mains si vous pratiquez un auto-massage.

Mais les différentes parties du corps ont également leur projection sur le visage. On parle alors de réflexologie faciale ou encore de Dien Cham, son nom vietnamien.

Agir sur une zone pour en soigner une autre vous semble peut-être paradoxal ? Pas du tout. Notre organisme est un tout et le fonctionnement ou dysfonctionnement d'une partie du corps entraîne inéluctablement des répercussions sur les autres parties. En Asie, les bienfaits des massages, tant sur le plan physique que psychique, sont bien connus et ils se pratiquent en famille à tout âge, du bébé à la personne âgée.

L'acupression et la réflexologie vous permettront de soulager de nombreux troubles facilement et n'importe où, sans recourir aux médicaments, tout simplement en stimulant un point d'acupuncture ou en massant une zone-réflexe sur le visage ou sur le corps.

Vous trouverez, classés par ordre alphabétique dans le sommaire, les problèmes de santé et les troubles que vous pouvez rencontrer. Si le mot que vous cherchez n'y figure pas, allez faire un tour dans l'index à la fin de ce livre, les termes liés aux affections y ont été rassemblés. Si vous avez mal aux dents, par exemple, les points d'acupression qui vont vous soulager sont classés dans le sommaire à B (pour maux de Bouche), mais vous trouverez Dents à D dans l'index !

- Sur le corps, les pressions s'effectuent avec l'extrémité de l'index ou du pouce et doivent durer minimum 5 à 10 secondes chacune. Travaillez par pression et rotation. Il ne faut jamais masser des varices, phlébites, des zones enflammées ou gonflées, une peau irritée, des zones

fracturées, ni une personne cardiaque, fiévreuse ou souffrant d'une maladie infectieuse.

- Sur le visage, frictionnez ou tapotez les points avec le bout des doigts, ou encore avec l'articulation du pouce replié, ou appuyez avec la pointe d'un crayon souple ou d'un stylo-bille (sans encre).
- Si votre objectif est de détendre, massez du haut vers le bas. Si, à l'inverse, votre but est de tonifier, massez du bas vers le haut. Dans la majorité des cas, 2 à 5 minutes de massage sont suffisantes. Vous pouvez, si nécessaire, répéter ces séances 2 à 3 fois par jour.

**De A à Z,
les points
qui guérissent**

Accouchement

DIEN CHAM

DÈS LE DÉBUT DE L'ACCOUCHEMENT

Dès le début de l'accouchement, stimulez les points ci-dessous. Ils accélèrent les contractions utérines et facilitent l'accouchement.



1 - Massez verticalement le point situé juste en dessous du nez, entre les narines. **Attention**, ce point est déconseillé en cas d'hypertension.

2 - Pressez le point situé au-dessus du milieu de la lèvre supérieure.





3 - Stimulez le point qui se trouve en plein milieu de la partie bombée du menton.



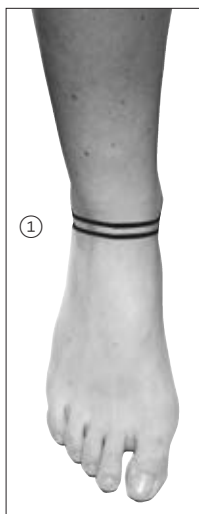
4 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

RÉFLEXOLOGIE

PENDANT LES DEUX DERNIÈRES SEMAINES DE LA GROSSESSE

Pendant les deux dernières semaines de la grossesse, massez les zones-réflexes de l'appareil reproducteur (trompes de Fallope, ovaires, utérus), ainsi que la zone des glandes surrénales.

Sur les pieds



1 - La zone-réflexe des trompes de Fallope forme une bande sur le dessus des pieds, au niveau de l'articulation de la cheville.



2 - La zone des ovaires se trouve sur le côté extérieur du talon, dans l'alignement de la pointe de la malléole.



- 3 - La zone de l'utérus se trouve, quant à elle, sur le côté intérieur du talon, à la base du tendon d'Achille.



- 4 - Après avoir massé la zone de l'appareil reproducteur, insistez sur le point des glandes surrénales, situé juste au-dessus de la zone du rein, dans l'alignement de la jonction entre le gros orteil et son voisin.

Sur les mains

1 - La zone-réflexe des trompes de Fallope forme une bande sur le dos des deux mains au niveau de l'articulation du poignet.

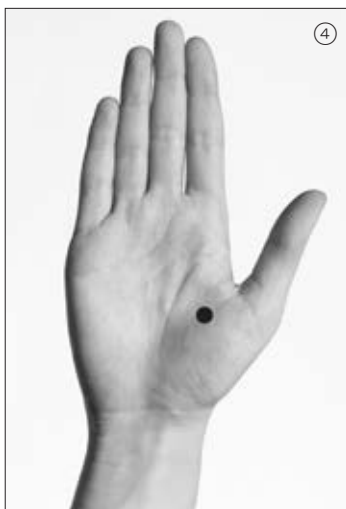


2 - La zone des ovaires est située sur le bord externe de l'articulation du poignet.



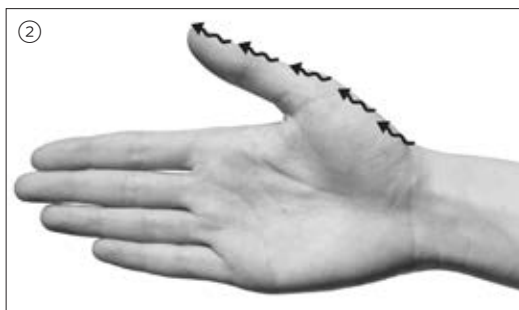
3 - La zone de l'utérus est située sur le bord interne de cette même articulation.

4 - Et n'oubliez pas la zone des surrénales, qui se trouve sur la paume de la main, sur la partie charnue, dans le creux de l'os du pouce et de l'index.



PENDANT LE TRAVAIL

- 1 - *Pendant le travail*, massez tout l'arc interne du pied, zone-réflexe de la colonne vertébrale.



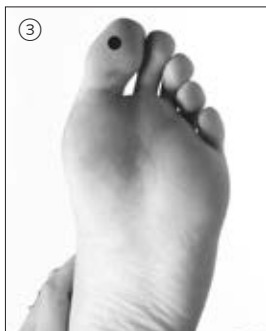
- 2 - Sur les mains, pour agir sur la colonne vertébrale, massez toute l'arête osseuse du pouce, en partant du poignet, jusqu'à l'ongle.

EN CAS DE RETARD

1 et 2 - *Si le bébé est en retard par rapport à la date prévue de l'accouchement, massez la zone-réflexe de l'utérus sur le côté intérieur des talons, à la base du tendon d'Achille, ou sur le bord interne des poignets.*



3 et 4 - *Pour lui donner envie de naître plus vite, vous pouvez également masser la zone-réflexe de l'hypophyse au centre de la partie charnue des gros orteils ou sur la pulpe des pouces.*



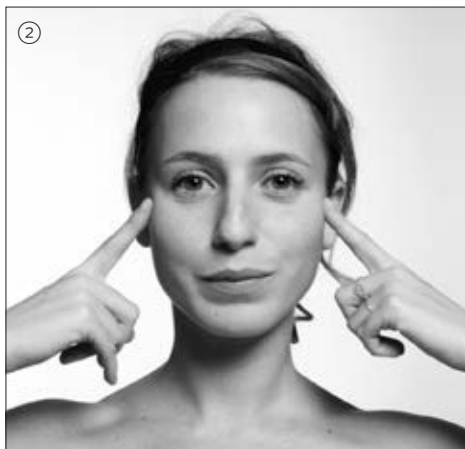
Allaitement

DIEN CHAM

Dès l'accouchement, pour faciliter la montée de lait, massez quotidiennement les points ci-dessous. Vous pouvez sans crainte stimuler ces points plusieurs fois par jour, avant d'allaiter.



1 - Sur la joue gauche, stimulez le point situé à hauteur de la base du nez dans l'alignement vertical de la pupille.



2 - Massez les points en dessous des tempes, de part et d'autre du visage, au niveau de l'os de la pommette.



3 - Pressez les points qui se trouvent sur les bords inférieurs des orbites osseuses de l'œil, à hauteur des pupilles.



4 - Stimulez le point qui se trouve en plein milieu de la partie bombée du menton.



5 - Terminez votre séance de Dien Cham en massant les points situés dans les creux devant les oreilles.

Allergies

DIEN CHAM

LES ALLERGIES RESPIRATOIRES

Stimulez ces différents points tous les jours, préventivement, ou plusieurs fois par jour si vous êtes exposé(e) aux allergènes.



1 - Pressez les points situés entre le centre des narines et la lèvre supérieure ou, pour plus de facilité, massez toute la zone entre les narines et la lèvre supérieure.



2 - Stimulez les points situés au-dessus des commissures des lèvres, à mi-hauteur entre celles-ci et la base du nez.

3 - Du côté droit du visage, à hauteur de la base du nez, stimulez le point situé dans l'alignement vertical du bord extérieur de l'iris ou, pour plus de facilité, massez horizontalement toute la zone entre la base du nez et l'oreille.



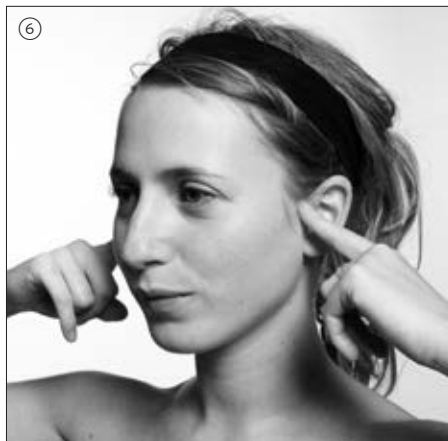
4 - Du côté droit du visage, à hauteur de la base du nez, stimulez le point situé dans l'alignement vertical de la pupille.



Pour plus de facilité, vous pouvez masser horizontalement toute la zone entre la base du nez et l'oreille. De cette manière, vous stimulerez en même temps les points 3 et 4.



5 - Stimulez les points dans le creux des ailes du nez, au-dessus des narines ou, pour plus de facilité, frictionnez de haut en bas toute la zone le long des ailes du nez.



6 - Stimulez le point situé dans les creux devant les oreilles ou, pour plus de facilité, frottez de haut en bas toute la zone devant les oreilles.