

formation - encadrement

Rubrique coordonnée par Marie-Odile Rioufol
Cadre formateur, Lyon (69)

Le Toucher-massage® des pieds

Les pieds constituent une zone réflexe qu'il est important de ne pas négliger. Le Toucher-massage® des pieds est un soin bénéfique à l'ensemble de notre corps. Cette technique doit être effectuée de manière méthodique et efficace, en veillant à instaurer une relation de confiance entre le patient et le soignant, notamment par une bonne installation des deux personnes.

Mots clés

- Patient
- Pied
- Position
- Toucher-massage®

Les pieds représentent une zone de notre corps dont l'importance est souvent négligée. La position principale de l'être humain est verticale et celui-ci est donc porté par ses pieds.

■ **Les pieds nous relient à la terre.** Ils nous permettent cet ancrage dès notre plus jeune âge et nous donnent la possibilité d'avancer.

■ **Ils sont le siège de sensations très diverses** et constituent un moyen d'identifier le chaud et froid, ainsi que différentes textures telles que le sable, les galets, l'herbe ou la boue. Ils se comportent comme une éponge en favorisant, par un phénomène de pression, le retour veineux et la vascularisation des membres inférieurs.

■ **De plus, selon une théorie d'origine amérindienne**, le corps est parcouru par une énergie vitale qui circule au travers de canaux énergétiques. Nos pieds apparaissent comme la projection de l'ensemble de nos organes et sont définis comme zone réflexe. Ils permettent l'interprétation du fonctionnement ou du dysfonctionnement de notre corps.

■ **Autrefois, nos aînés ne prenaient pas de douche mais accordaient beaucoup d'intérêt à leurs pieds.** Il n'était pas rare, après une dure journée de labeur, qu'ils s'accordent le temps d'un bain de pieds dans une bassine pour ensuite y apporter un soin tout particulier.

■ **Dans notre civilisation actuelle, les soins accordés à nos pieds sont**

devenus beaucoup plus aléatoires. Les pratiques professionnelles soignantes considèrent souvent l'hygiène des pieds comme optionnelle et non quotidienne. Or, il est important de respecter les soins des pieds.

Bienfaits du toucher-massage® des pieds

■ **Le toucher-massage® des pieds, pratiqué selon les médecines indiennes et chinoises depuis des millénaires**, favorise la bonne circulation de l'énergie vitale qui est en nous et, par conséquent, contribue à maintenir un bon état de santé.

■ **Ces gestes sont d'autant plus appréciés par les patients alités** ou qui ne posent plus les pieds par terre. Cela leur permet de reprendre conscience de l'existence de leurs pieds qui ne remplissent plus leurs fonctions et de participer à la reconstruction de leur schéma corporel et de ses limites.

■ **Un certain nombre de situations de soins se révèle propice aux toucher-massages® des pieds**, tel que la toilette, les changements de position, le bain de pieds ou encore la surveillance de l'état cutané. Il est également possible de profiter d'un moment de

repos au lit ou au fauteuil pour en faire un soin à part entière.

Restrictions

■ **Il vaut mieux d'abstenir** de pratiquer le toucher-massage® des pieds lorsque la personne présente :

- **un processus inflammatoire aigu** avec des zones rouges, chaudes et présentant des œdèmes;
 - **une hyperthermie;**
 - **des pieds porteurs de plaies** ou de problèmes dermatologiques.
- **Enfin, cet acte est contre-indiqué chez la femme enceinte**, au risque

Pour en savoir plus

- **Institut de formation Joël Savatofski**, école européenne du toucher-massage®. www.ifjs.fr
- **Même C.** La place du toucher-massage® dans la formation d'aide-soignante, *Soins aides-soignantes* 2010, 37 : 24-5.
- **Savatofski J.** Le massage doux, [Dangles] 1999.
- **Savatofski J.** Le toucher massage, Lamarre, 1999.
- **Wagner F.** Le massage des zones réflexes. Vigot, 2007



Photo 1. Il est important d'établir une relation de confiance par une "prise enveloppante" des chevilles.



Photo 2. Le dessus des pieds est massé par pressions légères avec les pouces.

de déclencher des contractions ou un accouchement prématuré.

Installation

Le toucher-massage® est un acte technique qui demande également de l'attention. Le soignant doit :

- **s'installer confortablement ;**
- **avoir confiance en soi ;**
- **laisser parler son intuition.**

■ **Pour proposer un toucher-massage® de qualité**, il est important de veiller à une installation confortable.

■ **Si le patient est au lit, allongé** sur le dos, le soignant se place à l'extrémité du lit face à la personne, afin de pouvoir échanger avec elle par le regard. Si le pied du lit ne gêne pas, il est possible de rester debout ou de s'asseoir.

■ **Si le patient est assis au fauteuil**, le soignant doit s'asseoir sur un siège bas de façon à placer la hanche du patient à un angle de 90° maximum et sa jambe dans l'axe de son corps. Il faut alors poser la jambe du patient sur ses genoux, soit de face soit de profil et adapter les manœuvres identiques à celles du patient au lit.

Pratique

■ **Une "prise enveloppante"** dès le contact avec le patient permet de placer ce dernier en confiance :

- **répartir quelques gouttes d'huile de soins dans les deux mains** que l'on positionne de chaque côté des chevilles ;

- **remonter les deux mains jusqu'au genou**, puis redescendre doucement en positionnant une main sur le dessus du pied et l'autre en dessous, venant entourer le talon à pleine main. Marquer la position quelques secondes, puis renouveler cette manœuvre deux à trois fois (photo 1).

■ **Puis, il faut diriger le toucher-massage® vers le dessus du pied :**

- **travailler en effectuant des pressions légères avec les pouces**, en partant de la base des orteils et en remontant jusqu'à la cheville.

Attention de ne pas trop appuyer, mais plutôt glisser (photo 2) car la partie dorsale du pied n'est pas charnue et la sensation perçue pourrait être désagréable ;

- **pratiquer ensuite des manœuvres circulaires de chaque côté des malléoles** avec la pulpe des doigts, puis redescendre en glissant doucement pour venir saisir un à un chaque orteil et l'étirer.

■ **Après avoir travaillé le dessus du pied, il faut saisir le talon avec le creux de la main**, puis, de l'autre main, exercer une pression circulaire avec le pouce sous chaque orteil, puis à la base des orteils, puis sur la partie charnue située plus bas (photo 3).

■ **Après le talon, le toucher-massage® doit évoluer vers le dessous du pied.** Il faut alors se placer assis sur le lit du patient, au niveau de son mollet en lui tournant le dos :

- **remonter son propre genou plié** et placer la jambe du patient dessus. Le pied se trouve alors légèrement dans le vide ;

- **tenir le talon dans une main** et effectuer des mouvements lissés avec le poing fermé en partant du haut pour redescendre vers le talon, et prolonger le mouvement jusqu'à la partie charnue de son propre avant-bras (photo 4) ;
- **pétrir ensuite le talon** et effectuer quelques mouvements circulaires de chaque côté des malléoles (photo 5).

Fin de l'exercice

■ **Pour signifier la fin du soin, il faut reprendre la position initiale** face au patient à l'extrémité du lit et renouveler la manœuvre de mise en confiance initiale. On peut alors pratiquer le toucher-massage® sur l'autre pied.

■ **Sept à dix minutes pour chacun des pieds** semblent suffisantes pour procurer des sensations agréables et bénéfiques. Lorsque le temps est limité, mieux vaut effectuer un toucher-massage® plus court sur chacun des pieds plutôt que de se limiter à un seul.



Photo 3. Il faut exercer une pression circulaire avec le pouce.



Photo 4. Le mouvement se prolonge jusqu'à l'avant-bras.



Photo 5. Le talon est pétri par mouvements circulaires.

Conclusion

Les massages sont davantage une histoire d'attention qu'une question de technique. Il faut donc s'installer confortablement, avoir confiance en soi, et laisser parler son intuition. Les mains glisseront alors paisiblement pour le plus grand plaisir de la personne qui recevra le soin. ●

L'auteur

Catherine
Même,
Formatrice et intervenante
en formation continue, Isfo,
Angers (49)
cathierry.meme@
akeonet.com