

Après un parcours chaotique comme tous les amapiens (infiltration, ostéopathie, homéopathie, gym douce, rééducation périnéale, acupuncture, cure thermique, myothérapie, médicaments), j'ai commencé la réflexologie. Il s'agit d'une technique manuelle sur la plante des pieds. Le réflexologue effectue des pressions selon un massage dit "réflexe" car il provoque une action sur le circuit nerveux sans intervention de la conscience. Les massages sont plutôt vigoureux et même parfois un peu douloureux. Selon l'organe ou la pathologie concernée, par la pression, le réflexologue transmet une information à l'organisme et relance le courant énergétique. La réflexologie plantaire revitalise l'organisme en augmentant la circulation sanguine et nerveuse et assure une réelle source de bien-être, et libère les blocages d'énergie. La réflexologie élimine le stress, les tensions, assure la détente, la décontraction musculaire et mentale. Lorsque j'ai commencé la réflexologie en 2007, je prenais 150g de Lyrica. Les séances étaient environ toutes les 6 semaines maintenant je ne prends plus que 50g de Lyrica et les séances sont espacées de 10 à 12 semaines. J'ai toujours une petite douleur tous les soirs pendant une heure, j'y suis habituée, parfois j'utilise de la Biafine. Pour les longs trajets en voiture, j'utilise un coussin anti escarre surtout quand je conduis. Enfin, j'ai consulté le docteur R... à N.... en février 2007 il m'a proposé une opération. C'est après cette visite que j'ai connu l'Amap et que compte-tenu des témoignages de personnes qui ont été opérées, je n'ai pas jugé bon de le faire moi aussi.

Michèle MENGARDON