



APRÈS VINGT ANS À PARIS, LA PODOLOGUE ET RÉFLEXOLOGUE GWENN LIBOUBAN A ÉTÉ GAGNÉE PAR LE DÉSORMAIS COURANT « APPEL DE LA NATURE ». « Sous mes pieds, au fil du temps, mes racines commencent à flotter sur le macadam », raconte-t-elle dans son livre « L'homme est un arbre qui marche » (éd. Marabout). À la Ferme du Vent, près de Cancale, où elle pose ses valises, elle reprend racine, au contact des éléments sous ses pas. De cette expérience naîtront, dès l'été 2020, ses premières « séances de réflexologie marchée ». Le principe ? « Des balades en petit groupe (six personnes au maximum), à l'aube et pieds nus, au cours desquelles on marche dans les herbes hautes encore gorgées de rosée, on rejoint la grève, grimpe sur les rochers... », décrit-elle. « Les Matines », accessibles aux résidents des Maisons de Bricourt. 1h15, à partir de 60 €. maisons-de-bricourt.com

BIEN-ÊTRE **VA NUS PIEDS !**

CET ÉTÉ, FAITES TOMBER LES CHAUSSURES LE TEMPS D'UNE SÉANCE DE RÉFLEXOLOGIE MARCHÉE, ET PLUS SI AFFINITÉS.

PAR CHARLINE DELAFONTAINE

CHOISIR DES CHEMINS ADAPTÉS

Une centaine de kilomètres plus loin, dans la forêt de Brocéliande, le parcours « Réveille tes pieds » aiguise les sens. Ici, pas de guide, mais un itinéraire hautement stimulant au contact de dame Nature. Plus de 45 matériaux et autres textures (liège, galets, paille, boue, eau fraîche d'un ●●●



ELLE ART DE VIE

● ● ● ruisseau...) défilent sous nos pieds nus, pendant près d'un kilomètre. En France, on compte une petite dizaine de parcours de ce type, longs de 600 mètres à 2 kilomètres. Ces terrains balisés, sécurisés, ambitionnent de réveiller nos sensations plantaires au contact de divers sols végétaux et minéraux. Le concept a été importé d'Allemagne, berceau de la méthode Kneipp, du nom de son fondateur, Sebastian Kneipp. Dans les années 1850, ce prêtre bavarois avait imaginé des cures au cours desquelles on marchait pieds nus le matin (et en toute saison !) dans l'herbe humide, l'eau vive, et même la neige.

PRÉSERVER LES PIEDS SENSIBLES

Forcément, quand on a toujours vécu les pieds empaquetés dans des chaussures, certaines textures de sol (haro sur les tapis de pommes de pin et ceux de coquillages) nous font grimacer. « C'est que la peau, fine, ne possède plus la corne nécessaire », explique France Guillaïn. La fondatrice de la méthode de santé au naturel éponyme vient de publier « Nos chers pieds » (éd. Le Rocher Poche), véritable hymne à la marche pieds nus ! Elle promet, et témoigne, qu'à force de pratiquer nos pieds se vêtiront d'une « semelle sous-plantaire naturelle garante de plus de confort et de protection ».

CHOUCHOUTER SON CORPS

À marcher pieds nus, on développerait « des pieds plus toniques et plus intelligents », garantit Gil Amsallem, masseur-kinésithérapeute et auteur de « Marcher pieds nus, la réflexologie naturelle » (e-book, éd. Hachette Pratique), 25 %



des os du corps humain sont concentrés dans nos pieds. À cela, il convient d'ajouter 107 ligaments par pied, 16 articulations, 20 muscles et 7 200 terminaisons nerveuses conçues pour capter avec une précision sans pareil les informations du sol et les transmettre à notre cerveau (c'est pour ça que la zone est très chatouilleuse !). Le problème, explique Gil Amsallem, c'est que, à force de fouler le bitume dans des chaussures toujours plus amorties, nous avons quelque peu « endormi » nos pieds, « les éteignant petit à petit de leur vigilance et de leur intelligence ». « Chaussé, le pied est passif et n'utilise qu'environ 10 % de ses capacités de travail dynamique », renchérit l'ostéopathe Jacques-Alain Lachant, auteur de « La Légèreté qui soigne » (éd. Payot Santé). En revanche, lorsqu'on fait tomber les chaussures, « les pieds travaillent à 100 % », promet-il. Et comme on vient pleinement « écraser »

la semelle veineuse située sous la voûte plantaire, on relance la dynamique des fluides... De quoi dire (enfin) adieu aux jambes lourdes !

COMPLÉTER AVEC LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Certes, en marchant pieds nus, on appuie (aussi) sur divers points à même de déclencher des stimulations dans certaines régions du corps, selon le principe de la réflexologie plantaire. Mais si on a de réelles douleurs, mieux vaut s'abandonner dans les mains d'un thérapeute formé à cette discipline issue de la médecine chinoise traditionnelle. « Une séance de réflexologie est un soin global, d'une heure, au cours duquel le thérapeute va œuvrer à dénouer les tensions et problématiques de son patient selon une gestuelle bien précise, en travaillant point par point et en usant de différentes intensités de toucher et de pression », décrit la réflexologue Gwenn Libouban. Après la séance, détente assurée. ●

LES BONS SPOTS POUR CET ÉTÉ

Voici une sélection de sentiers pieds nus hautement recommandables.

EN BRETAGNE LES JARDINS DE BROCELIANDE, LES MESNILS, BRÉAL-SOUS-MONTFORT (35). ADULTES, 10,20 €. ENFANTS 6 ANS ET +, 5,80 €. GRATUIT POUR LES -6 ANS. FAMILLE (2 ADULTES ET ENFANTS À CHARGE), 22 €.

jardinsdebroceliande.fr

EN ILE-DE-FRANCE, DANS LA FORÊT DE FONTAINEBLEAU L'ÎLE DE LOISIRS DE BUTHIERS, 73, RUE DES ROCHES, BUTHIERS (77). ADULTES ET ENFANTS 10 ANS ET +, 13 €. ENFANTS - 10 ANS, 11 €.

buthiers.iledeloisirs.fr

DANS LE GRAND EST, AU CŒUR DU MASSIF DES VOSGES LAC BLANC PARC D'AVENTURES, ORBEY (68). ADULTES, 7 €. ENFANTS, 5,50 €. FAMILLES (2 ADULTES ET 2 ENFANTS), 20 €.

lacblancparcaventures.com

EN RÉGION OCCITANIE LE SENTIER PIEDS-NUS DU VALLON, ROUTE DE LOURDES, MONTGAILLARD (65). ADULTES ET ENFANTS 12 ANS ET +, 5 €. ENFANTS - 12 ANS, 3 €.

sentierpiedsnus-pyrenees.fr

DANS LE JURA SUISSE AVENTURE JURA PARC, RUE DU MOULIN 5C, 2832 REBEUVELIER. À PARTIR DE 4 ANS. ENV. 5 € PAR PERSONNE. aventurejuraparc.ch