

Nom : FAROUX

Promotion : 2018

Prénom : EMMANUELLE

Date : Août 2019

ÉTUDE OBSERVATIONNELLE – Réflexologie

***Stress/Tension et Apport des Techniques Réflexes de
Stimulation Plantaire,
« Reflux Gastro-Œsophagiens ou RGO et Douleurs à
l'Estomac »***



SOMMAIRE

1. INTRODUCTION	3
1.1 Les Reflux Gastro-Œsophagiens ou RGO et les symptômes associés	3
1.2 Présentation du sujet.....	6
2. SÉANCES.....	7
2.1 Le cadre	7
2.2 La méthode	7
2.3 Le protocole appliqué.....	7
3. OBSERVATIONS.....	9
3.1 1 ^e séance 27/05/2019.....	9
3.2 2 ^e séance 20/06/2019.....	10
3.3 3 ^e séance 12/07/2019.....	10
3.4 4 ^e séance 14/08/2019.....	11
3.5 5 ^e séance 28/08/2019.....	11
4. CONSTAT.....	12
5. SUIVI DE L'ÉVOLUTION : résultats	12
5.1 Graphique « Représentation du niveau de stress/tension par séance avant/après soin »	12
5.2 Échelles d'auto-évaluation STAI FORME Y- 1 ÉTAT 1 ^e et 5 ^e séance avant/après soin	13
5.3 Évolution du tableau de satisfaction par séance.....	14
5.4 Graphique « Représentation du résultat de la qualité du soin par séance »	15
5.5 Représentation de l'état général du sujet après l'accompagnement.....	15
6. CONCLUSION.....	16

1. INTRODUCTION

1.1 Les Reflux Gastro-Œsophagiens ou RGO et les symptômes associés

Le tube digestif comprend la cavité buccale, le pharynx, l'œsophage, l'estomac, l'intestin grêle, le gros intestin. Le tube digestif fait partie du système digestif et est responsable du déplacement des aliments et des liquides dans et vers l'extérieur de l'organisme.

A la jonction de l'œsophage et de l'estomac se trouve un muscle appelé sphincter inférieur de l'œsophage ou cardia qui s'ouvre pour laisser les aliments entrés dans l'estomac puis se referme pour empêcher que la nourriture et les acides de l'estomac refluent dans l'œsophage.

Si la pression de l'estomac est trop importante ou bien si le cardia ne fonctionne pas correctement, alors le contenu de l'estomac peut refluer dans l'œsophage entraînant des symptômes de reflux gastro-œsophagiens ou RGO. (Voir p. 5)

On distingue :

- Le reflux gastro-œsophagien "physiologique" intermittent n'entraînant pas de complications. Les symptômes surviennent surtout après les repas, la nuit ou dans certaines positions (en particulier lorsqu'on se penche en avant). C'est un phénomène normal lorsqu'il est peu fréquent, bref et non douloureux.
- Le reflux gastro-œsophagien qui dure et qui est fréquent. Les remontées acides de l'estomac sont importantes, très fréquentes et prolongées dans le temps. L'acidité du liquide gastrique irrite la muqueuse de l'œsophage et peut être responsable d'une inflammation de la muqueuse œsophagienne appelée œsophagite. Si l'œsophagite évolue, une difficulté à avaler (dysphagie), des hémorragies se traduisant souvent par une anémie peuvent apparaître.

D'autres symptômes du RGO peuvent comprendre des brûlures d'estomac, une douleur thoracique ; une suffocation pendant le sommeil ; des symptômes accrus d'asthme pendant le sommeil ; des brûlures (ou "pyrosis") partant de la région épigastrique et remontant derrière le sternum.

Il provoque aussi des régurgitations acides (retour d'aliments dans la bouche) survenant sans nausées ni effort de vomissement ; des signes digestifs comme le hoquet ou des éructations ; des douleurs dans la région épigastrique.

Le RGO peut être associé à des manifestations pulmonaires et ORL : toux chronique ; pharyngite ou laryngite ; enrouement de la voix ; érosion dentaire (usure des dents liée à l'acidité des remontées gastriques).

Par ailleurs, les remontées gastriques peuvent être dues au stress puisque le stress a une action directe sur le muscle, qui est le sphincter inférieur de l'œsophage, donc entre l'estomac et l'œsophage. L'émotion, l'alcool, le tabac... tout un tas de facteurs exogènes peuvent entraîner une relaxation anormale dans le temps ou dans l'importance de ce muscle, et donc favoriser le reflux.

Lorsque nous sommes face à une situation stressante, notre organisme se met en alerte pour se défendre. S'enchaînent alors des réactions physiologiques pour combattre le danger ou fuir. Une fois l'épisode stressant géré, tout rentre dans l'ordre et la vie reprend son cours.

Mais si le stress devient chronique, le corps n'arrive plus à assumer. Il tire la sonnette d'alarme parce qu'il se sent en danger. On voit apparaître alors une série de symptômes physiques récurrents et difficiles à gérer : maux de ventre, fortes palpitations cardiaques, eczéma, constipations, nausées, hypertension artérielle, mais aussi...remontées gastriques.

Un régime et des changements du style de vie peuvent soulager certains des symptômes associés au RGO. Toutefois, dans certains cas, un traitement ou une chirurgie est nécessaire.

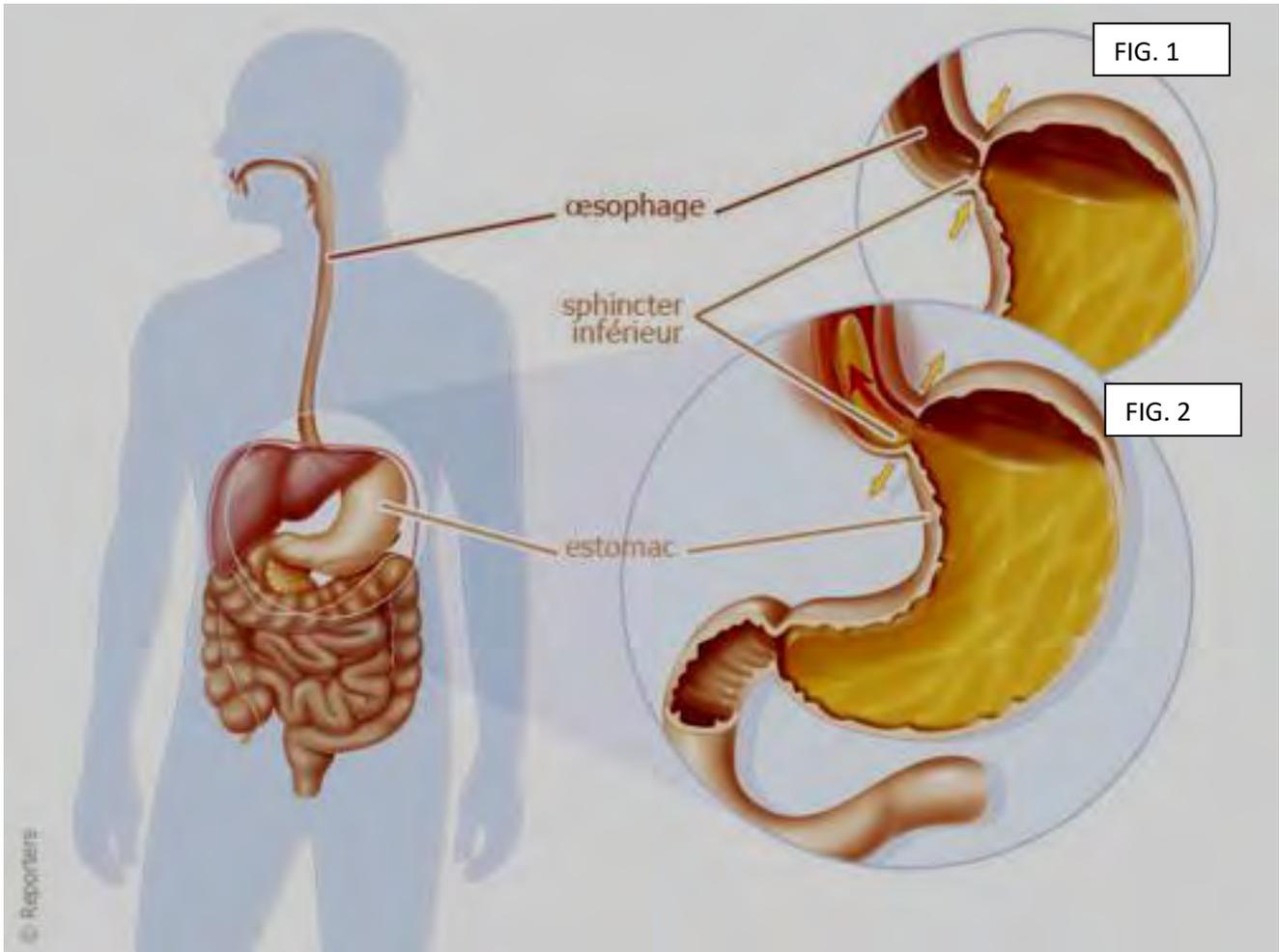
En France, au moins 20 % des adultes ont des symptômes occasionnels de RGO et 10 % ont des symptômes de RGO chaque jour.

Il est important de prendre en charge l'ensemble des symptômes ressentis car ils peuvent altérer la qualité de vie de la personne touchée.

Sources : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/rgo-adulte/definition-causes>

https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=reflux_gastro_oesophagien_pm

Représentation du sphincter inférieur de l'oesophage
fermé dans un processus normal Fig. 1 ; ouvert dans le cas de RGO Fig. 2



Source : <https://fr.medipedia.be/rgo-reflux>

1.2 Présentation du sujet

LC est une femme âgée de 39 ans, exerce l'activité de masseur-kinésithérapeute en libéral, elle est, au sein de son cabinet, spécialiste des membres supérieurs. Mariée, mère de deux enfants.

Depuis quelques mois, la chronicité des douleurs à l'estomac et des RGO ressurgit plus intensément que d'habitude. Elle précise qu'elle ne prend pas de traitement médicamenteux.

C'est à son adolescence, plus exactement à son entrée au lycée, que des reflux gastro-œsophagiens apparaissent avec des douleurs vives à l'estomac. Les examens ne révèlent pas de lésions au niveau du sphincter inférieur de l'œsophage et la plupart des traitements n'apporte pas le résultat escompté. La chronicité des RGO et les symptômes associés -les douleurs à l'estomac- s'installent petit à petit. C'est son hygiène de vie qui lui permet de les stabiliser sans s'en être complètement débarrassé.

LC explique que l'apparition des reflux gastro-œsophagiens a été favorisée par le stress qui a toujours été plus ou moins présent dans son quotidien. Son métier lui apporte beaucoup de satisfaction, elle explique aussi que la voie empruntée suscite de la rigueur, de la discipline, le souci de l'exactitude mais génère également des tensions qui sont occultées par manque de temps de prendre soin d'elle.

Quelques antécédents médicaux sont connus du sujet :

Apparitions cutanées au visage et occasionnelles,

Troubles ORL,

Aphonie,

Douleurs aux cervicales,

Sacrum douloureux après une chute à vélo dans sa jeunesse,

Tensions au bras droit.

LC connaît la réflexologie pour avoir déjà fait appel antérieurement à cette pratique, plutôt dans une approche de soin de confort avec une séance par an.

Dans cet accompagnement associé à la prévention et à la gestion du stress, l'objectif principal est de permettre à LC d'évoluer vers un soulagement et une réduction des douleurs à l'estomac et des reflux gastro-œsophagiens, pour une amélioration de sa qualité de vie.

2. SÉANCES

2.1 Le cadre

L'accompagnement se déroule du 27/05/2019 au 28/08/2019, alterné entre son cabinet pendant sa pause déjeuner et à son domicile. A chaque séance, nous nous installons dans une pièce à température ambiante, insonorisée et à l'abri des regards indiscrets, avec un fond sonore de musique relaxante excepté à la 2^e séance. Recommandation de boire de l'eau avant et après chaque séance. Un plaid est posé délicatement sur LC avant chaque soin pour pallier à la baisse de température du corps lors du relâchement cérébral.

2.2 La méthode

Le bilan n'indiquant pas de contre-indications, LC consent à un accompagnement de 5 séances à hauteur de 1 séance par mois de mai à juillet 2019 et de 2 séances en août 2019, par le protocole des Techniques Réflexes de Stimulation Plantaire spécifique aux Troubles Fonctionnels Intestinaux (TFI).

Pour le suivi, les échelles d'auto-évaluations utilisées sont quantifiées à partir des questionnaires d'évaluations personnelles suivants :

- . échelle STAI FORME Y- 1 ÉTAT avant et après 1^e séance et 5^e séance,
- . échelle d'ÉVALUATION niveau stress/tension avant et après chaque séance,
- . échelle de SATISFACTION avant et après chaque séance.

2.3 Le protocole appliqué

Le protocole des Techniques Réflexes de Stimulation Plantaire dans les Troubles Fonctionnels Intestinaux consiste dans un premier temps, par deux manœuvres de relaxation réflexe plantaire, d'induire progressivement une détente globale qui se traduit par un relâchement neuro-musculo-squelettique dont la baisse de la posture de vigilance de l'axe de stress. Ainsi, ces mouvements peu appuyés, établissent un premier contact avec les différentes zones réflexes du pied impliquées dans le protocole.

En réflexologie plantaire, ces zones réflexes correspondent à différentes parties, organes et glandes du corps qui sont représentées sur les pieds.

Lors de la pratique de ces deux premières manœuvres, l'acuité visuelle et l'acuité tactile de la praticienne sont sensibles à ce qui se joue pour le sujet à ce moment-là pour cheminer vers la stimulation des zones réflexes en lien avec tous les systèmes du corps.

Les causes des douleurs à l'estomac et des reflux gastro-œsophagiens peuvent être diverses et pour certaines difficile à déterminer. Plusieurs facteurs peuvent être à l'origine, les principaux sont d'ordre psychologiques (stress, anxiété, dépression, choc émotionnel) ; physiologiques (repas trop riche, prise de médicaments, activité physique intense le soir, excès de caféine ou d'alcool) ; pathologiques (maladie, génétique).

En partant du postulat que chaque douleur ou symptôme (physique et/ou psychique) est le reflet d'un déséquilibre dans le maintien de l'intégrité global du corps, la stimulation des zones réflexes plantaires en lien avec des troubles fonctionnels intestinaux, par des techniques réflexes de stimulation spécifiques (périostées, dermalgie-viscéro-cutanées et conjonctives), permet à tout le corps de se détendre, redonne de la vigueur, renforce l'immunité et agit sur le potentiel vital des organes internes.

Entre autres, des stimulations sur les zones réflexes correspondant d'une part au système neuroendocrinien et d'autre part aux organes digestifs vont être exercées, celles-ci vont permettre la régulation de la sérotonine, neurotransmetteur présent dans le système nerveux central et en majorité dans le plexus intra muraux du tube digestif et dans le sang.

Note : le protocole des techniques réflexes de stimulation plantaire dans les troubles fonctionnels intestinaux peut être complémentaire à un suivi médical dont peuvent bénéficier les personnes en difficulté avec les douleurs à l'estomac et les reflux gastro-œsophagiens, il ne peut en aucun cas se substituer à un traitement médicamenteux.

3. OBSERVATIONS

Compte-tenu de son planning professionnel qui est très chargé et en respectant son organisation personnelle, nous réussissons à mettre en place les rendez-vous à intervalle nécessaire pour l'analyse de l'évolution des résultats.

A la première séance, nous commençons l'étude observationnelle par l'échelle d'auto-évaluation STAI (Voir p. 13). Ensuite nous conversons à travers le bilan, aussi nous faisons un point sur ses différents antécédents médicaux. Je lui explique le déroulement des séances.

Pour l'élimination des toxines, après chaque séance LC se désaltère à l'eau plate, précise qu'elle a une préférence pour l'eau pétillante, cette eau lui apporte une sensation de soulagement lors des moments de crises aiguës.

3.1 1^e séance en date du 27/05/2019 : je suis arrivée une demi-heure plus tôt à son cabinet qu'elle partage avec deux autres masseurs-kinésithérapeutes. L'agencement de la pièce principale se prête à la discussion avec l'ensemble de leur patientèle. C'est un endroit très convivial.

En apparence LC est particulièrement tendue. Des frissons généralisés apparaissent pendant les deux premières manœuvres de relaxation réflexe. Elle se détend crescendo et s'assoupit quelques instants. Lors des techniques réflexes de stimulation, l'ensemble des zones réflexes liées au protocole sont contractées sur chacun de ses pieds. La technique réflexe périostée utilisée lors du passage sur le bord interne osseux de chaque pied révèle une tension plus aiguë au pied gauche.

LC prend le temps de se redresser par le côté, son visage est apaisé, elle bâille à plusieurs reprises. Elle dit être agréablement et globalement détendue avec une sensation de légèreté qui l'envahit. LC se désaltère légèrement.

3.2 2^e séance en date du 20/06/2019 : se déroule à son cabinet. LC me rapporte qu'après la 1^e séance et juste après mon départ, elle a pratiqué quelques étirements parce qu'elle avait une douleur au côté gauche, au niveau de la hanche, qu'il l'a gênée depuis la veille. La détente était telle juste après la séance, qu'elle a pu redresser la déficience. Elle précise qu'un regain de vitalité s'est prononcé une heure après le soin.

Après le 1^e soin, les douleurs à l'estomac et les RGO se sont manifestés occasionnellement pendant environ une semaine. Son sommeil lui semble être plus réparateur.

Pendant la 2^e séance, la voûte plantaire de chaque pied est plus souple. Elle se détend très vite. Après le soin, tout en buvant de l'eau, elle dit se sentir bien et qu'elle est ravie de prendre du temps pour elle.

3.3 3^e séance en date du 12/07/2019 se déroule à son domicile. Avec sa famille, ils sont en plein préparatifs pour le départ en congés, il règne une petite euphorie.

LC relate que depuis la 2^e séance, elle est agréablement surprise de constater que la densité et la fréquence des douleurs à l'estomac sont plutôt faibles, et qu'il n'y a quasiment pas eu de reflux gastriques. Aussi, elle ne se sent pas particulièrement fatiguée, au contraire elle dit être d'une humeur égale, sans stress. Elle dit aussi qu'elle dort mieux.

Au début de la 3^e séance nous parlons de choses et d'autres, très rapidement l'intonation de sa voix appelle au silence, elle se blottit contre le plaid. Elle se relâche complètement. Lors des techniques réflexes de stimulation, toutes les zones réflexes liées au système digestif sont malléables. Il n'y a pas de congestion ou de raideur sur l'ensemble de la voûte plantaire.

Après le soin LC décrit que des sensations de chaleurs et de frissons l'ont submergé en simultané mais que c'était très doux. Boit un peu d'eau. En remplissant le tableau niveau du stress/tension après le soin, LC précise qu'elle est un peu perturbée pour écrire mais que c'est plutôt agréable.

3.4 4^e séance en date du 14/08/2019 se déroule à son cabinet. LC relate que depuis la 3^e séance, les douleurs à l'estomac et les reflux gastriques sont quasiment inexistantes et qu'elle n'y pense pratiquement plus.

Elle explique que les vacances ont été très bénéfiques tant sur le plan physique que sur le plan moral. Elle a surtout privilégié le repos.

LC dit être ravie de commencer la séance. Lors des techniques réflexes de relaxation, la détente est immédiate et se prolonge tout au long des techniques réflexes de stimulation. La voûte plantaire est déliée ; chaque zone réflexe associée au protocole semble avoir retrouvé leur équilibre.

Après le soin, prend le temps d'émerger et ensuite boit un peu d'eau. Elle dit qu'en comparaison surtout avec la première séance, elle n'éprouve pas de fatigue ou d'épuisement, elle explique que c'est un bien-être profond, une forme de force, de vitalité très tranquille, et que c'est difficile à expliquer. Elle a ressenti une chaleur très agréable au niveau des épaules et des cervicales.

3.5 5^e séance en date du 28/08/2019 se déroule à son cabinet. LC est occupée avec une patiente, elle dit qu'elle est impatiente de commencer sa séance.

Nous prenons un instant pour faire un point sur son ressenti depuis la 4^e séance. De manière générale elle dit se sentir bien, un bien-être constant s'est installé, il n'y a presque plus de douleurs à l'estomac, et presque plus de reflux gastriques.

Lors de la 5^e et dernière séance, LC se détend immédiatement. Au même titre qu'à la 4^e séance, lors des techniques réflexes de stimulation toutes les zones réflexes liés au protocole sont souples. Après le soin, prend le temps de se relever, boit un peu d'eau. Elle dit être complètement relâchée et précise que dès les manœuvres de relaxation réflexe, une réaction qu'elle nomme « d'hypnotique » l'a enveloppée.

4. CONSTAT

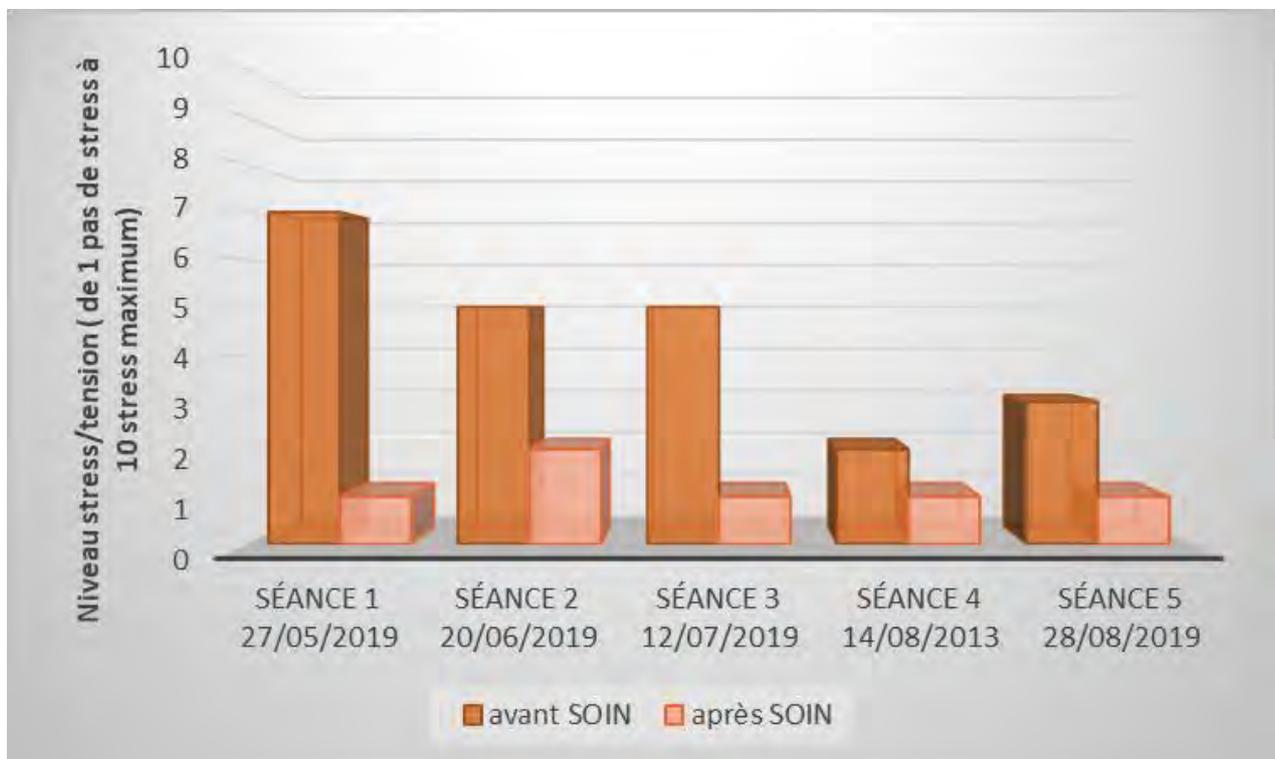
L'auto-évaluation du niveau stress/tension demandée à chaque séance avant et après le soin permet de constater une nette et pertinente baisse du niveau de stress. Les tableaux STAI remplis avant et après la 1^e séance et la 5^e séance démontrent un état psychologique de la personne précis et clair sur son état à l'instant T demandé.

Au fur et à mesure des séances, LC dit avoir pris conscience de l'importance de privilégier des moments de détente rien que pour elle.

Le suivi protocolaire que le sujet a reçu lui a permis de découvrir les techniques réflexes de stimulation plantaire et d'en apprécier une valeur positive dans le soulagement et la réduction des douleurs à l'estomac et des reflux gastro-œsophagiens.

5. SUIVI DE L'ÉVOLUTION : résultats

5.1 Graphique « Représentation du niveau de stress/tension par séance avant/après soin »



Centre de formation Elisabeth Breton

N° déclaration d'existence 11 78 80683 78

(Ce numéro ne vaut pas agrément d'état)

Siret : 441 657 608 00051 – APE 8559A

Siège social : 5 rue Eugénie Grandet, 78280 Guyancourt

5.2 Échelles d'auto-évaluation STAI FORME Y- 1 ÉTAT 1^e séance et 5^e séance avant/après soin

STAI FORME Y- 1 ÉTAT

Nom/prénom : LC

Genre : F

Âge : 39 ans

SÉANCE 1 DU 27/05/2019		AVANT				APRÈS			
		NON	PLUTÔT NON	PLUTÔT OUI	OUI	NON	PLUTÔT NON	PLUTÔT OUI	OUI
1	Je me sens calme		X						X
2	Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté				X				X
3	Je me sens tendu(e), crispé(e)			X		X			
4	Je me sens surmené(e)	X				X			
5	Je me sens tranquille, bien dans ma peau			X					X
6	Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	X				X			
7	L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	X				X			
8	Je me sens content(e)			X					X
9	Je me sens effrayé(e)	X				X			
10	Je me sens à mon aise			X					X
11	Je sens que j'ai confiance en moi			X					X
12	Je me sens nerveux(se), irritable		X			X			
13	J'ai peur	X				X			
14	Je me sens indécis(e)	X				X			
15	Je suis décontracté(e), détendu(e)		X						X
16	Je suis satisfait(e)			X					X
17	Je suis inquiet(e), soucieux(se)	X				X			
18	Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	X				X			
19	Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)			X					X
20	Je me sens de bonne humeur, aimable			X					X

STAI FORME Y- 1 ÉTAT

Nom/prénom : LC

Genre : F

Âge : 39 ans

SÉANCE 5 DU 28/08/2019		AVANT				APRÈS			
		NON	PLUTÔT NON	PLUTÔT OUI	OUI	NON	PLUTÔT NON	PLUTÔT OUI	OUI
1	Je me sens calme			X					X
2	Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté				X				X
3	Je me sens tendu(e), crispé(e)		X			X			
4	Je me sens surmené(e)	X				X			
5	Je me sens tranquille, bien dans ma peau			X					X
6	Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	X				X			
7	L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	X				X			
8	Je me sens content(e)			X					X
9	Je me sens effrayé(e)	X				X			
10	Je me sens à mon aise			X					X
11	Je sens que j'ai confiance en moi				X				X
12	Je me sens nerveux(se), irritable	X				X			
13	J'ai peur	X				X			
14	Je me sens indécis(e)	X				X			
15	Je suis décontracté(e), détendu(e)			X					X
16	Je suis satisfait(e)			X					X
17	Je suis inquiet(e), soucieux(se)	X				X			
18	Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	X				X			
19	Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)			X					X
20	Je me sens de bonne humeur, aimable				X				X

5.3 Évolution du tableau de satisfaction par séance

Nom/prénom : LC

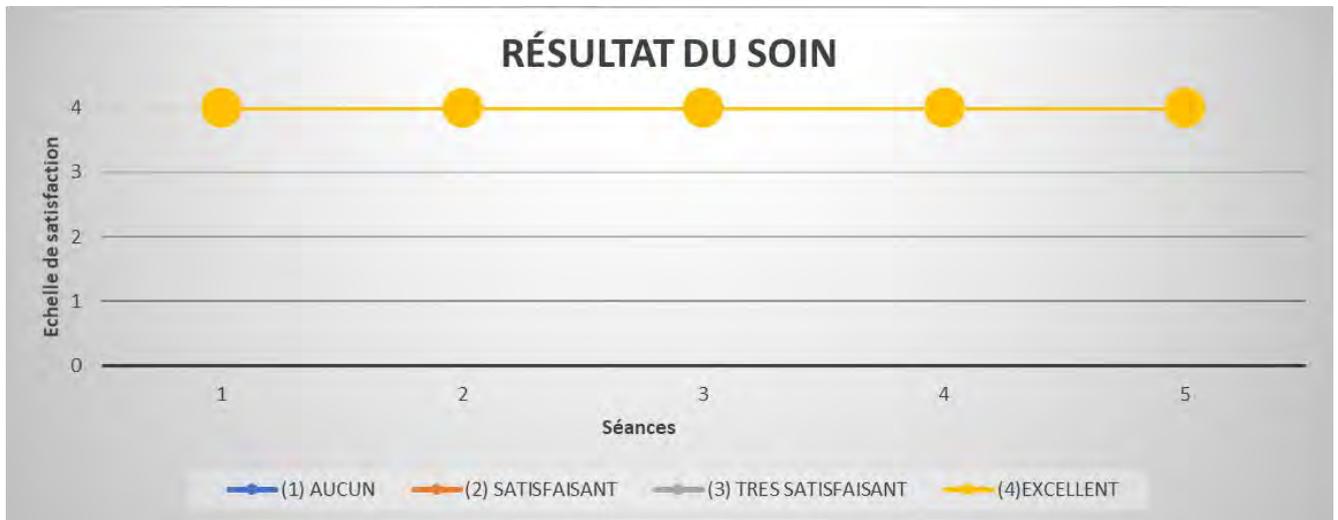
Genre : F

Âge : 39 ans

L'efficacité des soins de RELAXATION et/ou de RÉFLEXOLOGIE	Niveau du stress/tension *AVANT soin De 1 à 10	Résultat du soin 1. Aucun 2. Satisfaisant 3. Très satisfaisant 4. Excellent	Niveau du stress/tension *APRÈS soin De 1 à 10	Observations
1^{ère} séance Date : 27/05/2019 Protocole effectué : TFI et Techniques Réflexes de Stimulation Plantaire	7	4	1	AVANT : TENDUE APRÈS : RELÂCHEMENT COMPLET ET BAILLEMENTS CONSÉCUTIFS
2^e séance Date : 20/06/2019 Protocole effectué : TFI et Techniques Réflexes de Stimulation Plantaire	5	4	2	AVANT : LÉGÈREMENT TENDUE APRÈS : DÉTENTE COMPLÈTE
3^e séance Date : 18/07/2019 Protocole effectué : TFI et Techniques Réflexes de Stimulation Plantaire	5	4	1	AVANT : N'EST PRATIQUEMENT PAS TENDUE APRÈS : DÉTENTE COMPLÈTE
4^e séance Date : 14/08/2019 TFI Protocole effectué : TFI et Techniques Réflexes de Stimulation Plantaire	2	4	1	AVANT : AUCUNE TENSION APRÈS : BIEN-ÊTRE GÉNÉRALISÉ
5^e séance Date : 28/08/2019 Protocole effectué : TFI et Techniques Réflexes de Stimulation Plantaire	3	4	1	AVANT : DÉTENDUE APRÈS : BIEN-ÊTRE GÉNÉRALISÉ, SENSATION DE LÉGÈRE

***De 1 à 10 : 1 « pas de stress » et 10 « stress maximum »**

5.4. Graphique « Représentation du résultat de la qualité du soin par séance »



5.5 Représentation de l'état général du sujet après l'accompagnement

Questionnaire complété après la 5 ^e et dernière séance du 28/08/2019	OUI	NON
1. Ce mode d'accompagnement vous a été utile ?	X	
2. Avez-vous constaté des changements depuis la première et la dernière séance ?	X	
3. Est-ce que vos émotions lors de la première séance ont changé depuis ?	X	
4. Est-ce que vos pensées ont évolué ?	X	
5. Y-a-t-il une amélioration générale de votre état physique ?	X	
6. Êtes-vous plus positif ?	X	
7. Êtes-vous moins préoccupé par le problème initial ?	X	
8. Sentez-vous moins stressé ?	X	
9. Avez-vous plus de confiance en vous ?	X	

Pourriez-vous évaluer le NIVEAU DU STRESS (échelle de 1 « pas de stress » à 10 « stress maximum ») ?

AVANT (état au début d'accompagnement) : **7** APRÈS (état actuel, maintenant) : **1**

Avez-vous découvert de nouvelles ressources ou potentialités en vous lors de cet accompagnement ?

OUI

NON

6. CONCLUSION

Cette étude observationnelle dans le cadre d'un accompagnement relatif à une approche complémentaire en réflexologie, dans la prévention et la gestion du stress, pour des douleurs à l'estomac et des reflux gastro-œsophagiens, démontre sur une période de quatre mois, les bienfaits des techniques réflexes de stimulation plantaire.

LC consent à la diffusion de cette étude observationnelle.