

Aurélie Dhenin

PROMOTION RFL3 2019 Troyes

Centre de formation : LSBE

Formatrice : Elisabeth Breton

## ETUDE OBSERVATIONNELLE

**« Techniques réflexes de stimulation plantaire visant à améliorer les troubles de la thyroïde »**

# SOMMAIRE

Introduction .....	3
I - <u>Présentation du sujet</u> .....	3 - 4
II – <u>Réflexion</u>	
1. Les rôles des glandes thyroïde / parathyroïdes .....	5 - 6
2. Les hormones thyroïdiennes .....	6
3. Hyperthyroïdie et Hypothyroïdie .....	6 - 7
III - <u>Objectifs et prise en charge</u> .....	7
IV - <u>Les séances et protocoles</u> .....	7 - 8
Séance 1 : 11/09/19 .....	8 - 9
Séance 2 : 25/09/19 .....	9 - 10
Séance 3 : 09/10/19 .....	10
Séance 4 : 23/10/19 .....	10 - 11
Séance 5 : 13/11/19 .....	11
Séance 6 : 27/11/19 .....	11
V – <u>Résultats</u>	
Tableau d'auto-évaluation du stress .....	12
Graphique sur l'évolution du stress .....	13
Graphique sur l'évolution du taux TSH et hormones T3, T4 .....	14
Conclusion .....	14
Liens internet et bibliographie .....	15

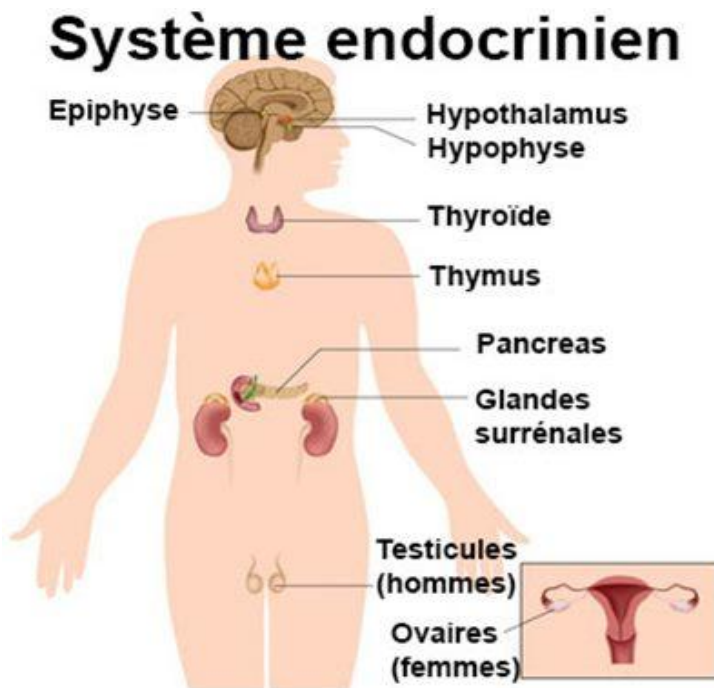
## Introduction

Hans Selye, médecin québécois et pionnier des études sur le stress, définit ce dernier comme l'ensemble des moyens physiologiques et psychologiques qu'un individu met en œuvre pour s'adapter à un événement précis.

Lorsque le stress devient trop intense ou non maîtrisé, il contribue à un enchaînement d'événements qui vont nuire à notre santé.

Les glandes endocrines ont une influence très importante sur nos fonctions physiques et psychiques. Elles participent au maintien de notre équilibre physiologique et psychologique et combattent les maladies.

Il faut donc faire œuvre de prévention concernant le fonctionnement de ces glandes et accéder à un meilleur équilibre interne.



<https://www.docteurclic.com/encyclopedie/glandes-endocrines.aspx>

## **I - Présentation du sujet**

Mlle M.M est une jeune femme de 37 ans cadre dans une entreprise privée. Elle est séparée du père de son enfant depuis 6 ans et en relation sentimentale depuis 3 ans. Elle a la garde de son fils de 9 ans la semaine.

M.M a connu une forte dépression il y a 4 ans. Une forte surcharge professionnelle ainsi qu'un épisode sentimental douloureux ont contribué à générer une grosse phase d'épuisement.

Elle a eu quelques antécédents médicaux à la suite de ces événements, notamment un dysfonctionnement de la glande thyroïde. Son taux de TSH était en dessous du taux de référence, d'après son médecin cela pourrait être en lien avec la période de stress. Elle présentait également des troubles du sommeil avec des réveils nocturnes.

Concernant ces derniers troubles évoqués précédemment, M.M a reçu plusieurs séances de relaxation réflexe plantaire notamment dans le cadre d'une précédente étude observationnelle qui visait également à diminuer le risque d'exposition au burnout. Aujourd'hui, d'après son témoignage, elle dort mieux, les réveils nocturnes se font plus rares, elle appréhende beaucoup moins le moment d'aller se coucher.

Elle a amélioré sa qualité de travail en optant pour le télétravail le mercredi. Elle a également repris une activité sportive qui lui correspond comme le pilâtes

Nous avons pu constater une amélioration du taux TSH durant les séances de relaxation réflexe plantaires. En effet, ce dernier est passé de 0,22 mUI/L à 0,49 mUI/L. Cependant, il reste encore assez bas si l'on tient compte du taux de référence qui est compris entre 0,4 et 4 mUI/L. Il est notable d'évoquer que le taux d'alerte varie selon les personnes en effet, il peut y avoir un taux TSH considéré comme étant le plus adapté au fonctionnement du métabolisme qui permet à une personne de se sentir au mieux de ses capacités.

Certains symptômes évoqués par M.M pouvant être en lien avec une hyperthyroïdie sont à aborder comme l'essoufflement, la chute de cheveux, le manque d'entrain et la nervosité.

Cependant, d'après son témoignage, elle se sent moins nerveuse depuis que nous avons débuté les séances de relaxation réflexe plantaires.

Mon sujet ne prend aucun traitement, ne fume pas, ne consomme pas d'alcool ni de café.

## **II - Réflexion**

### **1. Le rôle des glandes thyroïde / parathyroïdes**

La thyroïde est une glande située à la base du cou. Elle pèse de 20 à 60 g et doit sa forme de papillon à ses deux lobes. C'est le chef d'orchestre de notre corps. Les hormones qu'elle produit stimulent notre métabolisme et agissent sur le cœur, le foie, les muscles, les os...

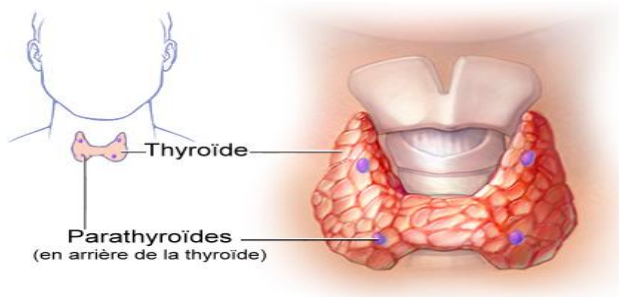
Elle a pour rôle de mobiliser l'énergie dont le corps a besoin pour s'adapter lors d'un effort ou d'un stress. Quand elle se met à mal fonctionner, qu'elle s'emballer ou, au contraire, ralentie, différents troubles apparaissent.

La thyroïde participe à la régulation de nombreuses fonctions, peu d'organes échappent à son contrôle.

- Elle influence le poids et la masse musculaire.
- Elle favorise la solidité des os.
- Elle joue sur l'humeur, stimule le système nerveux central.
- Elle module le taux de cholestérol et la glycémie.
- Elle régule la température corporelle.
- Elle augmente ou réduit le rythme cardiaque.
- Elle régule le transit intestinal.

Les parathyroïdes quant à elles ont une action complémentaire de celle de la thyroïde.

L'action de la parathormone (hormone sécrétée par les glandes parathyroïdes) s'exerce sur les os, les reins et l'intestin pour favoriser une calcémie normale. Elle favorise l'activation de la vitamine D dans les reins. Cette dernière augmente l'absorption du calcium à partir du contenu alimentaire dans l'intestin.



<https://www.institut-wanxiang.com/infos-sante-mtc.php?edit=59>

## 2. Les hormones thyroïdiennes

La thyroïde fabrique deux types d'hormones : la triiodothyronine (indiquée dans les analyses sous le nom de **T3**) et la thyroxine (**T4**). La thyroïde stimulant ou **TSH** (Thyroid Stimulating Hormon) est une hormone stimulante fabriquée par l'hypophyse dans le cerveau. Elle régit la sécrétion des hormones T3 et T4.

Ces hormones circulent dans le sang et vont se fixer sur presque tous les organes et cellules du corps à qui elles transmettent des "messages". Ces hormones jouent un rôle crucial tout au long de la vie, et même avant la naissance, car elles participent au développement cérébral du fœtus.

Elles sont sécrétées en fonction des besoins énergétiques. Certains jours elles le sont moins que d'autres. Leur sécrétion est plus importante le matin que le soir.

## 3. Hyperthyroïdie et Hypothyroïdie

### L'hyperthyroïdie (emballement hormonal)

Elle correspond à un excès d'hormones thyroïdiennes dans le sang et touche essentiellement les femmes entre 30 et 40 ans.

L'hyperthyroïdie accélère certaines fonctions de l'organisme, notamment le pouls.

D'autres manifestations peuvent survenir avec l'hyperthyroïdie :

- Une perte de poids alors que l'appétit est normal
- Des effets du stress exacerbés : irritabilité, troubles du sommeil, nervosité
- Des tremblements

- Une grande fatigue

Ce que révèle la prise de sang lors d'une hyperthyroïdie : la TSH est basse, inférieure à 0,4 **micro-unité internationale par millilitre de sang**. Dans un second temps, un dosage des hormones thyroïdiennes T3 et T4 libres peut être effectué pour évaluer le degré d'hyperthyroïdie. Ces hormones sont également assez basses voir même en dessous des intervalles de référence qui sont pour la T3 comprises entre 3,50 et 6,50 pmol/L tandis que pour la T4, les intervalles sont comprises entre 11,5 - 22,7 pmol/L.

### **L'hypothyroïdie (baisse de l'activité du métabolisme)**

Elle est liée à une insuffisance de production d'hormones par la glande thyroïde Cette affection touche davantage les femmes après 50 ans.

Certaines manifestations peuvent survenir tels que :

- Ralentissement du rythme cardiaque
- Fatigue
- Frilosité anormale
- Baisse d'appétit
- Prise de poids...

Ce que révèle la prise de sang lors d'une hyperthyroïdie : la TSH est haute, supérieure à 4 mUI/L. Et les hormones T3 et T4 sont quant à elles au-dessus des intervalles de référence.

### **III – Objectifs et prise en charge**

Avec l'accord du médecin de Melle M.M, je lui propose des séances de techniques réflexes de stimulation plantaire pouvant être indiquées dans les troubles thyroïdiens.

L'objectif de ces séances est de maintenir ces hormones dans des valeurs de référence.

#### IV - Les séances et protocoles

Les séances se passeront chez M.M en milieu de semaine sur l'heure du déjeuner, tous les 15 jours ou toutes les trois semaines, sans stimulus, dans une pièce sombre et au calme.

Lors de chaque séance, un bilan de santé général sera effectué afin de s'assurer que mon sujet ne présente aucune contre-indication pour recevoir les séances de techniques réflexes de stimulation plantaire.

J'appliquerai le protocole en stimulant les zones réflexes associées aux troubles thyroïdiens en accentuant aux niveaux des sésamoïdes, (première tête métatarsienne), zone de projection des glandes thyroïdes et parathyroïdes.

J'ajusterai ce protocole à chaque séance, selon les tensions et symptômes de mon sujet.



<http://pepereenaction.blogspot.com/2011/06/du-stress-mais-probablement-pas-de.html>

- **Première séance : 11/09/19**

Mlle M.M m'informe que ces derniers temps elle se sent bien et dort mieux. Elle ne se sent pas trop stressée. Après quelques questions posées à mon sujet, des douleurs au niveau de l'articulation métatarso-phalangienne de l'hallux sont cependant à prendre en compte. Elle ne se souvient pas si c'est un seul pied ou bien les deux. Celles-ci surviennent lorsque M.M marche plus qu'à l'habitude. Ces douleurs pourraient être liées à la zone réflexe des glandes thyroïdes parathyroïdes. Mais c'est également une zone musculaire, les courts et longs fléchisseurs de l'hallux sont logés à cet endroit. Je ne tire aucune



conclusion et me concentre sur le protocole en rapport avec les troubles thyroïdiens.

J'accentue sur les premières manœuvres de relaxation et technique du tissu conjonctif pour bien préparer à la stimulation.

Résultats sanguins (référence au 23/05/19) :

**TSH** : 0,49 mUI/L (intervalle de référence : 0,4 – 4)

**T3** : 4,90 pmol/L (intervalle de référence : 3,50 – 6,50)

**T4** : 13,7 pmol/L (intervalle de référence : 11,5 – 22,7)

**Durée du protocole** : 50mn

- **Autoévaluation du stress :**

Niveau de stress **avant** la séance : **4/10**

Niveau de stress **après** la séance : **1/10**

Observations en fin de séance : Elle se sent détendue, relaxée.

J'ai passé un peu plus de temps sur la zone réflexe thyroïde parathyroïde au niveau des sésamoïdes du 1er métatarsien en technique réflexe dermalgie viscéro cutanée.

J'ai remarqué durant la séance une légère tension au niveau de la zone projetée du plexus solaire qui se situe au niveau de la jonction inter-métatarsienne du deuxième et troisième métatarse. J'ai insisté en technique réflexe conjonctive pour bien détendre cette zone ainsi que la zone projetée du diaphragme après un passage accentué en technique réflexe dermalgie viscéro cutanée.

- **Deuxième séance : 25/09/19**

Mlle M.M sortait de réunion. Elle se sent nerveuse. La veille elle a eu une dispute avec son conjoint. Son sommeil en est altéré.

**Durée du protocole** : 45mn

- **Autoévaluation du stress :**

Niveau de stress **avant** la séance : **7/10**

Niveau de stress **après** la séance : **3/10**

Observations en fin de séance : Elle a eu du mal à se détendre. J'ai remarqué que son pied gauche était très tendu au niveau du fascia plantaire, j'ai donc passé plus de temps avec les deux premières manœuvres de relaxation. En fin de séance elle m'a fait part de l'impression qu'elle avait sur le fait que son pied gauche était moins détendu par rapport au pied droit. Comme une impression que j'avais passé moins de temps à masser celui-ci pourtant la réalité est inversée.

- **Troisième séance : 09/10/19**

Je retrouve Melle M.M plutôt détendue, mais fatiguée même si sa charge de travail est moins importante en ce moment.

Durée du protocole : 50mn

- **Autoévaluation du stress :**

Niveau de stress **avant** la séance : **5/10**

Niveau de stress **après** la séance : **2/10**

Observations en fin de séance : Elle a réussi à lâcher prise rapidement, néanmoins, j'ai retrouvé encore une certaine tension dans son pied gauche, un fascia plus résistant qui arrive tout de même à s'assouplir après quelques passages en technique réflexe conjonctive.

Pour pallier la fatigue qu'elle présente, j'accentue au niveau de la zone projetée du pancréas qui se situe au niveau de la zone proximale des premiers et deuxièmes métatarses. Cet organe joue un rôle majeur dans la sécrétion de l'insuline, l'hormone qui permet au glucose d'entrer dans les cellules du corps. Ces dernières utilisent ce sucre comme énergie.

- **Quatrième séance : 23/10/19**

Je retrouve M.M en forme, le fait qu'elle travaille depuis son domicile tous les mercredis lui permet de relâcher une certaine pression. Elle dort mieux.

[Durée du protocole](#) : 45mn

- **Autoévaluation du stress :**

Niveau de stress **avant** la séance : **3/10**

Niveau de stress **après** la séance : **1/10**

[Observations en fin de séance](#) : Elle se sent détendue, relaxée.

J'ai suivi le protocole habituel destiné aux troubles thyroïdiens.

Je n'ai pas noté d'observations particulières durant cette séance.

- **Cinquième séance : 13/11/19**

Il s'est passé 3 semaines entre la quatrième séance et celle-ci pour des raisons de non-disponibilité. Mlle M.M est légèrement tendue en raison d'un petit conflit qu'elle a pu avoir avec un tiers avant mon arrivée.

[Durée du protocole](#) : 45mn

- **Autoévaluation du stress :**

Niveau de stress **avant** la séance : **4/10**

Niveau de stress **après** la séance : **1/10**

[Observations en fin de séance](#) : J'ai effectué le protocole habituel. Je n'ai senti aucune tension plantaire. Elle se sent plus détendue qu'au début du soin. Elle a réussi à lâcher prise.

- **Sixième séance : 27/11/19**

Je retrouve Melle M.M souriante et détendue, la charge de travail est encore peu soutenue en ce moment. Elle dort bien.

Elle a effectué un bilan sanguin au réveil pour évaluer sa TSH ainsi que les hormones T3 et T4. Les résultats sont encourageants.

Résultats sanguins :

**TSH** : 0,51mUI/L

**T3** : 5,50 pmol/L

**T4** : 15,3 pmol/L

Durée du protocole : 45mn

- **Autoévaluation du stress** :

Niveau de stress **avant** la séance : **3/10**

Niveau de stress **après** la séance : **1/10**

Observations en fin de séance : Je suis restée sur le protocole habituel. Aucune tension plantaire.

## TABLEAU de satisfaction

Nom/prénom (initiales) : M.M

Sexe : F

Age : 38 ans

L'efficacité des soins de REFLEXOLOGIE	Niveau du stress/tension ETAT <u>AVANT soin</u> *De 1 à 10	Résultat du soin 1. Aucun 2. Satisfaisant 3. Très satisfaisant 4. Excellent	Niveau du stress/tension ETAT <u>APRES soin</u> *De 1 à 10	OBSERVATIONS
1 <sup>ère</sup> séance <u>Date</u> : 11/09/19  <u>Protocole effectué</u> : Stimulation réflexe plantaire	4	3	1	Tension au niveau de la zone projetée du plexus solaire
2 <sup>ème</sup> séance <u>Date</u> : 25/09/19  <u>Protocole effectué</u> : Stimulation réflexe plantaire	7	3	3	Pied gauche tendu avec un fascia résistant
3 <sup>ème</sup> séance <u>Date</u> : 09/10/19  <u>Protocole effectué</u> : Stimulation réflexe plantaire	5	3	2	Fascia encore légèrement tendu Accent sur la zone projetée du pancréas (fatigue)
4 <sup>ème</sup> séance <u>Date</u> : 23/10/19  <u>Protocole effectué</u> : Stimulation réflexe plantaire	3	4	2	Protocole habituel (thyroïde) Pas d'observations
5 <sup>ème</sup> séance <u>Date</u> : 13/11/19  <u>Protocole effectué</u> : Stimulation réflexe plantaire	4	4	1	Protocole habituel Pieds très détendus
6 <sup>ème</sup> séance <u>Date</u> : 27/11/19  <u>Protocole effectué</u> : Stimulation réflexe plantaire	3	4	1	Protocole habituel Aucune tension au niveau des pieds

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

### **QUESTIONNAIRE :**

Répondez par OUI ou NON

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

### **Pourriez-vous évaluer le NIVEAU DU STRESS (échelle de 1 à 10)**

**AVANT** (état au début d'accompagnement) : **4**

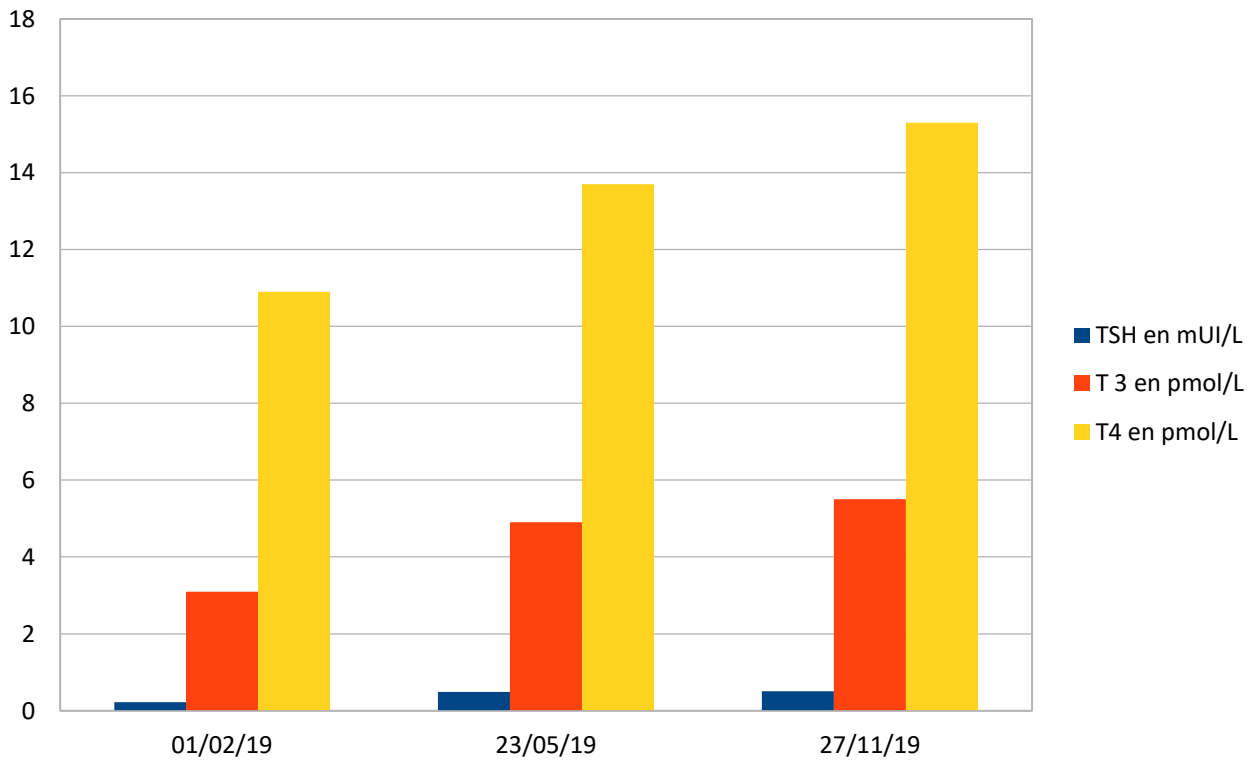
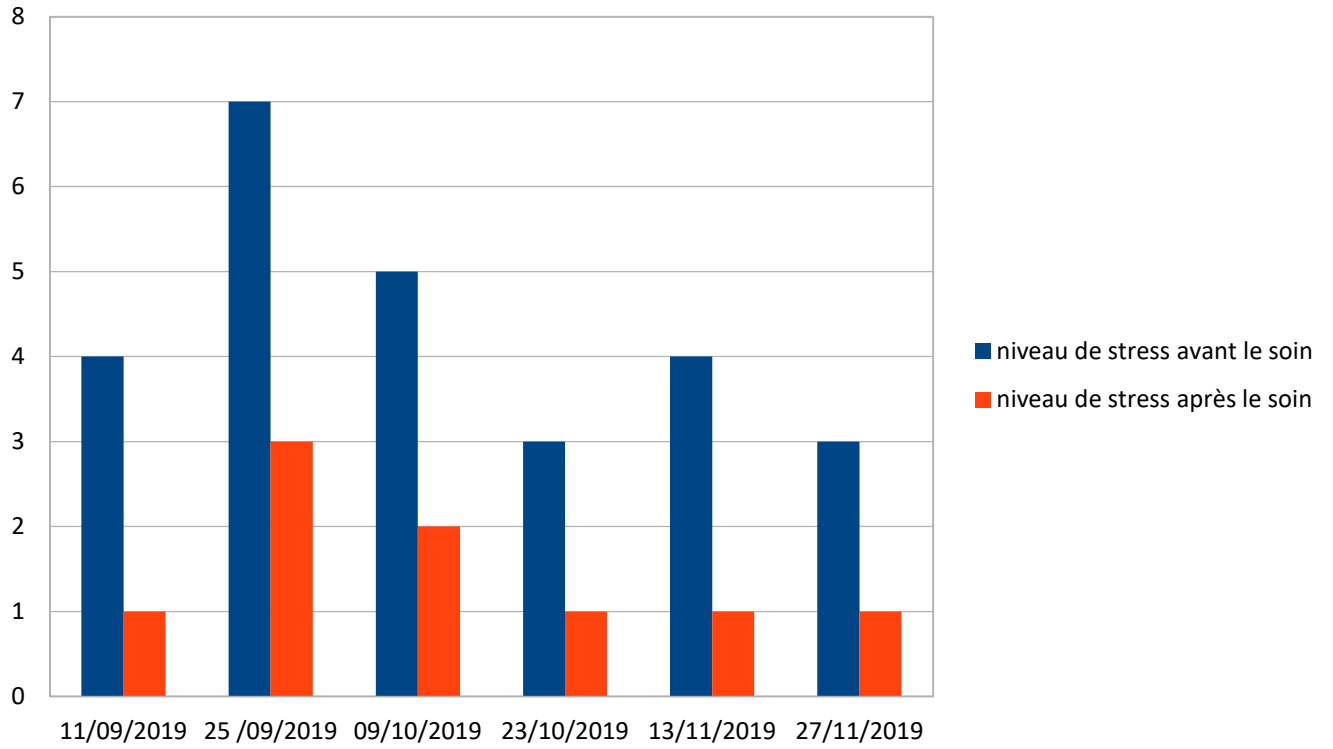
**APRES** (état actuel, maintenant) :

**3**

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

**OUI**

**Graphique sur l'évolution du stress**



**Graphique sur l'évolution du taux TSH et hormones T3, T4**

## **Conclusion**

Les résultats du graphique de l'autoévaluation du stress avant et après chaque séance permettent de constater une meilleure gestion du stress. Elle réussit à maintenir une bonne qualité de sommeil. Les réveils nocturnes se font plus rares. Les séances l'aident à atténuer sa nervosité.

Grâce à la prise de sang effectuée à la fin des 6 séances, il a été observé une augmentation du taux TSH ainsi que des hormones T3 et T4 de M.M. La réflexologie est bénéfique pour la régulation neuro-hormonale.

Mon sujet continue à prendre des cours de pilâtes et soigner son alimentation.

Elle a pris conscience de l'impact du stress sur l'organisme, ce qui lui a permis de faire une petite remise en question pour davantage se préoccuper de son bien-être.

Elle a décidé de poursuivre les séances.

Je tiens à remercier Mlle M.M qui m'a permis de réaliser cette étude de cas et d'autoriser sa diffusion.

## **Liens internet et bibliographie**

Réflexologie pour la forme et le bien-être – Élisabeth Breton

Stimulation réflexe plantaire – Élisabeth Breton

Les glandes endocrines et notre santé – Dr Paul Dupont

La gestion du stress – Eric Marlien

La vie secrète du corps humain – John Clancy

[https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/SectionSpeciale.aspx?doc=thyroide\\_spe](https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/SectionSpeciale.aspx?doc=thyroide_spe)

<http://www.lefaitmedical.ch/fr/articles/fonction-de-la-glande-thyroide-43-160>

<https://www.docteurclic.com/encyclopedie/glandes-endocrines.aspx>

<http://pepereenaction.blogspot.com/2011/06/du-stress-mais-probablement-pas-de.html>

<https://www.institut-wanxiang.com/infos-sante-mtc.php?edit=59>