



L'Apport des Techniques Réflexes de relaxation et de stimulation sur les troubles mineur du sommeil chez un personnel soignant en travail de nuit

Marjory Cherrier

marjory.cherrier@outlook.fr

Introduction

Etude observationnelle d'un sujet : femme de 43 ans, mariée et mère d'un adolescent. Elle est aide-soignante dans un EPHAD en horaire de nuit depuis 6 mois avec un rythme de travail en alternance : 2 nuits de travail / 3 jours de repos et 3 nuits de travail / 2 jours de repos.

Elle rencontre des problèmes d'insomnies, pertes de mémoire, difficultés à se concentrer, irritabilité, somnolence, saute d'humeur, réveil nocturne et sensation de ne pas dormir, depuis plus de 3 mois.

Elle est en perpétuelle adaptation circadienne car elle reprend des activités de jour et un sommeil de nuit durant ces jours de repos et vacances pour garder une vie sociale.

Elle ne prend aucun traitement et n'a aucune contre indication à la réflexologie.

Méthode

Les séances se déroulent au cabinet dans une ambiance calme et sereine : Recueil des verbatim, échelles et séance de réflexologie plantaire.

Outils d'évaluation

- ▶ Auto évaluation du niveau de stress – tension avant et après chaque séance ;
- ▶ Echelle de fatigue de Pichot (pour évaluer la gêne occasionnée par un état de fatigue) ;
- ▶ Echelle de somnolence d'Epworth (pour évaluer la somnolence) ;
- ▶ Index de sévérité de l'Insomnie de C. Morin (pour évaluer la nature de l'insomnie, la satisfaction de la personne par rapport au sommeil, son fonctionnement au quotidien et son anxiété par rapport aux troubles du sommeil.)

Programme d'action

- ▶ Utilisation des techniques réflexes conjonctives, périostées et dermalgies viscéro-cutanées (*Méthode Elisabeth Breton*) ;
- ▶ Mise en place d'un protocole de réflexologie plantaire (Troubles mineur du sommeil) sur 5 séances à intervalle de + ou - 10 jours ;
- ▶ Durée 1h30.

Objectifs de l'étude

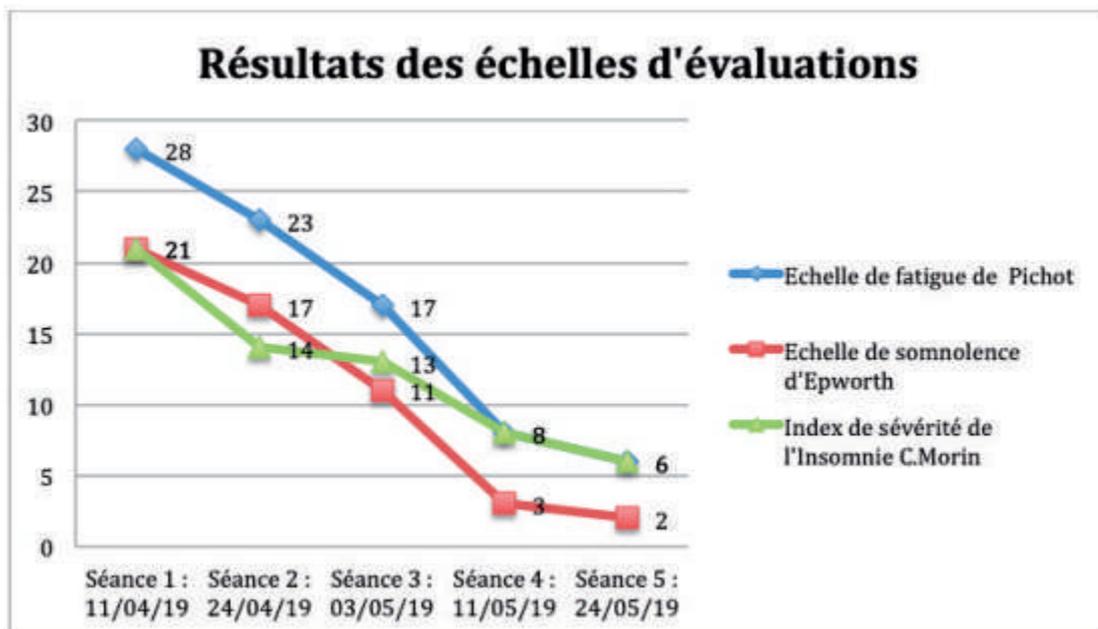
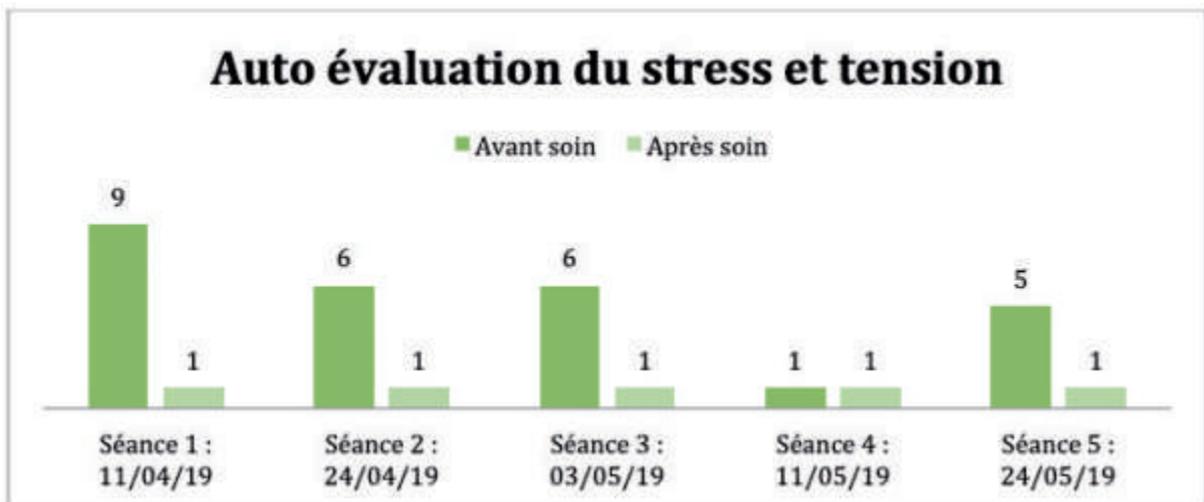
- ▶ Diminution du stress
- ▶ Amélioration de la qualité du sommeil



Résultats

L'analyse des différentes séances et résultats des échelles d'évaluations montre que le sujet a retrouvé un regain d'énergie, n'a plus de mal à se concentrer, ne présente quasiment plus de signe de somnolence diurne et a retrouvé un sommeil réparateur.

D'après l'index de sévérité de l'insomnie du sujet à la 1^{re} séance ces résultats montraient une insomnie clinique modérée et après la 5^e séance : absence d'insomnie.



Conclusion

Les techniques réflexes de relaxation et de stimulation ont permis au sujet de retrouver un sommeil de qualité qui lui permet de se sentir reposé au réveil, de passer une journée sans fatigue anormale ainsi qu'une amélioration significative de sa qualité de vie.

Références bibliographiques

Livrets/supports de formation des techniques réflexes de relaxation et de stimulation plantaire, palmaire et cranio-faciale d'Elisabeth Breton



L'Apport des Techniques Réflexes dans les troubles du sommeil chez un personnel soignant

Khédidja Yabous

rania.yabous@gmail.com

Introduction

Etude observationnelle d'un sujet : femme de 49 ans, mariée et mère de 3 enfants. Elle travaille en tant qu'aide-soignante en service maternité. Elle s'investit beaucoup dans son travail, or les problèmes d'organisation, les rythmes horaires décalés ont engendré **des insomnies chroniques**, qui persistent depuis plusieurs années, associées à une fatigue diurne importante. Le sujet appréhende le moment du coucher, la qualité de son sommeil s'est dégradée par ses difficultés d'endormissement (deux heures du matin) et des réveils nocturnes sans possibilité de se rendormir.

Elle n'a aucun traitement médicamenteux en cours et aucun antécédent médical important, elle ne présente aucune contre-indication pour recevoir des soins de réflexologie.

Méthode

Les séances se déroulent au domicile de la personne suivie : Recueil des verbatim, échelles et séances de réflexologie plantaire.

Outils d'évaluation

- ▶ Auto évaluation du niveau de stress – tension avant et après chaque séance ;
- ▶ Test de Ford (test sur l'insomnie en réponse au stress du Centre du sommeil et de la vigilance Hôtel-Dieu Paris) ;
- ▶ Echelle BMS-10 (évaluation du degré d'exposition au burn-out, proposée lors de la première et la dernière séance).

Programme d'action

- ▶ Utilisation des techniques réflexes conjonctive, périostée et dermalgies viscéro-cutanées (*Méthode Elisabeth Breton*) ;
- ▶ Mise en place d'un protocole de réflexologie plantaire (Troubles mineur du sommeil) sur 5 séances tous les 15 jours de début février 2019 à fin avril 2019 ;
- ▶ Durée de la séance : 45 mn.

Objectifs de l'étude

- ▶ Réduire les retards d'endormissements ;
- ▶ Améliorer la qualité du sommeil ;
- ▶ Diminuer et mieux gérer le stress.



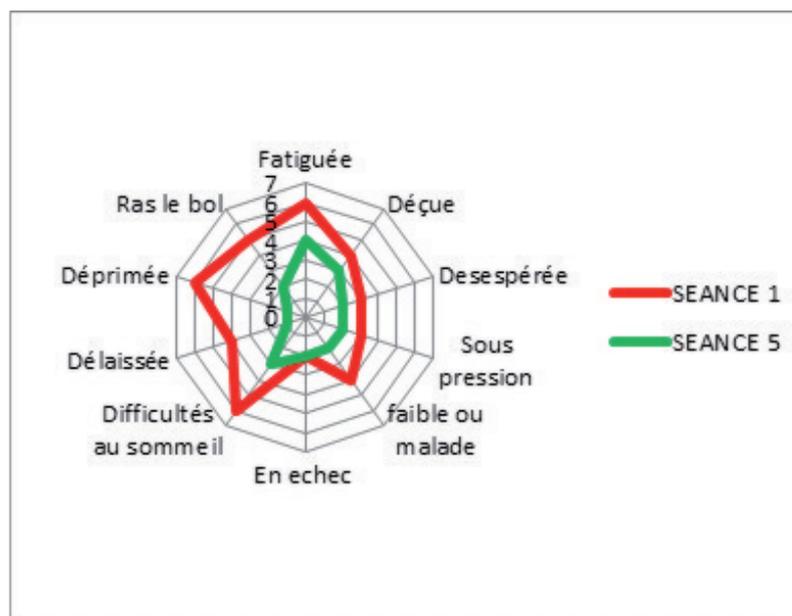
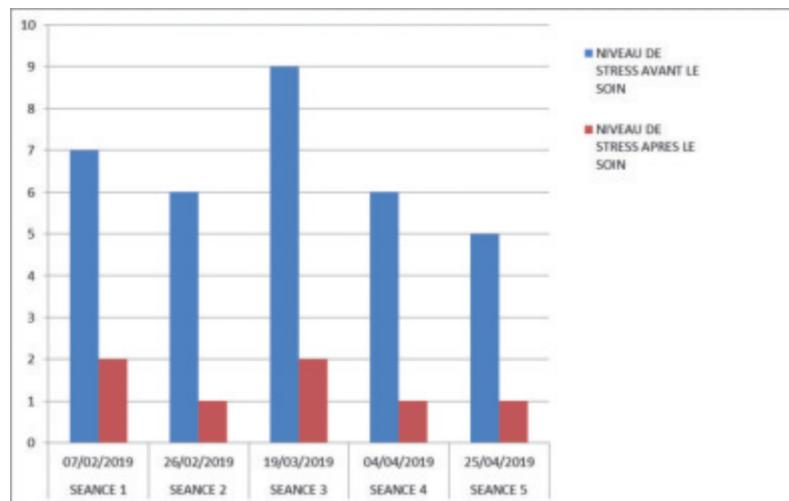
Résultats

Première séance :	Dernière séance :
BMS-10 : 4,3/10	BMS-10 : 2,2/10
Test de Ford : 28/36	Test de Ford : 14/36

Le protocole réalisé lors des cinq séances de réflexologie plantaire a eu des effets rapides et durables sur les troubles du sommeil du sujet en améliorant la phase d'endormissement.

La régularité des séances ont contribué à une meilleure gestion de son stress. Les soins lui ont permis de retrouver un sommeil de qualité, et donc son humeur et sa fatigue se sont améliorées.

Les niveaux de stress et tension ont diminué au fur et à mesure des séances.





Conclusion

Le suivi protocolaire réflexologique plantaire a eu un impact positif en améliorant significativement la phase d'endormissement. Un retour des cycles du sommeil plus longs et réparateurs et un rythme veille/sommeil plus régulier. Un retour d'un sommeil de qualité plusieurs nuits consécutives, avec un effet bénéfique qui se poursuit à distance des séances.

« Souffrant d'insomnie, j'échangerais un matelas de plumes contre un sommeil de plomb ».
Pierre Dac

Références

Damien Léger. Les troubles du sommeil. Editions Que sais-je ?
Sylvie Royant Parola. Prise en charge de l'insomnie
Supports de formation d'Elisabeth Breton

Etude observationnelle d'un accompagnement par technique réflexe dans les troubles fonctionnels dus au stress : troubles du sommeil et douleurs musculaires

Laurence Pasquier

laurence.pasquier@wanadoo.fr

Introduction

Sous l'effet du **stress**, l'organisme réagit et retrouve rapidement un équilibre si et seulement si ce stress ne dure pas trop longtemps.

A l'inverse, la chronicité peut impacter notre organisme de diverses manières : fatigue, anxiété, **troubles du sommeil**, douleurs musculaires, troubles digestifs...

Méthode

Etude observationnelle d'un sujet : femme de 53 ans, infirmière dans un service de chirurgie à plein temps. Elle travaille en horaire de quart. Elle reçoit de jeunes adolescents en difficultés sociales et psychologiques. Elle décrit une instabilité et un stress de devoir travailler dans des services différents et devoir faire face à des pathologies qu'elle ne maîtrise pas ou peu. Elle se sent fatiguée, dort mal, se réveille cinq fois par nuit et met du temps à se rendormir. Elle présente des douleurs musculaires dorsales avec un fond de déprime face aux événements.

Echelles d'évaluation

- ▶ **L'échelle BMS10** (évaluation de risque à l'exposition au burnout, fiche remplie avant la première séance et après la dernière séance) ;
- ▶ **La fiche STAI Etat** (avant et après le soin permettant d'évaluer l'Etat psychique, le niveau d'angoisse et d'anxiété) ;
- ▶ **Echelle représentative d'auto-évaluation** (le sujet évalue son état de tension/stress avant et après le soin sur une graduation de 1 à 10).



Programme d'action

- ▶ 5 séances à 15 jours d'intervalle, relaxation réflexe plantaire et palmaire au domicile du sujet ;
- ▶ Utilisation de techniques réflexes conjonctive, périostée et dermalgies viscéro-cutanées (Méthode Elisabeth Breton).

Objectifs de l'étude

- ▶ Améliorer le sommeil ;
- ▶ Réduire les douleurs musculaires dorsales ;
- ▶ Apporter de la détente.

Résultats

Diminution du score de l'échelle BMS10 :

- ▶ Score BMS10 à la 1^{re} séance : 3,8 (présence de burnout) ;
- ▶ Score BMS10 à la 5^e (dernière séance) : 2,1 (très faible degré de burnout).

Evaluation du stress entre la 1^{re} et dernière séance

Conclusion

A l'issue des 5 séances de relaxation réflexe, nous avons constaté :

- ▶ Une amélioration significative de la qualité de sommeil avec moins de réveils nocturnes et un sommeil plus réparateur ;
- ▶ Une diminution significative du stress et une baisse du degré d'exposition au burnout ;
- ▶ Les douleurs dorsales ont quasiment disparu.

Nous pouvons constater que l'objectif initial est atteint. Cette observation est allée au-delà des attentes premières puisque d'autres douleurs notamment dues à un Névrome de Morton ont été largement réduites avec un espacement des séances de mésothérapie.

Références

Henry Laborit. Eloge de la fuite. Essai, Robert Laffont Paris, 1976.

Elisabeth Breton. Réflexologie, un vrai remède au stress. Edition Vie, 2015.

Elisabeth Breton. Modèle de Selye, cours gestion du stress. Formation de Relaxologue.

NOM : GUICHARD Déborah

118 Bis, avenue de Liège, 59300 VALENCIENNES

Mel : deborah.guichard@gmail.com

« Etude observationnelle d'un accompagnement par techniques réflexes de stimulation plantaire d'un sujet atteint d'insomnie transitoire liée au stress »

Introduction

Le sommeil occupe environ 1/3 de notre temps. Il est primordial pour notre santé en assurant un rôle de récupération physique et psychique. A chaque âge, le sommeil aura ses spécificités, il maintiendra et contrôlera le bon fonctionnement de notre système immunitaire.

Selon l'étude de l'INSV/MGEN menée en 2015, 1/4 des Français se plaignent de manquer de sommeil, et 1/3 déclarent souffrir de troubles de sommeil. Les causes des troubles du sommeil peuvent être diverses et pour certaines difficiles à déterminer. Notre société moderne nous impose un rythme de vie toujours plus intense et peu de personnes, voire personne, ne peut éviter le stress au quotidien.

Méthode

Etude observationnelle d'un sujet, homme de 36 ans, marié, père de deux adolescents entre décembre 2018 et mars 2019. Il occupe un poste à hautes responsabilités au sein d'une grande entreprise avec des fortes contraintes de déplacements. Il souffre de problèmes d'insomnie qui se traduisent par des difficultés d'endormissement, des réveils multiples dans la nuit et par un réveil trop précoce le matin. La surcharge du travail professionnel couplé à un futur déménagement lui engendrent beaucoup de stress.

Echelles d'évaluation utilisées :

- **L'échelle BMS10** (évaluation de risque à l'exposition au burnout, fiche remplie avant la première séance et après la dernière séance).
- **La Fiche STAI Etat** (avant et après le soin permettant d'évaluer l'état psychique, le niveau d'anxiété et d'anxiété)
- **Echelle représentative d'auto-évaluation** (le sujet évalue son état de tension/stress avant et après le soin sur une graduation de 1 à 10).

Programme d'action : toutes les séances de relaxation réflexe et de stimulation réflexe ont été réalisées au domicile du sujet, à raison de :

- 3 séances de relaxation réflexe plantaire, palmaire et crânio-faciale
- 5 séances à 15 jours d'intervalle, stimulation réflexe plantaire - protocole troubles de sommeil.

Utilisation des techniques réflexes conjonctive, périostée et dermalgies viscéro-cutanées. (*Méthode Elisabeth Breton*)

Les objectifs de l'étude

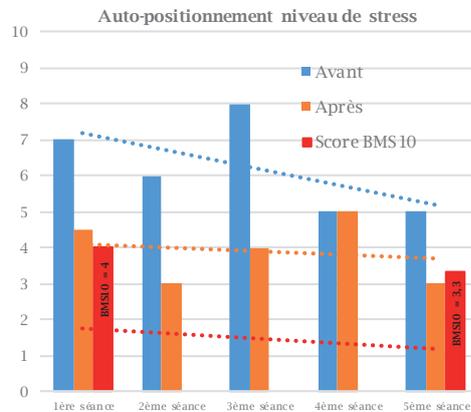
- Evaluation préalable présence burnout et prévention du risque d'apparition et/ou dégradation
- Diminution du stress
- Améliorer la qualité de son sommeil

Résultats

Le sujet est passé de plus ou moins **4h** de sommeil par nuit (souvent moins) à **7h** consécutives après la dernière séance.

Diminution du score de l'échelle BMS 10 :
Score BMS10 à la 1ère séance : **4 (présence de Burnout)**
Score BMS10 à la 5ème (dernière) séance : **3,3 (faible degré de burnout)**

Diminution significative du niveau de stress ressenti à l'aide du questionnaire d'auto-positionnement



Conclusion

Le sujet se sent moins stressé, il écoute mieux son corps. Il a compris que les troubles de sommeil dont il a été victime sont une conséquence directe de son état tensionnel élevé. En diminuant le stress, le sujet a retrouvé une meilleure qualité de son sommeil.

Les références bibliographiques

www.sommeil.org

www.oms.fr

www.cenas.ch

www.inrs.fr

Livres/supports de formation des techniques réflexes de relaxation et de stimulation plantaire, palmaire et cranio-faciale d'Elisabeth Breton.

En savoir plus

Etude complète à l'adresse reflexobreton.fr