

Nom : Schidlovsky

Promotion : Versailles

Prénom : Catherine

Date : Septembre 2020

ETUDE OBSERVATIONNELLE

Titre :

Stress, tension nerveuse & dermatose prurigineuse (dermatite atopique) :
L'apport des techniques réflexes de **stimulation plantaire**

SOMMAIRE

I- INTRODUCTION

1-1 présentation de la personne	p 3
1-2 Mode de prise en charge & objectif	p 3
1-3 Réflexologie & dermatite atopique	p 5

II- METHODE D'ACCOMPAGNEMENT

2-1 Fréquence des séances, dates, lieu de réalisation	p 6
2-2 Le choix des échelles	p 7
2-3 Déroulement des séances	p 7

III- RESULTATS

3-1 Outils d'évaluation

Tableau d'auto-évaluation & questionnaire	p 10
échelle STAI	p 11

3-2 Synthèse des données et analyses	p 12
--------------------------------------	------

IV- CONCLUSIONS

p 13

V- BIBLIOGRAPHIE

p 14

I- INTRODUCTION

1-1 présentation de la personne

De janvier à mars 2020, nous avons suivi Madame AM -âgée de 85 ans- avec **6 séances de relaxation réflexe plantaire**.

Après une pause de 3 mois (due à la crise sanitaire liée au Covid 19) nous avons repris l'accompagnement avec **5 séances de stimulation réflexe** au travers du **protocole tension nerveuse et surmenage**, apparemment le plus adapté à sa situation.

Pour mémo, Madame AM souffrait depuis 2019 de **dermatite atopique**, un eczéma considéré comme l'une des plus fréquentes maladies de peau. Cette dermatose inflammatoire non contagieuse mais très récidivante, se caractérise notamment par des rougeurs accompagnées de démangeaisons et de sensations de brûlure intenses. Une fois sur deux, **les pathologies associées à la dermatite atopique sont la tension nerveuse ou le stress**, facteurs à la fois déclencheurs et aggravants du symptôme. En sa qualité « d'aidant familial », Mme AM vivait en l'occurrence une situation émotionnellement exigeante pouvant provoquer à long terme un état d'épuisement physique et psychique.

Les séances de **relaxation réflexe**, tout en lui apportant une sensation de bien-être, avaient permis de **diminuer sa tension nerveuse** et donc **d'éviter un degré d'exposition plus élevé au burnout** (- 43% entre la 1^{ère} et la 6^{ème} séance). Quelques semaines après les séances, Mme AM avait également constaté la **disparition totale de ses démangeaisons**. Par ailleurs cet accompagnement lui a progressivement permis de **prendre conscience de l'impact du stress sur son métabolisme**. Selon ses propres mots, Mme AM a pu ainsi appréhender son quotidien « *plus calmement, avec moins de tension, de crispation et d'inquiétude* ».

Pour autant, Mme AM a toujours été de son propre aveu une personne « *contractée* » que les contraintes avec l'âge fragilisent. Troubles du sommeil, maux de ventre l'ont accompagnés toute sa vie. Comme l'eczéma, ces troubles psychosomatiques signent la **présence d'une tension nerveuse récurrente**.

Lorsque je la retrouve en juillet, Mme AM est à nouveau très éprouvée psychiquement et physiquement par sa situation familiale. Elle se dit « *très fatiguée et tendue nerveusement* », se sent souvent « *ballonnée* », et surtout, ses démangeaisons ont repris sur tout le corps (dos, bras, jambes). Même si elle sait aujourd'hui qu'elles sont liées à sa tension nerveuse (« *c'est parce que je m'angoisse* »), Mme AM en est très contrariée.

1-2 Mode de prise en charge & objectif de l'étude

Dans le cadre de ce protocole, l'objectif sera à nouveau de diminuer sa tension nerveuse en lui apportant une détente à la fois psychique et corporelle, mais aussi de tenter de rééquilibrer son métabolisme. En effet les techniques réflexes de stimulation **agiront plus spécifiquement sur le système neuro-végétatif**, qui contrôle et régule le fonctionnement des organes internes via ses 2 composantes : le système sympathique (mobilisation) et parasympathique (récupération).

Le but de ces techniques de stimulation est de **rétablir l'équilibre physiologique du corps (l'homéostasie)** en régulant les réflexes fonctionnels de ces 2 systèmes grâce à des pressions manuelles exercées sur des **zones réflexes** situés sur les pieds, les mains ou le visage.

La réflexologie occidentale s'appuie en effet sur le **postulat** que chaque organe, glande, fonction ou partie du corps correspond, par le biais des voies nerveuses, à un point ou une zone dite « réflexe » située sur les extrémités du corps (pied, main, visage).

Ce postulat est issu de la « **thérapie zonale** » du médecin américain **William Fitzgerald** publiée en 1915 : un modèle anatomique qui divise le corps en 10 zones longitudinales (5 de chaque côté de la ligne médiale du corps) allant de la tête aux extrémités des orteils et des doigts. Ainsi chaque organe ou partie du corps situé dans une même zone se projette dans la zone correspondante située sur les mains ou les pieds. Selon lui, une pression exercée sur certains doigts ou orteils stimule les flux du corps et de ce fait, draine et soulage toute la zone longitudinale concernée.

Les recherches de la physiothérapeute américaine **Eunice Ingham** (1889-1974) ont renforcé le principe selon lequel il existerait un rapport entre nos organes et les zones correspondantes des pieds. En 1930, elle élabore une **cartographie des « zones réflexes »** des pieds, **chacune représentant un organe et sa fonction**. Elle pose ainsi les bases de la **réflexologie neurophysiologique dite « moderne »** qui utilise les réseaux nerveux associés aux circuits neuro-réflexes pour faire le lien entre les organes et les zones réflexes associées.

Les zones réflexes sont situées dans la couche dermo-épidermique (entre le derme et l'épiderme). La peau et le système nerveux ayant la même origine embryonnaire, il est donc possible en exerçant des pressions manuelles, de stimuler ou d'inhiber le système nerveux par l'intermédiaire de ses récepteurs. Les pressions appliquées consistent à solliciter les **mécanorécepteurs** de la peau (des neurones récepteurs dits sensoriels) qui ont la capacité de transformer un stimulus d'ordre mécanique en impulsion nerveuse.

Grâce à **ces récepteurs du toucher** qui sont des terminaisons nerveuses, l'impulsion déclenchée par les stimuli traverse le corps par le biais des voies neuro-réflexes jusqu'au système nerveux, lui-même relié à tous les organes et tissus du corps.

En l'occurrence **le toucher réflexe** (pressions rythmées, cadencées, répétitives) est également perçu par les milliers de récepteurs de la peau comme un **stimulus**. Ce toucher déclenche une onde de flux dont l'action réflexe intervient à la fois sur le système nerveux central & périphérique et sur le système nerveux autonome ou neuro-végétatif. **Son mécanisme est ainsi lié au fonctionnement même des réflexes** qui sont des réponses physiologiques (motrices, viscérales ou glandulaires) succédant à des stimuli sensitifs ou sensoriels.

Stimuler ainsi les zones réflexes **régule les réflexes vago-sympathiques** (*stimulation* du système parasympathique et *inhibition* du système sympathique). Les pressions appliquées sur ces points ou zones entraînant une meilleure transmission du flux nerveux, elles permettent de **relancer le potentiel vital fonctionnel des organes et des glandes et de rétablir ainsi l'équilibre du métabolisme (l'homéostasie)**.

1-3 Réflexologie & dermatite atopique

Dans le cas de Mme AM il m'a semblé intéressant de rajouter au protocole tension nerveuse la zone réflexe associée aux intestins.

Des études ont en effet confirmé que la **dermatite atopique** pourrait être aussi liée à un **dysfonctionnement du microbiote intestinal** (ou flore intestinale).

Organe à part entière, le microbiote intestinal est considéré aujourd'hui **comme notre second cerveau**. Les milliards de bactéries qui le composent participent à la digestion mais soutiennent aussi notre système immunitaire en stimulant 85% de la production des cellules immunitaires de l'organisme. Le microbiote joue donc un rôle central dans le bon fonctionnement du corps en contribuant à l'effet protecteur de la « barrière intestinale ».

Stress prolongé, anxiété, choc émotionnel font partie des facteurs qui contribuent à son déséquilibre. Notre ventre est en effet directement "branché" sur notre cerveau, notamment par le nerf vague et via la sérotonine, impliquée dans la régulation du transit intestinal et du système immunitaire. Elle est aussi essentielle au maintien de l'humeur. Or ce neurotransmetteur est produit à 95% par les neurones de l'intestin sous l'influence du microbiote, qui participe ainsi à la communication bidirectionnelle entre le cerveau et l'intestin. En envoyant des signaux au système nerveux central via la sérotonine (dite « hormone de la sérénité ») le microbiote influe sur le fonctionnement cérébral. Dans l'autre sens, le stress et les émotions affectent sa composition, via les hormones du stress et le système nerveux sympathique.

Un déséquilibre du microbiote rend l'intestin plus fragile en augmentant sa perméabilité face aux molécules indésirables (toxines, agents pathogènes etc). Un état émotionnel négatif, le stress en l'occurrence, réduit la diversité des bactéries du microbiote. Celles-ci sont agressées par des acides de l'estomac, ce qui rend la paroi intestinale poreuse. L'hyperperméabilité intestinale induit à la fois un affaiblissement du système immunitaire et une inflammation chronique qui se disperse par voie sanguine dans tout l'organisme, **y compris la peau**.

La santé de la peau serait donc associée à celle de nos intestins !

En ajoutant à ce protocole tension nerveuse la zone réflexe associée à l'intestin, la stimulation permettra de réguler à la fois les systèmes nerveux et digestif qui tout deux influent directement sur le microbiote intestinal. En agissant sur les réflexes vago-sympathiques, la réflexologie peut libérer le corps des surcharges en stress et ainsi limiter le déséquilibre du microbiote.

La stimulation des zones réflexes associées à ces 2 systèmes se fera avec :

- **La technique réflexe du tissu conjonctif** (tissu de soutien de toutes les cellules et organes du corps) qui agit sur les ZR en rapport avec les muscles et fascias des viscères des cavités thoraciques, abdominales et pelviennes.
- **La technique réflexe viscéro-cutanée** qui utilise le système nerveux cutané et ses capteurs sensoriels pour agir, par points de pression, sur les ZR associées aux plexus neuro-végétatifs, aux organes et aux glandes

La stimulation des zones réflexe associée au **plexus solaire** (carrefour du système neuro-végétatif et qui innerve en particulier le système digestif) et au **diaphragme** est également essentielle. Les tensions au niveau du plexus solaire, ce qui est le cas chez les personnes assujetties à un stress prolongé, peuvent gêner les mouvements du diaphragme, le principal muscle de la respiration. Or un diaphragme contracté agit sur les viscères abdominaux en restreignant leur mobilité : les glandes surrénales se trouvent comprimées entre diaphragme et les reins, le foie se congestionne, le sang ainsi que les matières dans les intestins circulent mal.

La relaxation plantaire est un préalable indispensable avant d'effectuer un protocole de stimulation. Elle vise plus spécifiquement **la détente du système nerveux central et périphérique**. Le stress provoque en effet une hyperfonction du système nerveux en favorisant la sécrétion hormonale (adrénaline, cortisol) produite par le circuit de vigilance (axe neuro-hormonal HHS). La relaxation permet de diminuer cette activité cérébrale en favorisant la diffusion par le cerveau d'ondes Alpha, liées à l'endormissement et donc à la détente physique et psychique. En diminuant les influx nerveux, la relaxation réflexe provoque le relâchement des tensions (musculaires, tissulaires, articulaires...) et permet une meilleure vascularisation (sanguine et lymphatique), deux facteurs nécessaires à l'efficacité des soins de stimulation réflexe. Par ailleurs elle permet de repérer les points/zones de tension à travailler lors du protocole.

II- METHODE D'ACCOMPAGNEMENT

2-1 Fréquence des séances, dates, lieu de réalisation

Ce deuxième accompagnement a débuté le 4 juillet et s'est terminé le 5 septembre. Nous avons effectué **6 séances** au total.

Au cours des mois précédents et tout le long de l'accompagnement Mme AM vécu une période extrêmement difficile (décès de son mari fin juillet à la suite d'une hospitalisation début mai).

Les séances ont été effectuées tous les 8 jours mais avec **un arrêt d'un mois** entre la 3^{ème} et la 4^{ème} séance en raison de ces circonstances familiales.

Compte tenu de ce contexte, j'ai débuté l'accompagnement le 4 juillet par une **première** séance de **relaxation réflexe plantaire** pour l'induire dans un état de détente physique et psychique.

J'ai ensuite effectué les **5 séances** suivantes avec le **protocole « tension nerveuse et surmenage »** en ajoutant la zone réflexe associée à l'intestin.

Toutes les séances ont été effectuées à son domicile, dans la même pièce donnant sur son jardin et toujours vers 17H, horaire qui lui convient le mieux.

Toujours pas de musique ni d'huile odorante mais une bougie parfumée à la fleur d'oranger dont la senteur « *l'apaise et la délasse* ».

2-2 Le choix des échelles

Deux outils sont utilisés :

1-Le tableau d'auto-évaluation qui permet à la personne de mesurer son niveau de tension et d'évaluer le résultat des soins procurés à chaque séance. Evaluation cognitive essentielle pour mieux comprendre les impacts du stress sur son propre métabolisme.

2- L'échelle STAI forme Y- A (ou Anxiété Etat) qui permet de comparer l'état d'anxiété de la personne avant et après la séance. Pour cet accompagnement je l'ai utilisé avant/après la 1^{ère} et avant/après la 6^{ème} et dernière séance.

2-3 Déroulement des séances

1^{ère} séance : 4 juillet 2020

Etat avant :

Mme AM se sent crispée avec l'impression que tout son corps est enflammé à cause de ses démangeaisons. Elle se gratte « *furieusement* » y compris la nuit, ce qui l'empêche de dormir et surtout favorise des pensées « *noires* » qui tournent « *en boucle* ». Elle me signale avoir souvent des douleurs aux articulations, au milieu des omoplates et au bas du dos (« *ca me pèse comme une enclume* »), des crampes dans les jambes la nuit, et ressent une sensation « *d'oppression dans les côtes* ». Pour la première fois elle évalue son niveau de tension à 10. La fiche STAI indique un degré élevé d'anxiété (59).

Protocole utilisé :

Je décide d'appliquer le **protocole de relaxation plantaire**. L'objectif est de l'induire dans un état de détente cérébrale pour dénouer ses tensions. Des la 1^{ère} manœuvre, les tensions détectables sur le fascia plantaire se dissipent. Au cours de la 2^{ème} manœuvre (technique réflexe du tissu conjonctif appliquée sur le fascia plantaire) **j'inclus une stimulation des zones réflexes** associées au **plexus crânien**, au **plexus solaire** et au **diaphragme**.

Observations :

Mme AM s'est allongée les mains sur la poitrine, les yeux fermés. Contrairement aux dernières fois, elle ne s'est pas endormie. Toutefois elle reste un long moment les yeux fermés après le soin. Elle me dit ensuite se sentir un peu moins tendue. Je lui conseille de boire de l'eau ce qu'elle fait « *rarement* » afin d'éliminer les toxines (acide lactique notamment) pour diminuer ses crampes, probablement également dues à sa tension nerveuse.

- **Tableau d'auto-évaluation** : Avant : 10 / Après : 6
- **Fiche STAI forme Y-A** : Avant : 59 / Après : 40

2^{ème} séance (8 jours après) : 11 juillet 2020

Etat avant :

Mme AM se sent moins nerveuse et s'allonge cette fois les bras le long du corps dans une position de détente. Elle m'avoue avoir beaucoup mieux dormi la nuit suivant la première séance. La sensation d'oppression a disparue. Cela l'a rassuré mais ses démangeaisons continuent de la faire souffrir. Je constate en effet que le grattage provoque des hématomes sur ses bras et ses jambes. Par ailleurs elle se sent « *ballonnée* », une sensation qu'elle connaît

par cœur mais qui la gêne en permanence ces derniers temps. Elle évalue son niveau de tension à 8.

Protocole utilisé :

J'effectue le **protocole de stimulation tension nerveuse en ajoutant** la zone réflexe associée à l'**intestin** située au milieu de la voute plantaire. Au cours du protocole j'insiste sur les zones réflexes associées au **plexus solaire** et au **diaphragme**.

Observations :

Mme AM a gardé les yeux fermés tout au long du soin. Un relâchement progressif de tout le corps se ressent au cours de la séance. Elle me dit avoir apprécié les manœuvres de stimulation réflexe sur les bords osseux internes et externes du pied (technique réflexe périostée pour un drainage du périoste, la membrane de protection des os et articulations). Elle sent une décontraction au niveau du bas du dos comme si « *l'enclume avait disparue !* »

- **Tableau d'auto-évaluation :** Avant : 8 / Après : 5

3^{ème} séance (8 jours après) : 18 juillet 2020

Etat avant :

En s'installant Mme AM dit que son « *corps est brave* » car elle « *continue à manger et dormir* » mais elle se sent « *accablée* » par sa situation et ses démangeaisons persistent. Elle me dit être contente de faire ces séances qu'elle attend « *comme un moment pour moi* »

Protocole utilisé :

Tension nerveuse avec ajout de la zone réflexe associée à l'intestin

Observations :

Comme d'habitude Mme AM garde les yeux fermés. Très vite son corps et ses pieds se relâchent. Au cours de la séance sa respiration se calme et elle s'endort profondément pour la 1^{ère} fois. Elle me dit se sentir complètement « *ramollie* » après le soin et se sent marcher comme une « *somnambule* » quand elle se lève pour aller uriner.

- **Tableau d'auto-évaluation :** Avant : 6 / Après : 1

4^{ème} séance (1 mois après) : 22 aout 2020

Etat avant :

Nous reprenons les séances après un arrêt d'1 mois dû à sa situation familiale (décès de son époux). Elle ressent une très grande fatigue, « *comme si tout avait lâché* ». Elle me dit avoir eu de très fortes démangeaisons la semaine suivant la dernière séance. Elle a bien compris le phénomène du palier d'adaptation ce qui lui a permis de mieux « *accepter* » la situation. Cependant, même si les démangeaisons se sont un peu calmées après, elles sont encore présentes et cela la décourage.

Protocole utilisé :

Après avoir repris deux fois les 2 premières manœuvres relaxantes j'effectue le **protocole de stimulation tension nerveuse** en ajoutant la zone réflexe associée à l'**intestin**. Au cours du protocole j'insiste sur les zones réflexes associées au **système nerveux et endocrinien**, au **plexus solaire** et au **diaphragme**

Observations :

Mme AM s'est endormie très vite après le début du soin. Elle reste plusieurs minutes étendue les yeux fermés après le soin. Elle me dit se sentir « *mieux* »

- **Tableau d'auto-évaluation :** Avant : 5 / Après : 2

5^{ème} séance (8 jours après) : 29 aout 2020

Etat avant :

Mme AM se sent « *moins fatiguée* ». Elle se sent beaucoup moins gênée par ses démangeaisons qui se calment au niveau des bras et des jambes. Par ailleurs, elle se sent moins ballonnée.

Protocole utilisé :

Tension nerveuse avec ajout de la zone réflexe associée à l'intestin

Observations :

Mme AM s'est endormie très vite après le début du soin. Elle se sent à la fois « *calme et détendue* » après.

- **Tableau d'auto-évaluation :** Avant : 4 / Après : 1

6^{ème} séance (8 jours après) : 5 septembre 2020

Etat avant :

Mme AM se sent « *plutôt bien* ». Elle dit avoir repris « *du tonus* » et a décidé de recommencer la marche à pied. Hormis dans le dos les démangeaisons sont beaucoup moins fréquentes et plus jamais la nuit... « *Mais j'ai peur que ça recommence alors je ne le dis pas trop fort...* »

Protocole utilisé :

Tension nerveuse avec ajout de la zone réflexe associée à l'intestin

Observations :

Mme AM ne s'endort pas mais je la sens détendue tout au long du soin. Nombreux bâillements après la séance. Elle dit avoir ressenti un relâchement complet au niveau de son ventre et se sent « *légère* » après la séance.

- **Tableau d'auto-évaluation :** Avant : 2 / Après : 1
- **Fiche STAI forme Y-A :** Avant : 28 / Après : 20

III- RESULTATS

⇒ TABLEAU d'auto évaluation & questionnaire associé

Nom/prénom (initiales) : Mme AM Sexe : F Age : 85 ans	Trouble : Dermatite atopique liée à une forte tension nerveuse Protocole effectué : Tension nerveuse & surmenage
---	---

	Niveau du stress lié au trouble AVANT soin De 1 à 10	Niveau du stress lié au trouble APRÈS soin De 1 à 10	OBSERVATIONS
1^{ère} séance Date : 4/07/20 Relaxation réflexe plantaire	10	6	Avant le soin très tendue et contrariée : démangeaisons (bras, jambes, dos), douleurs aux articulations+ bas du dos, crampes, sensation d'oppression). Après : se sent un peu moins tendue
2^{ème} séance Date : 11/07/20 Protocole TN	8	5	Avant le soin : se sent moins nerveuse, moins oppressée. Ballonnements. Relâchement progressif pdt le soin. Après : ressent une décontraction au niveau du bas du dos.
3^{ème} séance Date : 18/07/20 Protocole TN	6	1	Apprécie les séances (« <i>un moment pour moi</i> ») mais se sent accablée + persistance des démangeaisons. Pendant le soin : s'endort profondément pour la 1 ^{ère} fois. Après : se sent complètement « <i>ramollie</i> »
4^{ème} séance (1 mois + tard) Date : 22/08/2020 Protocole TN	5	2	Arrêt des séance pdt 1 mois du à sa situation familiale. Avant le soin : ressent une grande fatigue avec des démangeaisons moins fortes mais qui persistent. Découragée. S'endort et reste étendue plusieurs minutes après le soin
5^{ème} séance (8 jours + tard) Date : 29/08/2020 Protocole TN	4	1	Avant le soin : se sent moins fatiguée. Moins ballonnée. Apparemment les démangeaisons se calment (surtout bras, jambes). S'endort très vite et se sent à la fois « <i>calme et détendue</i> » après
6^{ème} séance (8 jours + tard) Date : 5/09/20 Protocole TN	2	1	Avant le soin : se sent « <i>plutôt bien</i> » + de « <i>tonus</i> ». Démangeaisons moins fréquentes (aucune la nuit). Nombreux bâillements après la séance. Ressent un relâchement complet au niveau du ventre et se sent « <i>légère</i> »

QUESTIONNAIRE

	OUI	NON
1- Ce mode d'accompagnement vous a été utile ?	X	
2- Avez-vous constaté des changements depuis la 1 ^{ère} 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- Etes-vous plus positif ?	X	
6- Etes-vous moins préoccupé par votre problème initial ?	X	
8- Sentez-vous moins stressé ?	X	
9- Le trouble fonctionnel a-t-il diminué ?	X	
10- Le protocole a-t-il été efficace ?	X	
Avez-vous découvert de nouvelles ressources ou potentialités en vous ?	X	

⇒ Echelle de STAI Forme Y-A

1^{ère} séance : 4 juillet 2020

Avant : degré élevé d'anxiété (59) - Après : degré faible d'anxiété (40)

Echelle STAI Forme Y-A Etat					
Nom : An		Sexe : F	Age : 85		
Prénom : An					
Date : 4 juillet 2020 (avant)					
	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	4
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	4
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	4
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	4
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	3
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	4
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	4
Je me sens content(e)	4	3	2	1	3
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	3
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	2
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	4
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	1
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	4
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	4
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	3
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	4
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), déboussolé(e)	1	2	3	4	2
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	2
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	2
TOTAL SCORE					59

Interprétation du résultat :

Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35	Degré élevé d'anxiété : De 56 à 65
Degré faible d'anxiété : De 36 à 45	Degré très élevé d'anxiété : > à 65
Degré moyen d'anxiété : De 46 à 55	

Echelle STAI Forme Y-A Etat					
Nom : An		Sexe : F	Age : 85		
Prénom : An					
Date : 4 juillet 2020 (après)					
	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	2
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	2
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	2
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	2
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	2
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	2
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	3
Je me sens content(e)	4	3	2	1	2
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	2
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	2
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	2
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	1
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	2
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	2
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	2
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	3
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), déboussolé(e)	1	2	3	4	2
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	2
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	2
TOTAL SCORE					40

Interprétation du résultat :

Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35	Degré élevé d'anxiété : De 56 à 65
Degré faible d'anxiété : De 36 à 45	Degré très élevé d'anxiété : > à 65
Degré moyen d'anxiété : De 46 à 55	

6^{ème} séance : 5 septembre 2020

Avant : degré très faible d'anxiété (28) - Après : degré très faible d'anxiété (20)

Echelle STAI Forme Y-A Etat					
Nom : AN		Sexe : F	Age : 85		
Prénom : AN					
Date : 5 septembre 2020 (avant)					
	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	2
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	2
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	1
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	2
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	1
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	2
Je me sens content(e)	4	3	2	1	2
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	1
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	1
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	1
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	1
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	1
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	2
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	1
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	2
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), déboussolé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	1
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	2
TOTAL SCORE					28

Interprétation du résultat :

Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35	Degré élevé d'anxiété : De 56 à 65
Degré faible d'anxiété : De 36 à 45	Degré très élevé d'anxiété : > à 65
Degré moyen d'anxiété : De 46 à 55	

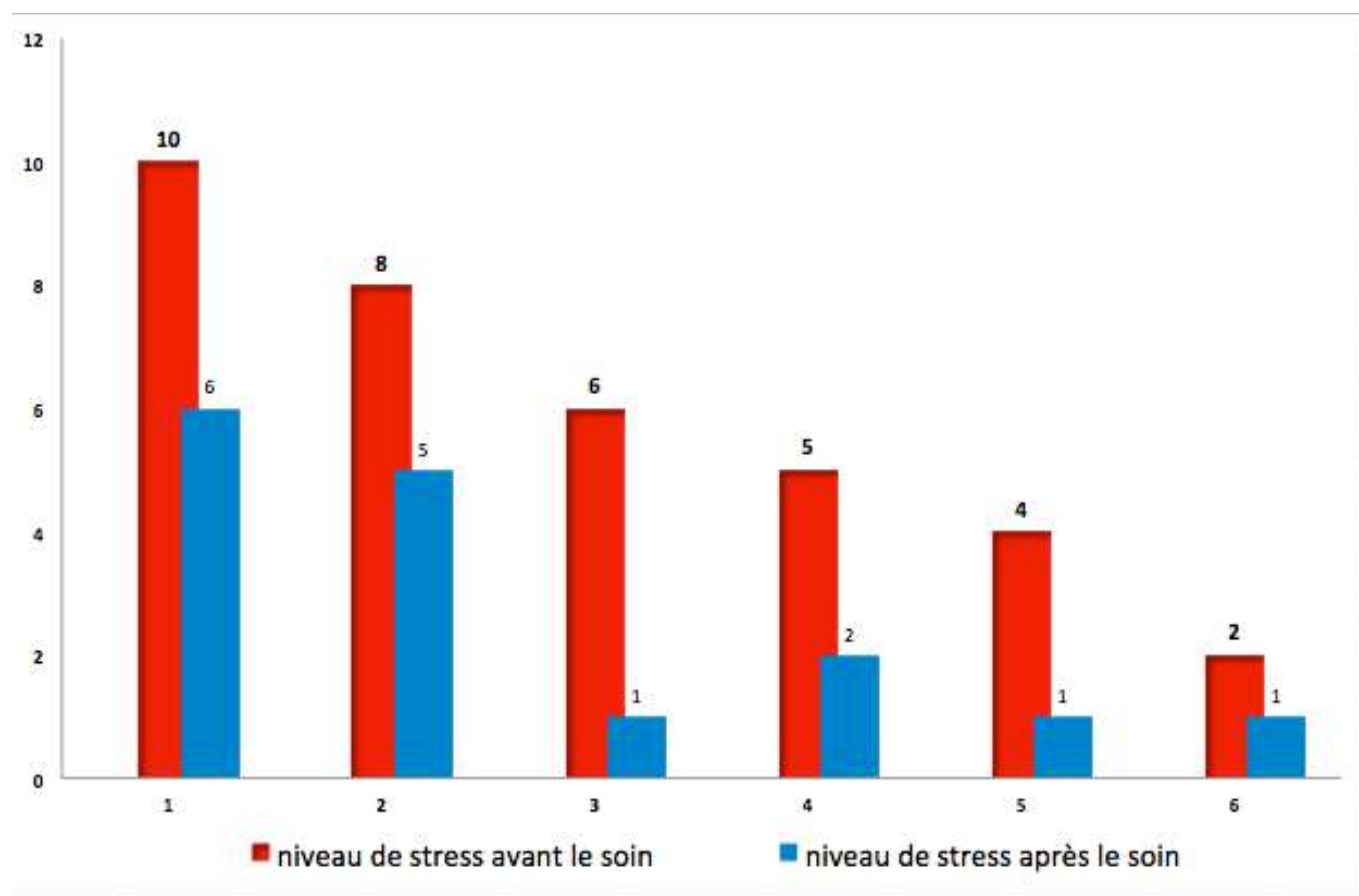
Echelle STAI Forme Y-A Etat					
Nom : AN		Sexe : F	Age : 85		
Prénom : AN					
Date : 5 septembre 2020 (après)					
	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Score
Je me sens calme	4	3	2	1	1
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	1
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	1
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	1
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	1
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	1
Je me sens content(e)	4	3	2	1	1
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	1
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	1
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	1
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	1
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	1
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	1
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	1
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	1
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), déboussolé(e)	1	2	3	4	1
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	1
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	1
TOTAL SCORE					20

Interprétation du résultat :

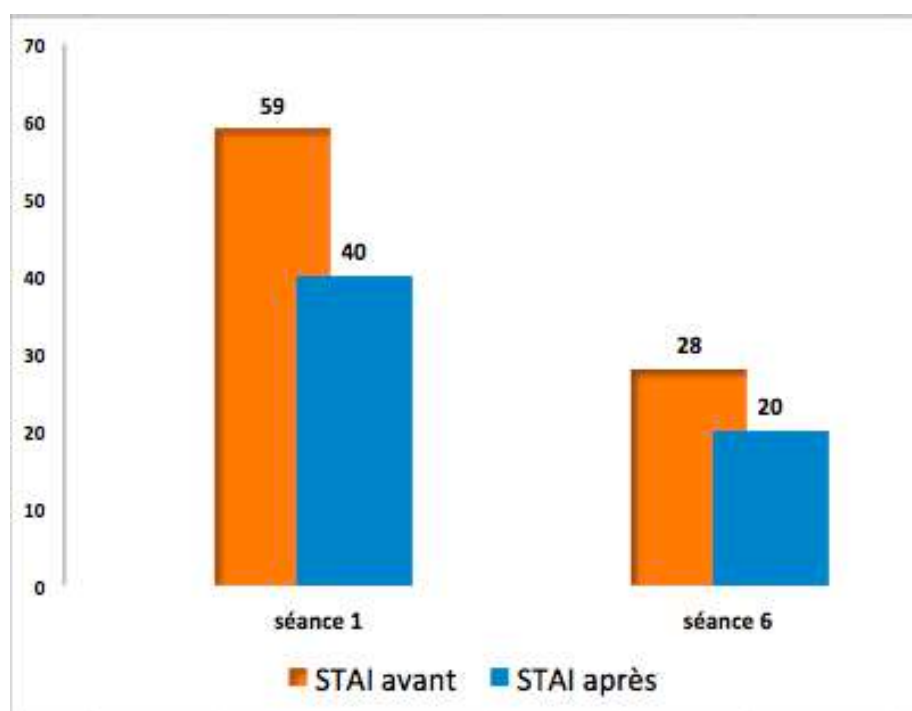
Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35	Degré élevé d'anxiété : De 56 à 65
Degré faible d'anxiété : De 36 à 45	Degré très élevé d'anxiété : > à 65
Degré moyen d'anxiété : De 46 à 55	

3-2 Synthèse des données et analyses

⇒ GRAPHIQUE associé au tableau d'auto-évaluation



⇒ GRAPHIQUE Echelle de STAI Forme Y- A



Selon les observations réalisées, et en dépit des moments extrêmement difficiles que Mme AM a traversés, on constate que le protocole mis en place a eu des effets bénéfiques.

Au vu du **tableau d'autoévaluation**, le **niveau de tension** de Mme Am a ainsi **baissé de 80%** entre la 1^{ère} et la 6^{ème} et dernière séance.

De même, selon les **résultats des échelles STAI forme Y A**, on constate que son **degré d'anxiété** a également nettement **baissé**, passant au début de la 1^{ère} séance de **59** (degré élevé d'anxiété) à **20** (degré très faible d'anxiété) en fin de séance 6.

Même si à l'issue de ce 2^{ème} accompagnement, ses démangeaisons n'ont pas totalement disparues, Mme AM vit aujourd'hui son quotidien avec moins de tension.

Contrairement au premier accompagnement, Mme AM a su s'auto-évaluer de manière plus tranchée. Lors de la première séance, elle n'a pas hésité à utiliser la valeur maximale pour définir son niveau de tension, au lieu de 6 comme la dernière fois alors qu'elle était terriblement tendue à cause de ses démangeaisons. Même constatation pour les valeurs exprimées après le soin qui ont aussi varié différemment, comme si Mme AM avaient acquis une perception plus fine des effets produits par les séances de stimulation réflexes sur son métabolisme.

IV- CONCLUSIONS

Selon les dires de Mme AM, ce 2^{ème} accompagnement lui a apporté un réconfort à la fois psychique et corporel qui lui a permis de mieux supporter les moments difficiles qu'elle a vécu ces 3 derniers mois.

Les séances ont permis une baisse significative de sa tension nerveuse ainsi qu'une diminution de ses démangeaisons. Globalement Mme AM s'est sentie « *revigorée* ». Crampes et douleurs articulaires ont disparues, elle n'a plus mal au bas du dos et n'a plus la sensation diffuse d'avoir « *le ventre lourd* ». Aujourd'hui, elle aimerait faire le chemin de Saint Jacques de Compostelle !!!

Elle a surtout vécu les séances comme des moments « pour elle », « *un luxe* » qu'elle ne s'était plus offert depuis longtemps.

L'état de bien-être dans lequel elle se trouvait à l'issue des séances lui a également fait comprendre à quel point elle s'est habituée à vivre depuis tant d'années avec ses divers troubles. Cette constatation lui donne envie de poursuivre les séances de réflexologie car comme elle le dit : « *c'est si bon d'être bien...* »

Cette étude a été réalisée avec le consentement de Mme AM que je remercie vivement.

V- BIBLIOGRAPHIE

- « Réflexologie pour la forme et le bien-être » (Edition Vie)- E.Breton
- Support de cours E.Breton : « Techniques reflexes de stimulation plantaire », « La réflexologie plantaire, stress et troubles fonctionnels »
- Microbiote et dermatite atopique :
<https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/microbiote-intestinal-flore-intestinale>
<https://presse.inserm.fr/decryptage-du-lien-entre-microbiote-intestinal-et-allergie-cutanee/32548/>
<https://www.biocodexmicrobiotainstitute.com/pro/services/publications/troubles-fonctionnels-intestinaux-de-lenfant-ladulte/focus-axe-intestin>