

Centre de formation Elisabeth Breton
N°11788068378 DRTEFP Ile-de-France
(Ce numéro ne vaut pas l'agrément d'état)

Nom : **LE GUENNEC**

Promotion-année : **Paris-2019**

Prénom : **Laure**

Date : **24 février 2020**

ETUDE OBSERVATIONNELLE

*Apport des techniques réflexes de stimulation dans les
troubles mineurs du sommeil*

Centre de formation : **Centre Elisabeth Breton**

Formatrices : **Elisabeth Breton - Angélique Thillaye**

Titre

Apport des techniques réflexes de stimulation dans les troubles mineurs du sommeil

Sommaire

1. Introduction

1.1 Présentation du sujet.....	3
1.2 Les conséquences du stress sur le sommeil.....	4

2. Séances

2.1 Le cadre de l'étude.....	5-6
2.2 Séance 1 : jeudi 5 décembre.....	6-7
2.3 Séance 2 : jeudi 19 décembre.....	7-8
2.4 Séance 3 : vendredi 27 décembre.....	8
2.5 Séance 4 : lundi 13 janvier.....	9
2.6 Séance 5 : samedi 25 janvier.....	9-10

3. Résultats

3.1 Tableau d'auto-évaluation du stress et graphique.....	11-12
3.2 Fiches STAI Forme Y-A État.....	13-14
3.3 Test FORD.....	15-19
3.4 Graphique auto-évaluation troubles mineurs du sommeil.....	20
3.5 Forces et faiblesses de l'étude.....	20-21

4. Conclusion.....

21

5. Bibliographie.....

22

1. INTRODUCTION

1.1 - Présentation du sujet

Madame L.P est âgée de 27 ans, elle est célibataire, sans enfant. Elle travaille actuellement en mission intérimaire dans un foyer pour adultes handicapés.

En conflit avec sa famille depuis quelques mois, Madame L.P vit seule dans la région. Elle a des difficultés pour trouver un emploi stable, étant intérimaire, à chaque changement de poste elle doit s'adapter à une nouvelle organisation et une nouvelle équipe.

Son travail auprès d'adultes handicapés mobilise beaucoup son dos et ses épaules, notamment pour porter les personnes, il lui arrive donc qu'elle souffre de tensions musculaires au niveau du haut du dos et des épaules. Pour cela son médecin lui a prescrit une dizaine de séances de kinésithérapie, une fois par semaine.

Concernant ses troubles du sommeil, Madame L.P souffre de difficultés d'endormissement et de réveils nocturnes depuis deux mois environ. Sur 7 nuits elle compte 3 à 4 nuits perturbées, ses troubles sont accentués lors de changement d'emploi. Elle fait également le lien entre son éloignement avec sa famille et ses troubles du sommeil. Elle décrit un sommeil agité, elle sent qu'elle bouge beaucoup la nuit. L'endormissement est difficile car elle pense beaucoup à l'organisation de ses journées de travail et aux tensions familiales.

Elle prend de la valériane officinale et de l'homéopathie sur les conseils d'un médecin homéopathe. Elle n'a pas d'antécédents médicaux.

Madame L.P me consulte sur les conseils de sa kinésithérapeute.

Objectif de l'étude : Accompagner Madame L.P dans la gestion de son stress, lui apporter une détente physique et psychique en vue d'améliorer la qualité de son sommeil.

1.2 – Les conséquences du stress sur le sommeil

Le stress est une réaction réflexe physiologique, psychique et physique de l'organisme devant une situation qui demande une adaptation. Si le stress s'installe dans la durée, dans tous les cas notre capacité à réagir s'altère, notre organisme s'épuise et apparaissent diverses conséquences pathologiques : Hypertension, nervosité, fatigue, dépression, troubles du sommeil...

L'insomnie est le symptôme le plus fréquent des troubles du sommeil, elle se manifeste par une difficulté à s'endormir (un temps d'endormissement supérieur à 30 minutes) ou par un sommeil interrompu. Des ruminations et inquiétudes favorisent l'insomnie, un sommeil de mauvaise qualité va entraîner des difficultés de fonctionnement et d'activité dans la journée et un stress diurne mal supporté va perturber la qualité du sommeil. Ainsi, nous pouvons décrire un véritable cercle vicieux stress – anxiété – insomnie.

Les troubles du sommeil peuvent également être liés à une hygiène de vie inadaptée comme la présence d'une télé ou d'un ordinateur dans la chambre, la consommation excessive de café, d'alcool ou de drogues, trop de stimuli qui favorisent une sur-stimulation du système sympathique. Certains troubles du sommeil peuvent être d'origine psychiatrique, neurologique ou liés à d'autres maladies.

L'insomnie devient chronique à partir du moment où elle s'installe plus de trois nuits par semaine et dure depuis plus de trois mois.

2. SEANCES

2.1 - Le cadre de l'étude

Afin d'améliorer la qualité de son sommeil, je propose à Mme L.P de l'accompagner sur 5 séances, avec le protocole de **stimulation réflexes plantaire des troubles mineurs du sommeil**, pour lui permettre de se détendre et de mieux gérer son stress.

Ce protocole permet de stimuler le système neuroendocrinien, qui permet à l'organisme de libérer l'hormone du sommeil : la mélatonine.

Cette hormone est produite dans la glande pinéale située dans le cerveau, sa fonction principale est de donner des repères temporaires, c'est pourquoi elle est essentielle à la régulation circadienne de notre sommeil. La sécrétion de cette hormone a pour but de préparer l'organisme au repos et au sommeil. En effet, dès que la luminosité baisse, la sécrétion de mélatonine augmente afin de passer le corps en mode « sommeil ».

La mélatonine est synthétisée à partir d'un neurotransmetteur : la sérotonine, ce neurotransmetteur est présent dans le système nerveux central et également en grande quantité dans la muqueuse gastro-intestinale où il représente environ 80 % de la sérotonine totale de l'organisme, il est donc intéressant de stimuler la zone réflexe associée à l'intestin grêle.

La sécrétion de la mélatonine peut être bloquée ou interrompue par la lumière présente durant la soirée ou pendant la nuit.

Les séances se sont déroulées à mon cabinet, à environ 15 jours d'intervalle.

Outils utilisés :

- Le tableau de satisfaction et d'auto-évaluation du stress avant et après chaque séance.
- Les fiches STAI qui reflètent l'état psychique, le niveau d'anxiété et d'anxiété de Mme L.P, avant et après la 1^{ère} et la 5^{ème} séance.
- Le test de Ford, un test sur l'insomnie en réponse au stress, ce test permet de révéler l'impact du stress sur la qualité du sommeil du sujet. Il sera effectué lors de la 1^{ère} et 5^{ème} séance.
- Journal du sommeil, Madame L.P note ses ressentis concernant la qualité de son sommeil après chaque séance: heure du coucher, réveils nocturnes, heure du levé... ce qui nous permet d'avoir plus de précisions sur ses réactions psychiques et physiques suite aux séances.
- Echelle des troubles du sommeil avant chaque séance, cela permet d'évaluer ses troubles du sommeil (difficultés d'endormissement et réveils nocturnes) : 1 représentant un faible niveau de troubles du sommeil et 10 étant un niveau important de troubles du sommeil. Ce qui nous permettra d'évaluer l'impact des séances de réflexologie plantaire sur la qualité de son sommeil.

2.2 - Séance 1 : jeudi 5 décembre 2019 à 10h.

Protocole utilisé : Techniques réflexes de relaxation plantaire.

Madame L.P se sent fatiguée, elle ne se sent pas bien dans son nouveau studio et n'arrive pas à se sentir « chez elle », elle s'est endormie vers 2h du matin car elle a cherché sur internet un nouvel appartement. Elle a senti que son sommeil était agité, elle a beaucoup bougé. Pour cette première séance j'ai effectué le protocole de relaxation plantaire afin d'induire en douceur le toucher réflexe, ainsi Mme L.P peut progressivement et en confiance

appréhender les séances. Je lui ai également conseillé d'éviter les écrans au moins 2h avant d'aller se coucher.

Durant la séance Mme L.P s'est assoupie au deuxième pied. Elle dit que cette cadence lente et répétitive a un effet calmant sur elle.

Résultat du tableau de satisfaction :

Avant la séance, son niveau de stress/tension est de 7/10

Après la séance, son niveau de stress/tension est de 4/10

Résultat de l'échelle STAI :

Avant : 53/80 degrés moyen d'anxiété.

Après : 37/80 degrés faible d'anxiété

Test de FORD : 30/36 fort impact du stress sur la qualité de son sommeil.

Auto-évaluation troubles mineurs du sommeil : 8/10

Verbalisation du sujet : Elle s'est sentie reposée avec une sensation de grande détente. Suite à la séance elle a limité l'utilisation des écrans. Elle s'est endormie vers 22h avec un réveil vers 3h du matin, elle s'est rendormie aussitôt. Réveil à 6h pour le travail : elle se sent reposée.

2.3 - Séance 2 : jeudi 19 décembre 2019 à 10h.

Protocole utilisé : **Techniques réflexes de stimulation plantaire pour les troubles mineurs du sommeil.**

Mme L.P n'a pas bien dormi la veille du rendez-vous, elle se sent tendu au niveau du cou. Elle se sent anxieuse car l'approche des fêtes lui rappelle qu'elle n'a plus de lien avec sa famille.

Pendant la séance, j'insiste sur la zone réflexe associée au cou et à la nuque, je constate que Madame L.P est plus vigilante lors de cette séance.

Résultat du tableau de satisfaction :

Avant la séance, son niveau de stress/tension est de 6/10

Après la séance, son niveau de stress/tension est de 3/10

Auto-évaluation troubles mineurs du sommeil : 6/10

Verbalisation du sujet : Elle note une grosse fatigue suite à la séance. La sensation de fatigue est restée jusqu'au coucher à 22h, elle a bien dormie. Elle s'est réveillée à 6h, soulagée de sa tension au cou.

2.4 - Séance 3 : vendredi 27 décembre 2019 à 10h.

Protocole effectué : **Techniques réflexes de stimulation plantaire pour les troubles mineurs du sommeil.**

Mme L.P sent que ces dernières nuits elle bouge beaucoup ses jambes, elle pense que cela lui provoque des micro-réveils, ce n'est pas la première fois qu'elle ressent cette gêne. Je lui conseille de consulter son médecin. Pendant la séance je sens que Madame L.P à la jambe gauche qui bouge involontairement. J'insiste sur la technique réflexe conjonctive pour induire un relâchement musculaire de la voute plantaire que je ressens tendue.

Résultat du tableau de satisfaction :

Avant la séance, son niveau de stress/tension est de 6/10

Après la séance, son niveau de stress/tension est de 3/10

Auto-évaluation troubles mineurs du sommeil : 6/10

Verbalisation du sujet : Suite à la séance, Madame L.P s'est sentie détendue. Les nuits suivantes elle n'a pas senti de micro-réveils dus à ses jambes. Elle a consulté son médecin, celui-ci a évoqué le syndrome des jambes sans repos (maladie de Willis et Ekblom). Ce syndrome peut-être exacerbé par le stress.

2.5 - Séance 4 : lundi 13 janvier 2020 à 9h30.

Protocole effectué : **Techniques réflexes de stimulation plantaire pour les troubles mineurs du sommeil.**

Madame L.P m'annonce qu'elle déménage le mois prochain, elle est contente et soulagée. Elle dit que les séances de réflexologie lui permettent de se sentir mieux et détendu. Pendant la séance, Mme L.P s'endort, je ne remarque pas de mouvement involontaire de ses jambes, j'observe un relâchement progressif de ses pieds.

Verbalisation du sujet : A la fin de la séance, Madame L.P dit apprécier de pouvoir lâcher-prise. Suite à la séance, les nuits ont été pour elle récupératrices. Elle décrit par la suite un sentiment de mélancolie lié à sa famille qui a quelque peu perturbé l'endormissement.

Résultat du tableau de satisfaction :

Avant la séance, son niveau de stress/tension est de 5/10

Après la séance, son niveau de stress/tension est de 2/10

Auto-évaluation troubles mineurs du sommeil : 4/10

2.6 - Séance 5 : samedi 25 janvier 2020 à 10h.

Protocole effectué : **Techniques réflexes de stimulation plantaire sur les troubles mineurs du sommeil.**

Madame L.P constate une amélioration de la qualité de son sommeil, les séances ont un effet relaxant et en amont des séances elle ressent un regain d'énergie.

Pendant la séance, madame L.P s'endort. Les tissus de la voûte plantaire sont souples.

Résultat du tableau de satisfaction :

Avant la séance, son niveau de stress/tension est de 4/10

Après la séance, son niveau de stress/tension est de 1/10

Résultat de l'échelle STAI :

Avant : 42/80 degrés faible d'anxiété.

Après : 33/80 degrés très faible d'anxiété

Test de FORD : 22/36 l'impact du stress sur la qualité de son sommeil à baissé.

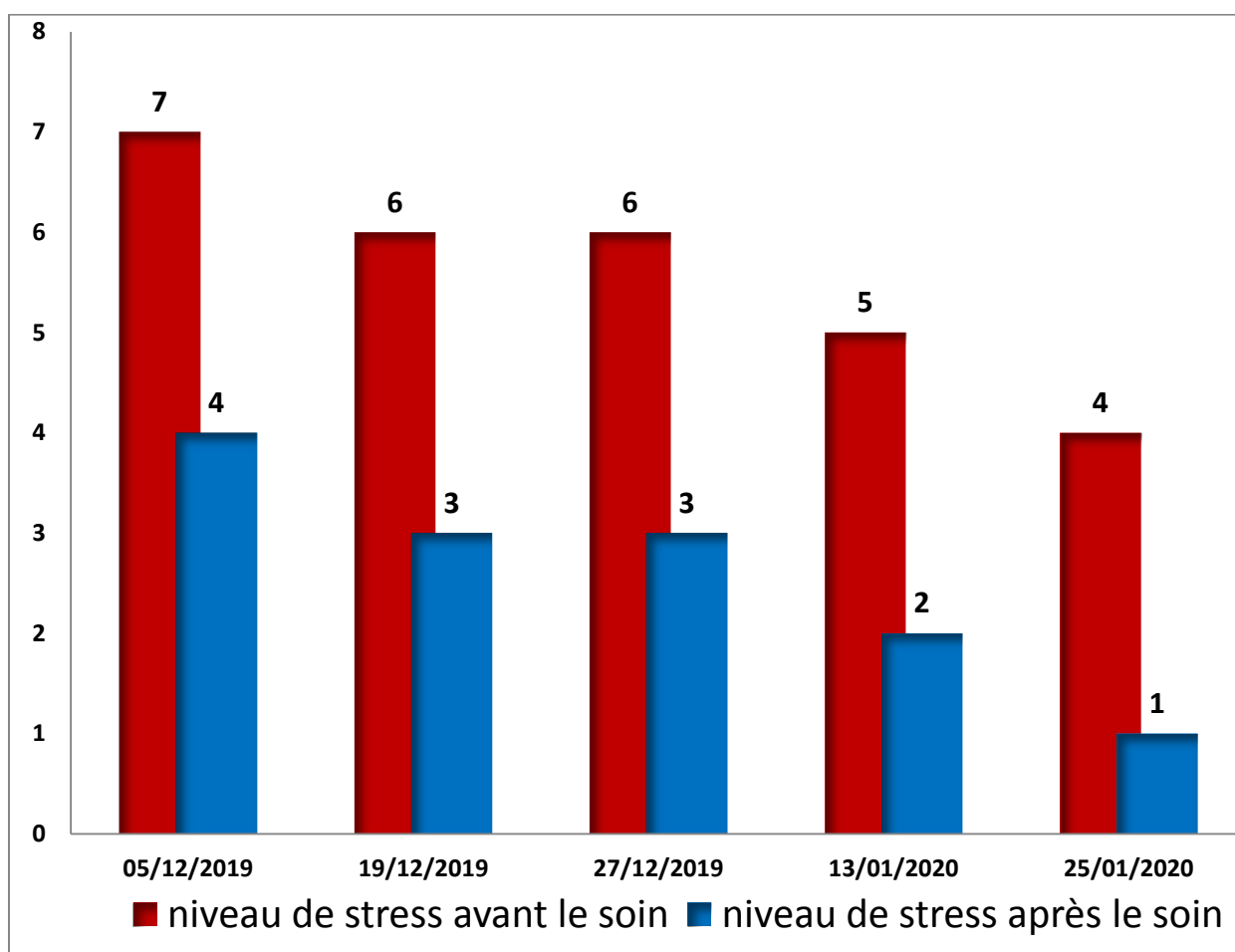
Auto-évaluation troubles mineurs du sommeil : 2/10

Verbalisation du sujet : à la fin de la séance, Madame L.P dit apprécier pouvoir s'endormir lors des séances de réflexologie, ce qui pour elle est le signe qu'elle peut lâcher-prise malgré le stress lié aux tensions familiales ou au travail. Elle constate une amélioration de la qualité de son sommeil : sur 7 nuits elle note 1 à 2 nuits de perturbées par un endormissement tardif ou par des réveils nocturnes. Elle précise que ces réveils sont maintenant des micros-réveils car elle se rendort aussitôt. Elle n'a pas constaté d'autres mouvements involontaires de ses jambes.

3. RESULTATS

Dans le cadre d'un programme d'accompagnement, il est intéressant de proposer à la personne différentes techniques de mesure et d'auto-évaluation et graduation de son stress. Cette prise de conscience lui permet au fur à mesure de constater les bienfaits des séances sur son état général.

3.1 – Graphique et tableau d'auto-évaluation du stress



Nom/prénom (initiales) : **L.P**

Sexe : **F**

Age : **27**

L'efficacité des soins de RELAXATION et/ou 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
1^{ère} séance : 05 /12/2019 Protocole effectué : Relaxation réflexe plantaire.	7	4	4
2^{ème} séance : 19/12/2019 Protocole effectué : Stimulation plantaire troubles mineurs du sommeil.	6	3	3
3^{ème} séance : 27/12/2019 Protocole effectué : Stimulation plantaire troubles mineurs du sommeil.	6	3	3
4^{ème} séance : 13/01/2020 Protocole effectué : Stimulation plantaire troubles mineurs du sommeil.	5	3	2
5^{ème} séance : 25/01/2020 Protocole effectué : Stimulation plantaire troubles mineurs du sommeil.	4	4	1

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

3.2 - Fiches STAI

1^{ère} Séance

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT

Nom : Mme L

Sexe : F

Age : 27 ANS

Prénom : P

Date : 05/12/2019

	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	SCORE AVANT	SCORE APRES
Je me sens calme	4	3	2	1	3	2
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	3	2
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	3	2
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	3	3
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	3	2
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	2	1
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	2	2
Je me sens content(e)	4	3	2	1	3	2
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	1	1
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	3	1
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	3	2
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	3	2
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	2	1
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	3	2
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	3	2
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	2	1
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	3	3
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	3	2
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	3	2
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	2	2
TOTAL SCORE					53	37

Interprétation du résultat :

Degré très faible d'anxiété : < ou = à 35

Degré faible d'anxiété : De 36 à 45

Degré moyen d'anxiété : De 46 à 55

Degré élevé d'anxiété : De 56 à 65

Degré très élevé d'anxiété : > à 65

5^{ème} Séance

ECHELLE STAI FORME Y-A ETAT

Nom : Mme L

Sexe : F

Age : 27 ANS

Prénom : P

	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	SCORE AVANT	SCORE APRES
Je me sens calme	4	3	2	1	2	2
Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	4	3	2	1	2	2
Je me sens tendu(e), crispé(e)	1	2	3	4	3	2
Je me sens surmené(e)	1	2	3	4	3	2
Je me sens tranquille, bien dans ma peau	4	3	2	1	3	2
Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	1	2	3	4	1	1
L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	1	2	3	4	2	2
Je me sens content(e)	4	3	2	1	1	1
Je me sens effrayé(e)	1	2	3	4	1	1
Je me sens à mon aise	4	3	2	1	2	1
Je sens que j'ai confiance en moi	4	3	2	1	2	2
Je me sens nerveux(se), irritable	1	2	3	4	3	2
J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	1	2	3	4	2	1
Je me sens indécis(e)	1	2	3	4	3	2
Je suis décontracté(e), détendu(e)	4	3	2	1	2	1
Je suis satisfait(e)	4	3	2	1	2	1
Je suis inquiet(e), soucieux(se)	1	2	3	4	2	2
Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	1	2	3	4	2	2
Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	4	3	2	1	2	2
Je me sens de bonne humeur, aimable	4	3	2	1	2	2
TOTAL SCORE					42	33

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

3.3 - Test de FORD

TEST DE FORD CENTRE DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE HÔTEL-DIEU, PARIS.
--

Nom/Prénom (initiales) : **P.L**

Sexe : **F** Age : **27 ans**

1^{ÈRE} SÉANCE : le 05/12/2019

Il s'agit d'un test sur l'insomnie en réponse au stress.

Répondez à toutes les questions, même si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans les situations suivantes.

Pour répondre, entourez le chiffre le plus approprié pour chaque situation :

Lorsque vous vous trouvez dans les situations suivantes, **êtes-vous enclin aux problèmes de sommeil ?**

1/ La veille d'une réunion importante ?

4 Très enclin

3 Assez enclin

2 Peu enclin

1 Pas enclin

2/ Après une situation stressante pendant la journée ?

4 Très enclin

3 Assez enclin

2 Peu enclin

1 Pas enclin

3/ Après une situation stressante pendant la soirée ?

4 Très enclin

3 Assez enclin

2 Peu enclin

1 Pas enclin

4/ Après avoir appris de mauvaises nouvelles pendant la journée ?

4 Très enclin

3 Assez enclin

2 Peu enclin

1 Pas enclin

5/ Après avoir regardé un film ou une émission de télévision qui fait peur ?

4 Très enclin

3 Assez enclin

2 Peu enclin

1 Pas enclin

6/ Après avoir eu une mauvaise journée au travail ?

4 Très enclin

3 Assez enclin

2 Peu enclin

1 Pas enclin

7/ Après une dispute ?

4 Très enclin

3 Assez enclin

2 Peu enclin

1 Pas enclin

8/ Avant d'avoir à parler en public ?

4 Très enclin

3 Assez enclin

2 Peu enclin

1 Pas enclin

9/ La veille d'un départ en vacances ?

4 Très enclin

3 Assez enclin

2 Peu enclin

1 Pas enclin

SCORE: 30 / 36

TEST DE FORD
CENTRE DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE
HÔTEL-DIEU, PARIS.

Nom/Prénom (initiales) : **P.L**

Sexe : **F** Age : **27 ans**

1^{ÈRE} SÉANCE : le 25/01/2020

Il s'agit d'un test sur l'insomnie en réponse au stress.

Répondez à toutes les questions, même si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans les situations suivantes.

Pour répondre, entourez le chiffre le plus approprié pour chaque situation :

Lorsque vous vous trouvez dans les situations suivantes, **êtes-vous enclin aux problèmes de sommeil ?**

1/ La veille d'une réunion importante ?

- 4 Très enclin
- 3 Assez enclin
- 2 Peu enclin
- 1 Pas enclin

2/ Après une situation stressante pendant la journée ?

- 4 Très enclin
- 3 Assez enclin
- 2 Peu enclin
- 1 Pas enclin

3/ Après une situation stressante pendant la soirée ?

- 4 Très enclin
- 3 Assez enclin
- 2 Peu enclin
- 1 Pas enclin

4/ Après avoir appris de mauvaises nouvelles pendant la journée ?

- 4 Très enclin
- 3 Assez enclin
- 2 Peu enclin
- 1 Pas enclin

5/ Après avoir regardé un film ou une émission de télévision qui fait peur ?

- 4 Très enclin
- 3 Assez enclin
- 2 Peu enclin
- 1 Pas enclin

6/ Après avoir eu une mauvaise journée au travail ?

- 4 Très enclin
- 3 Assez enclin
- 2 Peu enclin
- 1 Pas enclin

7/ Après une dispute ?

- 4 Très enclin
- 3 Assez enclin
- 2 Peu enclin
- 1 Pas enclin

8/ Avant d'avoir à parler en public ?

- 4 Très enclin
- 3 Assez enclin
- 2 Peu enclin
- 1 Pas enclin

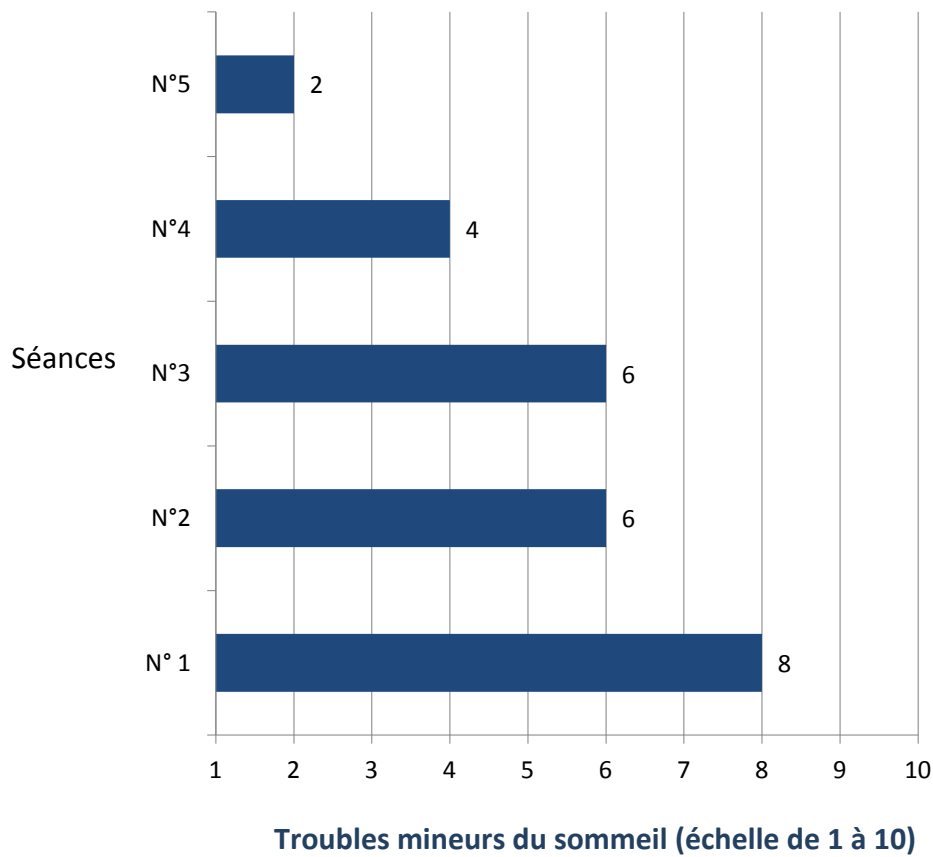
9/ La veille d'un départ en vacances ?

- 4 Très enclin
- 3 Assez enclin
- 2 Peu enclin
- 1 Pas enclin

SCORE: 22 / 36

Avec un score de **30 sur 36 lors de la première séance**, le test de Ford révèle l'impact négatif du stress sur la qualité du sommeil de Mme L.P. Un score qui tend à baisser à **22 sur 36 lors de la dernière séance**, ce qui laisse à penser que les séances de stimulation réflexe plantaire permettent au sujet de mieux gérer son stress et de ce fait d'améliorer la qualité de son sommeil.

3.3 - Graphique : Auto-évaluation troubles mineurs du sommeil



D'après ce graphique d'auto-évaluation, les troubles du sommeil de Madame L.P ont diminués entre chaque séance de réflexologie plantaire. Le score de 2/10 lors de la dernière séance démontre un sommeil beaucoup moins perturbé.

3.5 - Forces et faiblesses de l'étude

Au vu du tableau d'auto-évaluation et des fiches STAI, il est intéressant d'observer que le niveau de stress et d'anxiété a diminué au fur et à mesure des séances, ce qui laisse à penser que le sujet trouve les ressources lui permettant de mieux gérer les tensions du quotidien. Il est également satisfaisant de constater que la qualité de son sommeil s'est améliorée entre la première et la dernière séance avec moins de réveils nocturnes et une phase d'endormissement plus courte.

Cependant, Madame L.P ayant effectué des séances de kinésithérapie en parallèle du protocole de soins réflexologiques on pourrait supposer que l'association des deux techniques ont peut-être permis de parvenir à ce résultat.

4. CONCLUSION

Madame L.P est satisfaite de cet accompagnement visant à améliorer la qualité de son sommeil. Elle apprécie la détente que lui procurent les séances de réflexologie plantaire, elle souhaite continuer les séances qui sont pour elle un soutien dans la gestion de son stress. Les séances régulières de réflexologie ont effectivement permis à Madame L.P de mieux prévenir et gérer son stress, la répétition des soins renforce son axe de récompense ce qui aide le sujet à ne plus être quotidiennement dans un mode de vigilance. La diminution des sécrétions des hormones du stress permet également de ne plus générer une sur-stimulation du système nerveux, ce qui est essentiel dans les cycles veille / sommeil.

De plus, les différents outils de mesure proposés ont permis au sujet d'identifier son niveau d'anxiété et l'impact que cela a sur la qualité de son sommeil. Les informations données lors des séances permettent également à Madame L.P d'avoir connaissance de la nécessité d'une bonne hygiène de vie pour avoir un bon sommeil. Ainsi, cela permet au sujet d'être acteur de sa santé.

J'ai pu réaliser cette étude avec le consentement de Madame L.P et je la remercie.

5. Bibliographie et références

Elisabeth Breton, Gestion du stress, 2018 - Manuel de cours

Elisabeth Breton, Techniques réflexes de stimulation plantaire, 2019 - Manuel de cours

Elisabeth Breton, Réflexologie plantaire : stress et troubles fonctionnels, 2019 - Manuel de cours

<https://www.sfrms-sommeil.org/recherche/actualite-scientifique/fuseau-horaire/>

<https://reseau-morphee.fr/>

<http://www.inrs.fr/risques/stress/effets-sante.html>

<https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2018/12/Actu-Carnet-Sommeil-Stress.pdf>