

# ÉVALUATION DU NIVEAU DE STRESS ET D'ANXIÉTÉ PENDANT LA GROSSESSE AVEC LA RÉFLEXOLOGIE

Techniques réflexes selon la méthode Elisabeth Breton®

☆ **Objectif : évaluer le niveau de stress et d'anxiété lors de la grossesse**

## ✈ Introduction

Les troubles anxieux touchent entre 5 et 15% des femmes durant la période prénatale. L'anxiété spécifique de la grossesse se définit par des inquiétudes et des préoccupations qui se rapportent directement à la grossesse. L'état anxieux pendant la grossesse peut, d'une part, augmenter les risques d'accouchement prématuré, d'avoir un bébé d'un poids très faible, des malformations congénitales ou encore, plus tard, des problèmes émotionnels et comportementaux chez l'enfant. Les symptômes d'anxiété prénatal élevés chez la mère risquent de s'aggraver après l'accouchement et s'associer à des symptômes dépressifs pouvant entraîner une vulnérabilité aux problèmes de santé mentale.

La relaxation réflexe vise à abaisser le niveau d'anxiété et à procurer la sensation d'une meilleure gestion du stress qui va procurer un sentiment de sécurité, exercer une influence apaisante, insuffler un sentiment d'auto-efficacité, établir un sentiment de bien-être.

## 👤 Cible

- ✓ Sujets volontaires
- ✓ Age moyen : 31 ans et 8 mois
- ✓ L'étude est menée sur dix-huit femmes : 4 suivis complets et évalués (4 sorties d'étude, 2 accouchements prématurés, 2 arrêts dus au premier confinement COVID 19 en 2020)
- ✓ Particularité : 1 grossesse gémellaire

## ⚙ Méthodologie

- ✓ Etude réalisée de mai 2018 à septembre 2020
- ✓ Nombres de séances : 5
- ✓ Intervalles : une séance par mois à partir du 4<sup>e</sup> mois de grossesse
- ✓ Technique réflexe plantaire | Techniques réflexes conjonctives, viscéro-cutané et périostées (contribution ostéopathe à la réflexologie) - Méthode Elisabeth Breton®
- ✓ Zones réflexes stimulées (ZR) : ZR crânien, ZR hypophyse, ZR thyroïde, ZR poumons, plexus cardiaque, glande de thymus, plexus solaire, diaphragme, trajectoire glandes surrénales, reins, uretère, vessie
- ✓ Echelles d'évaluations :
  - 1 - Auto-évaluation du niveau de stress évalué à chaque début et fin de séance, score compris entre 1 et 10
  - 2 - L'échelle d'Hamilton d'évaluation de l'anxiété (EAEH)
  - 3 - Le questionnaire STAI forme Y-A ETAT, auto-évaluation

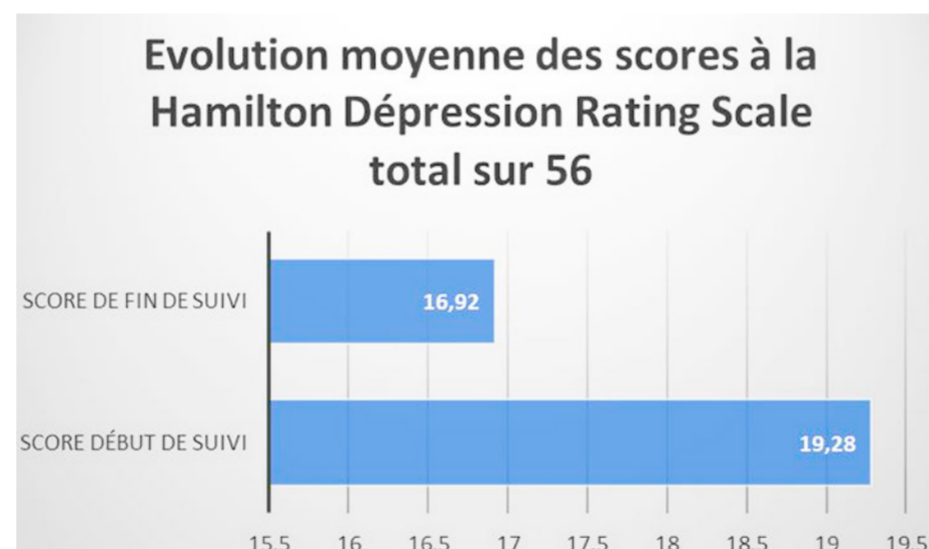
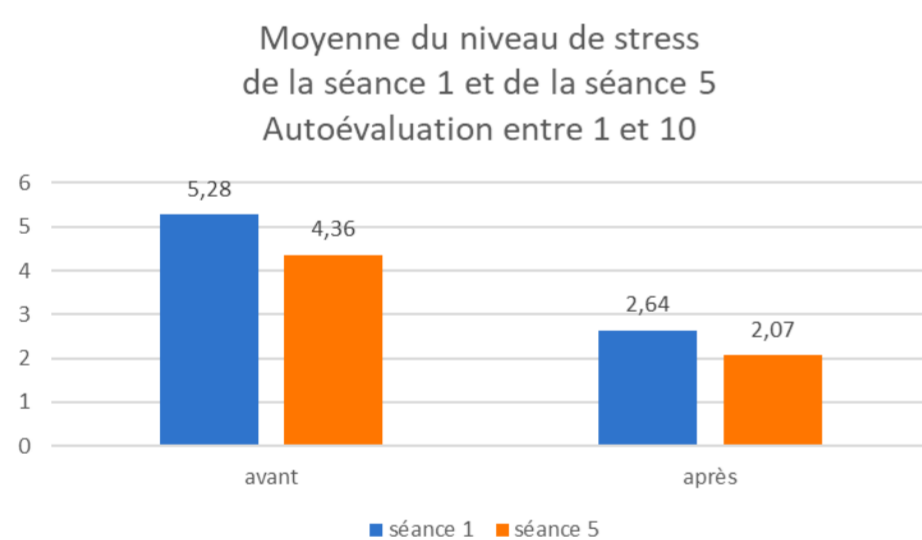
## ☰ Critères d'inclusion

- ✓ Informer le professionnel de santé effectuant le suivi de grossesse (gynécologue, sage-femme) de l'entrée dans l'étude observationnelle en réflexologie
- ✓ S'assurer que la grossesse n'est pas pathologique
- ✓ Avoir un niveau de stress supérieur ou égal à 3 ; autoévaluation comprise entre 1 et 10

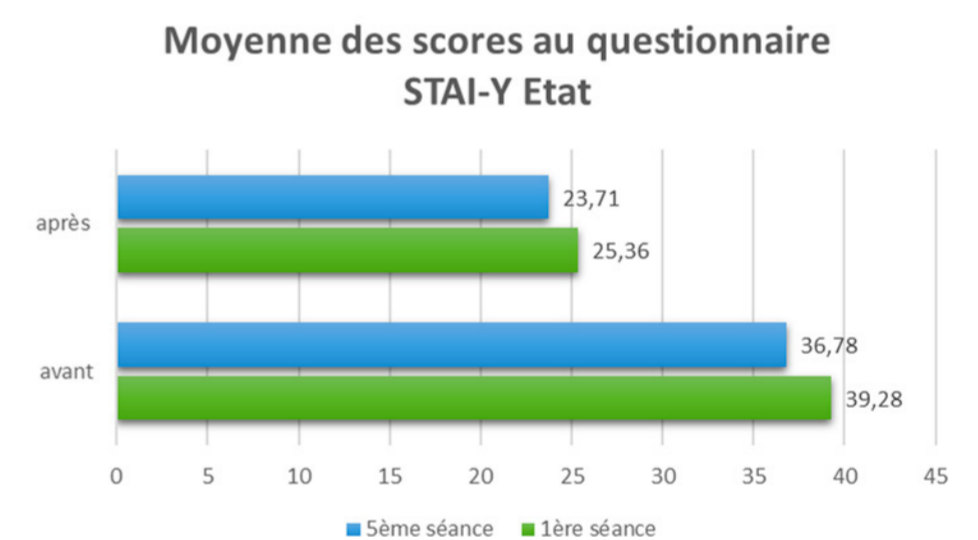
## ✍ A noter

- ✓ Ces prestations ne sont pas d'ordre médical et ne prétendent en aucun cas se substituer à un acte médical ou à des prescriptions de médicaments.
- ✓ Les séances de relaxation et / ou de réflexologie ne remplacent pas les soins prodigués par des kinésithérapeutes ou des ostéopathes notamment.
- ✓ Les séances de réflexologie sont uniquement destinées au bien-être de la personne, à la prévention et à la gestion du stress et troubles fonctionnels associés.

## 📊 Résultats



Normes : ≤ 12, anxiété dite « normale » ; entre 12 et 20, anxiété légère ; entre 20 et 25, anxiété modérée ; ≥ 25, anxiété grave à sévère.



Normes : très élevé : > à 65 ; élevé : de 56 à 65 ; moyen : de 46 à 55 ; faible : de 36 à 45 ; très faible : < ou = 35

✓ **L'autoévaluation du niveau de stress** montre une baisse, 0.50 entre l'avant et l'après séance. On relève aussi une diminution à l'évaluation d'« avant » entre la première et la dernière séance. Il y a une différence de 2.64 points sur 10. **Les 5 séances de stimulations réflexes ont montré une diminution significative du niveau de stress.**

✓ La moyenne du score global dans **l'échelle d'Hamilton** relevée en début de suivi est de 19.28. Cela correspond à un niveau d'anxiété dite légère mais dans la moyenne haute (anxiété légère comprise entre 12 et 20). Le score global le plus élevé est 37 ; le score global le plus faible est 6. En fin de suivi la moyenne globale est 16.92 avec une différence de 36 points entre le score global le plus haut et le plus faible. **Les 5 séances de stimulations réflexes ont montré une diminution significative du niveau d'anxiété.**

✓ Les résultats du **questionnaire STAI-Y ETAT** expriment des valeurs d'amélioration à l'instant T évalué, diminution de 13.72 points. Cette diminution des résultats fait basculer le niveau d'anxiété faible compris entre 36 et 45 à anxiété très faible ; inférieur à 35. Une légère baisse du niveau d'anxiété avant la séance est notable entre le début et la fin du suivi ; 2.5 points. **Les 5 séances de stimulations réflexes ont montré une diminution significative du niveau de nervosité et d'inquiétude lors de la séance.**

## 📄 Ressources

- 1 - Mon massage du tissu conjonctif, Elisabeth Dicke, Physiothérapeute allemande, 1958.
- 2 - Bases neuro-biologiques des Réflexothérapies, Pr Bossy, Masson 1978.
- 3 - Réflexologie pour la forme et le bien-être, Elisabeth Breton, Editions Vie
- 4 - Techniques réflexes conjonctives, périostées et dermalgies viscéro-cutanées, R. Richard, 2001
- 5 - <https://www.psycho-bien-etre.be/bien-etre/reflexologie/les-bienfaits-de-la-reflexologie-chez-la-femme-enceinte/> ; article écrit par Elisabeth Breton, janvier 2014
- 6 - Le stress, ça vous parle ?, Elisabeth Breton, Dr Joakim Valéro, Editions Vie, 2021
- 7 - Echelle d'anxiété STAI-Y, Richard Gnassounou, Neuropsychologue, réseau Mémoire Aloïs

## 📌 Conclusion

Les différentes échelles d'évaluation utilisées ont permis de confirmer une diminution du niveau de stress et de l'anxiété pendant la période de la grossesse. Les techniques réflexes conjonctives, périostées et viscéro-cutanées (contribution ostéopathe à la réflexologie)® - Méthode Elisabeth Breton, ont un apport intéressant dans l'accompagnement complémentaire pendant cette période de changements important que subissent les femmes enceintes.