

# L'IMPACT DE LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE SUR LE STRESS DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ (1/2)

## 📄 A propos

Article paru dans la Revue internationale de soins palliatifs 2015 ; 30 (3) : 135-142

## 📄 Résumé

Prendre soin des patients est une tâche difficile. Le stress, souvent présent au sein d'équipes soignantes pour des raisons de charge de travail, de confrontation quotidienne à la souffrance voire à la mort, peut mettre en danger la santé des professionnels de santé. Le CHU de Limoges, dans le cadre de son projet d'établissement, souhaite renforcer la qualité de vie au travail, de son personnel. Des études qualitatives mettent en évidence l'efficacité de la réflexologie plantaire sur la qualité de vie des patients.

La réflexologie plantaire permet au corps de retrouver équilibre et harmonie. La réflexologie plantaire peut être une ressource au prendre soin et ainsi améliorer la qualité de vie au travail des professionnels de santé.

La finalité de ce travail propose, en améliorant la qualité de vie des professionnels de santé, d'avoir une répercussion sur la qualité de soins proposée aux patients.

## 📍 Introduction

Prendre soin des patients et de leur entourage confronte les soignants à la souffrance voire à la mort. L'épuisement professionnel lié aux conditions de travail (surcharge émotionnelle, physique...) a des conséquences sur la vie de l'équipe (tensions, absentéisme...) et la qualité de la prise en charge des patients.

La reconnaissance du stress au travail n'est pas un phénomène nouveau, mais il semble prendre une place plus importante au sein des entreprises. Depuis quelques années, le stress au travail est un des indicateurs des risques psychosociaux, au centre des préoccupations des employeurs. En novembre 2013, lors de sa campagne « ensemble pour la prévention des risques », organisée à Bilbao, l'Agence Européenne pour la Sécurité au travail propose la définition suivante du stress : « Un état de stress survient lorsqu'il y a un déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face. Bien que le processus d'évaluation des contraintes soit d'ordre psychologique, les effets du stress ne sont pas uniquement de nature psychologique. Ils affectent également la santé physique, le bien-être et la productivité de la personne qui y est soumise ».

Le stress en lui-même n'est pas une maladie. Cependant, une exposition prolongée à ce dernier peut causer des problèmes de santé et réduire l'efficacité au travail. La réflexologie plantaire base sa pratique sur le principe que la stimulation de zones sur les pieds peut avoir des effets bénéfiques sur les autres parties du corps. L'ensemble du corps projeté dans les pieds rend possible une action sur tous les systèmes : locomoteur, respiratoire, urinaire, génital, circulatoire, lymphatique, digestif, endocrine, auditif, optique et nerveux.

De nombreuses études ont prouvé les effets de la réflexologie plantaire auprès des patients et notamment dans un contexte de pathologies cancéreuses. Elles indiquent que la réflexologie plantaire est utile pour soulager la fatigue [1] et favoriser le sommeil [1] en améliorant sa qualité [2]. Elles mettent aussi en évidence une diminution significative de l'intensité des douleurs et de l'anxiété [3] ainsi qu'une amélioration de la qualité de vie [4]. Dans les pathologies associées au stress chronique, on retrouve la fatigue, l'anxiété, les troubles musculo-tendineux avec des douleurs et la perte de la qualité du sommeil [5].

Nous sommes partis du postulat que les bénéfices apportés par la réflexologie plantaire auprès des patients pouvaient être transposés aux professionnels de santé afin d'améliorer leur bien-être et leur qualité de vie au travail

## 📄 Exposé de la situation

En 2012, nous avons mené une étude pilote afin d'étudier l'impact de la réflexologie plantaire sur le stress des soignants. Le schéma de cette étude pilote est une étude prospective, en soins courants, chez les professionnels de santé, menée en ouvert.<sup>1</sup>

Nous avons choisi comme outil d'évaluation du stress les échelles brèves d'évaluation des « stresseurs » et du stress de Cungi. Ces échelles explorent la manière dont un sujet perçoit ses facteurs de stress (stresseurs) et la manière dont il perçoit sa réaction au stress. Elles sont faciles à comprendre et à remplir, faciles à dépouiller. Ces deux échelles ont été utilisées de manière satisfaisante dans la pratique clinique pendant huit ans par des médecins généralistes, des médecins du travail et des psychiatres.

Les professionnels répondant aux principaux critères d'inclusion<sup>2</sup> et ayant un score de stress M à 30 ont été inclus. Ils ont bénéficié, sur 7 semaines d'une séance hebdomadaire de 40 minutes de réflexologie plantaire. Ces séances ont été prodiguées par du personnel formé à la réflexologie plantaire, méthode Ingham. La particularité de cette méthode est la reptation du pouce sur les zones réflexes (technique de la chenille [6]).

L'efficacité de la réflexologie plantaire a été déterminée par la proportion de professionnels de santé qui ont eu un score de stress de Cungi I 30 à T7.

Interprétation de l'échelle de Cungi :

### I. Échelle des stresseurs

Score des stresseurs	Niveau des stresseurs
8-14	Très bas
14-28	Bas
18-28	Élevé
>28	Très élevé

### II. Échelle du stress

Score de stress	Niveau de stress
11-19	Très bas
19-30	Bas
30-45	Élevé
>45	Très élevé

<sup>1</sup> Étude où l'expérimentateur et le patient sujet connaissent tous les deux l'appartenance au groupe.

<sup>2</sup> Professionnels de santé en activité tous secteurs confondus, avoir un stress supérieur ou égal à 30, être naïf de réflexologie plantaire, un temps de travail supérieur ou égal à 80%, être âgé de 18 ans ou plus, être affilié ou bénéficiaire d'un régime de sécurité sociale.

**Mireille Guillon** F.F. Cadre de santé, pôle politique hospitalière du territoire Centre Hospitalier de Limoges (mireille.guillon@chu-limoges.fr)

**Françoise Bourdarias** Aide-soignante, service de soins palliatifs Centre Hospitalier de Limoges

**Nathalie Lecour** Infirmière, service de soins palliatifs Centre Hospitalier de Limoges

# L'IMPACT DE LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE SUR LE STRESS DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ (2/2)

Dans cette étude 15 professionnels de santé ont été inclus, 03 de ces professionnels ont été exclus de l'étude car ils ont un score de stress à T0 > 30. La moyenne d'âge des participants est de 47 w 7ans, leur ancienneté de 18 w 9 ans

## III. Score stressseurs et stress à T0

Variable	N	Mean	Std Dev	Min.	Max.
Score stressseurs T0	12,00	17,25	5,31	10,00	24,00
Score stressseurs T7	12,00	16,33	6,37	09,00	27,00
Score de stress T0	12,00	37,42	7,38	31,00	50,00
Score de stress T7	12,00	25,50	10,10	15,00	47,00

Dans cette étude, on remarque que le score stressseurs est autour de 17 à T0 et T7 ce qui est logique du moment que ce score dépend des stressseurs qui restent les mêmes avant et après les séances de réflexologie.

En revanche, le score du stress diminue après les séances de réflexologie. La moyenne des différences du score de Cungi entre T0 et T7 est de 11,9 (w 8,0). Le test de student des scores moyens entre T0 et T7 est significativement différent.

Sur les 12 professionnels de santé ayant un score de stress selon l'échelle de Cungi > 30, 9 (75%) ont un score de stress < 30 à la fin des séances.

## ■ Conclusion

Cette étude pilote montre que le score moyen du stress des professionnels de la santé selon l'échelle de Cungi est significativement différent entre l'inclusion et après les 07 séances de réflexologie plantaire. Sur les 12 professionnels de santé ayant un score de stress selon l'échelle de Cungi à l'inclusion > 30, 09 professionnels de santé, soit 75% ont vu leur score baisser à moins de 30.

Chez les personnes souffrant de symptômes chroniques, il n'y a pas de réactions significatives, toutefois ces personnes disent mieux gérer leurs symptômes. Aucune étude n'a été menée pour mesurer l'impact de la réflexologie plantaire sur la qualité de vie au travail de professionnels de santé ou pour d'autres professionnels qui exercent dans d'autres contextes que celui du soin. Nous ne pouvons donc pas comparer les résultats avec ceux de la littérature.

Encouragés par ces résultats nous allons mener une étude multicentrique pour évaluer l'impact de la réflexologie plantaire sur un plus grand nombre de participants avec une méthodologie fiable : 2 groupes parallèles randomisés, avec un groupe comparateur massage-détente des pieds qui permettra réellement d'évaluer la plus-value de la réflexologie plantaire.

## 📄 Ressources

1. Lee J, Han M, Chung Y, Kim J, Choi J. Effects of foot reflexology on fatigue, sleep and pain : a systematic review and meta-analysis. J Korean Acad Nurs. Dec 2001;41(6):821-33.
2. Li C, Chen S, Li C, Gau M, Huang C. Randomized controlled trial of the effectiveness of using foot reflexology to improve quality of sleep amongst Taiwanese postpartum women. Midwifery. av. 2011;27(2):181-6.
3. Stephenson N, Swanson M, Dalton J, Keefe F, Engelke M. Partnerdelivered reflexology: effects on cancer pain and anxiety. ONCOL Nurs. Forum. Janv 2007; (34)1:127-32.
4. Hodgson H. Does reflexology impact on cancer patients' quality of life ? Nurs Stand. Avr. 2000;19-25 14 (31): 33-8
5. INRS. Le stress au travail. Le point sur les connaissances 2013;éd. 5021:3
6. Ingham ED. Ce que les pieds ont raconté grâce à la réflexologie, Québec, Guy Saint-Jean éditeur, Collection santé, 1951;20-21.

**Mireille Guillon** F.F. Cadre de santé, pôle politique hospitalière du territoire Centre Hospitalier de Limoges (mireille.guillon@chu-limoges.fr)

**Françoise Bourdarias** Aide-soignante, service de soins palliatifs Centre Hospitalier de Limoges

**Nathalie Lecour** Infirmière, service de soins palliatifs Centre Hospitalier de Limoges