

# ETUDE PILOTE

## L'APPORT DE LA STIMULATION RÉFLEXE PLANTAIRE SUR LE DEGRÉ D'EXPOSITION AU BURN-OUT

### 📄 A propos

Article paru dans la Revue Hegel Vol. 8 N° 1 - 2018

☆ **Objectif : mesurer l'impact que peut avoir la stimulation réflexe plantaire chez les personnes exposées au risque de burn-out.**

### 📌 Introduction

En 1993, le Bureau International du Travail (BIT) estimait que le stress était devenu l'un des plus graves problèmes de santé de notre temps [1, 2, 3]. Le burn-out, dans sa version « fatigue professionnelle », se caractérise par un état de « mal être » profond avec des incidences psychologiques le plus souvent importantes mais aussi des incidences physiques multiples et variées, expliquant la symptomatologie très polymorphe et très diversifiée que présentent les sujets impactés par le burn-out. Le stress en est toujours à l'origine. Le burn-out trouve ses racines en réponse à une quantité de facteurs stressants s'inscrivant dans la durée [4]. Le burn-out serait une conséquence de réactions de stress quotidiens ayant usé l'individu [5]. La stimulation réflexe plantaire a des effets calmants sur le système nerveux [6,7, 8]. Il y a un lien étroit entre stimulation réflexe, système nerveux et terminaisons nerveuses [6, 9]. La peau et le système nerveux ont la même origine embryonnaire [10].

### ⚙️ Méthode

Etude pluricentrique, en « ouvert », au cabinet des réflexologues. Durée totale : Juin 2016 - Avril 2018. Coordonnateur de l'étude : Dr Alain Jacquet, 33000 Bordeaux

Suivi : une séance par semaine pendant six semaines. Population visée : hommes et femmes âgés de 30 à 65 ans, en situation professionnelle, ayant des relations directes avec des personnes dont ils ont la charge, en situation de stress avec un degré d'exposition au burn-out d'au minimum 4 à l'échelle BMS-10.

- Évaluation de l'apport de la stimulation réflexe plantaire sur le degré d'exposition au burn-out. Outil d'évaluation : l'échelle BMS-10 ;
- Évaluation de l'apport de la stimulation réflexe plantaire sur l'amélioration de la symptomatologie du burn-out étudiée sur trois axes : épuisement professionnel, dépersonnalisation, accomplissement des tâches. Outil d'évaluation : l'échelle MBI-HSS.

### 📊 Résultats

Le nombre minimal de sujets pour l'étude est de 40. Note : impossible de déterminer le nombre de sujets nécessaires avec un calcul statistique, comme cela se fait habituellement, car nous manquons d'essais cliniques dans ce domaine. L'étude pilote n'est pas terminée mais les résultats des premiers sujets sont connus. Tous les items sont améliorés, mais pas de résultats statistiques à ce stade.

### 🏁 Conclusion

L'intérêt de cette étude est de permettre de vérifier l'apport des techniques réflexes de relaxation et de stimulation plantaire :

- dans le degré d'exposition au burn-out ;
- dans la réduction de la symptomatologie du burnout étudiée sur trois axes : épuisement professionnel, dépersonnalisation et accomplissement des tâches.

Etant donné que nous n'avons pas encore les résultats, même si les premiers sont satisfaisants, nous ne pouvons rien conclure à ce jour.

### 📄 Ressources

1. Bureau International du Travail. « Le travail dans le monde – Chapitre 5 : le stress dans le monde du travail » BIT, Genève, 1993.
2. Etude clinique et organisationnelle permettant de définir et de quantifier le burn out. Apports quantitatifs. Technologia Février 2014.
3. Olié JP, Légeron P. Le burn-out. Académie nationale de médecine, Rapport du 16 février 2016. Groupe de travail des Commissions V (Psychiatrie et santé mentale)
4. Maslach C. Understanding burnout: Definition issues in analyzing a complex phenomenon. In W.S. Paine (éd.), Job Stress and Burnout. Sage Publications, Beverly Hills (California), 1982.
5. Maslach C, Leiter MP. Burn-out, le syndrome d'épuisement professionnel. Les Arènes, Paris, 2011.
6. Richard R. Techniques réflexes conjonctives, périostées et dermalgies viscéro-cutanées. 2001
7. Bossy J. Bases neurobiologiques des réflexothérapies, Paris Masson 1978.
8. Breton E. Réflexologie pour la forme et le bien-être et Réflexologie, un vrai remède au stress. Editions Vie.
9. Pradal Prat D. Bases neurophysiologiques des réflexothérapies. Kinésithérapie, la revue 2009;36-41. Doi : KINE- 07-2009-9-91-1779-0123-101019-200905421
10. Dollander A, Fenart R. Eléments d'embryologie. Embryologie Générale. Editions Masson 1985

### 🔑 Mots clés

✓ Réflexologie ✓ Stress ✓ Burn-out ✓ Prévention ✓ Santé

