

STRESS, MAUX DE VENTRE (CONSTIPATION) ET RÉFLEXOLOGIE

📍 A propos

Poster diffusé lors des Journées 2018 du GETCOP à Nancy (2 et 3 mars)

📌 Introduction

Le stress, par son impact sur le système nerveux, a un rôle primordial dans le déclenchement et l'entretien des douleurs digestives. Les effets du stress sont multiples et peuvent entraîner des troubles de la motricité digestive (dérégulation du transit intestinal); classiquement, le stress inhibe la vidange de l'estomac, ralentit la motricité de l'intestin grêle (constipation) et accélère le transit au niveau du côlon et/ou des troubles de la sensibilité digestive (douleurs).

Dans le cadre d'un protocole spécifique pour les troubles digestifs en réflexologie, l'objectif sera d'évaluer s'il y a une amélioration dans la communication entre le cerveau et les intestins (le cerveau et le ventre sont reliés en permanence par le nerf vague par lequel est largement diffusée l'hormone du bien-être, la sérotonine, produite principalement par le système digestif).

⚙️ Méthode

Des soins sur certaines zones réflexes en utilisant les techniques réflexes du tissu conjonctif, périostée ou dermalgie viscéro cutanée seront pratiquées quelque soit l'état physique, psychologique et physiologique du sujet. La technique protocolaire est identique durant toute la période du suivi, 6 semaines. Etude empirique effectuée sur un seul sujet.

Le sujet : Jeune femme, 30 ans, syndrome du côlon irritable par un réflexologue sur une période de 6 semaines à raison d'une séance par semaine de février 2017 à mars 2017.

Lieu : Domicile du sujet

Outil d'évaluation :

- Tableau d'auto-évaluation du niveau de stress, 1 avant et après chaque séance
- Tableaux STAY-1 remplis avant et après la 1 première et la dernière séance

| | | | | | |
|----|--|----------------|---------|---------|------------------|
| 1 | Je me sens dans de bonnes dispositions | Presque jamais | Parfois | Souvent | Presque toujours |
| 2 | Je me sens nerveux et agité | Presque jamais | Parfois | Souvent | Presque toujours |
| 3 | Je suis content de moi | Presque jamais | Parfois | Souvent | Presque toujours |
| 4 | Je voudrais être aussi heureux que les autres semblent l'être | Presque jamais | Parfois | Souvent | Presque toujours |
| 5 | Je me sens un raté | Presque jamais | Parfois | Souvent | Presque toujours |
| 6 | Je me sens passible | Presque jamais | Parfois | Souvent | Presque toujours |
| 7 | Je suis calme, détendu et de sang froid | Presque jamais | Parfois | Souvent | Presque toujours |
| 8 | J'ai l'impression que les difficultés se multiplient à un point tel que je ne peux les surmonter | Presque jamais | Parfois | Souvent | Presque toujours |
| 9 | Je m'inquiète trop à propos de choses qui n'en valent pas la peine | Presque jamais | Parfois | Souvent | Presque toujours |
| 10 | Je suis heureux | Presque jamais | Parfois | Souvent | Presque toujours |
| 11 | J'ai des pensées qui me tourmentent | Presque jamais | Parfois | Souvent | Presque toujours |
| 12 | Je manque de confiance en moi | Presque jamais | Parfois | Souvent | Presque toujours |
| 13 | Je suis sûr de moi | Presque jamais | Parfois | Souvent | Presque toujours |
| 14 | Je prends facilement des décisions | Presque jamais | Parfois | Souvent | Presque toujours |
| 15 | Je ne me sens pas à la hauteur | Presque jamais | Parfois | Souvent | Presque toujours |
| 16 | Je suis content | Presque jamais | Parfois | Souvent | Presque toujours |
| 17 | Des pensées sans importance me trahissent dans la tête et me tracassent | Presque jamais | Parfois | Souvent | Presque toujours |
| 18 | Je ressens les contraintes si fortement que je ne peux les chasser de mon esprit | Presque jamais | Parfois | Souvent | Presque toujours |
| 19 | Je suis quelquefois de calme | Presque jamais | Parfois | Souvent | Presque toujours |
| 20 | Je suis tendu ou agité dès que je réfléchis à mes soucis et problèmes actuels | Presque jamais | Parfois | Souvent | Presque toujours |

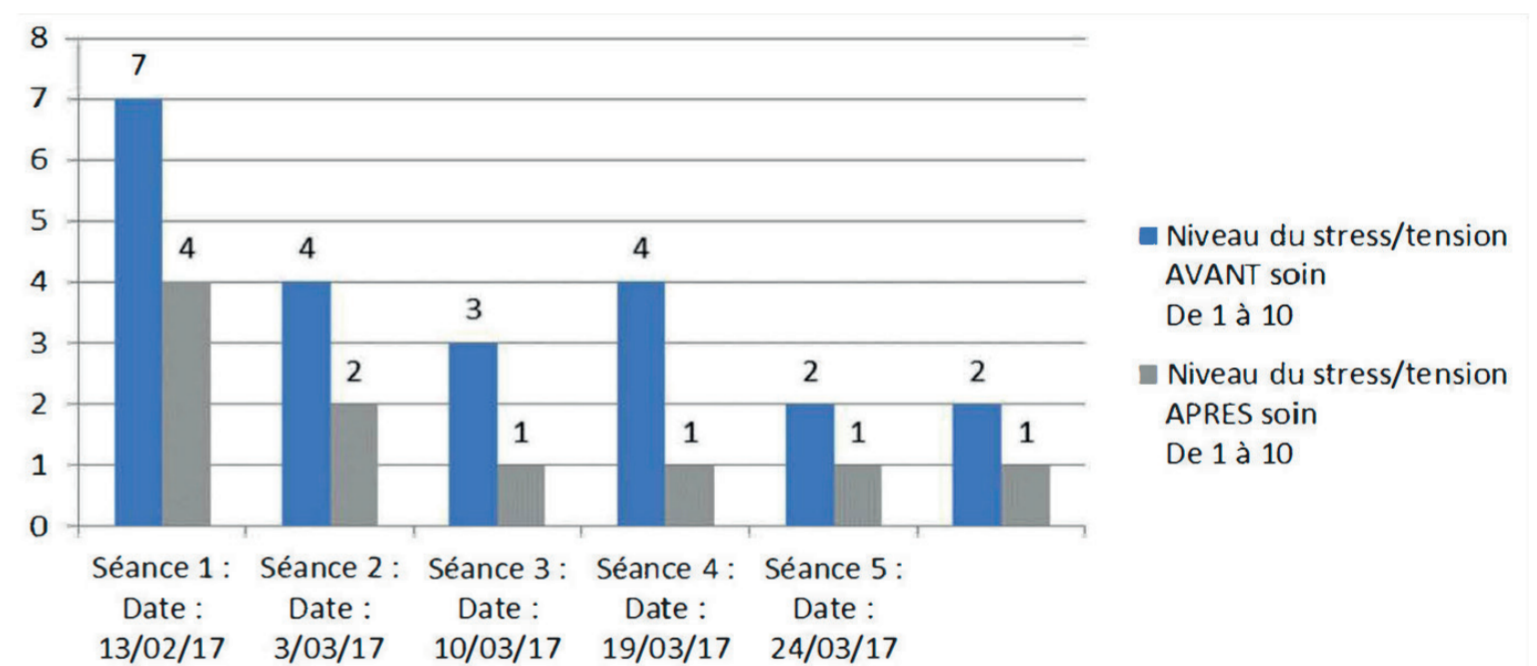
📊 Résultats

Un équilibre intestinal a été retrouvé. Une régularité de retour d'évacuation à raison d'environ 2-3 selles par semaine est remarquable dès le lendemain de la première séance et tout au long du suivi. Les désagréments accompagnant ce trouble, maux de ventre, ballonnement, inconfort intestinal ont également été dissipés pendant l'accompagnement protocolaire.

Le niveau de stress selon l'autoévaluation a diminué.

Faiblesses:

- Un seul sujet, pas de groupe témoin
- Pas d'échelle spécifique liée à la douleur ou aux maux de ventre. Ces résultats seront à confirmer avec une étude pluricentrique, en ouvert, débutant en avril 2018, dans différents cabinets de réflexologie (sur un minimum de sujets).



📌 Conclusion

Le suivi protocolaire réflexologique a permis de retrouver un rythme d'évacuation fécale relativement régulier en cas de constipation.

📍 Ressources

1. ASSESSING THE SLEEP QUALITY AND DEPRESSION-ANXIETY-STRESS IN IRRITABLE BOWEL SYNDROME PATIENTS. Banisadi N1, Dehesh MM2, Mohebbi EI, Hayatbakhsh Abbasi M2, Oghabian Z2. Arq Gastroenterol. 2017 Apr-Jun;54(2):163-166. doi: 10.1590/S0004-2803.201700000-08. Epub 2017 Feb 23
2. Irritable bowel Syndrome with constipation and functional constipation in adults: Treatment (Part 2 of 2). (Article in Spanish), Mearin F1, Ciriza C2, Minguez M3, Rey E4, Mascort JJ5, Peña E6, Cañones P7, Judez J8; en nombre de la SEPD, la semFYC, la SEMERGEN y la SEMG, Aten Primaria. 2017 Mar ;49(3):177-194. doi: 10.1016/j.aprlm.2017.01.003. Epub 2017Feb24.
3. Head»Des troubles sensitifs de la peau en cas de maladie vlsérale'», Berlinl898.
4. Telrich-Leube, médecin allemand, Massage des zones réflexes dans le tissu conjonctif en présence des maladies rhumatismales et des maladies des organes internes, 1952
5. Elisabeth Dicke, physiothérapeute allemande, Mon massage du tissu conjonctif, 1958
6. Pr Bossy Bases neuro-biologiques des Réflexothérapies (Masson 1978)
7. Raymond Richard, Techniques réflexes conjonctives, périostées, dermalgies viscéro-cutanées, 2001



Les mains de la réflexologie

Alexandra Lemercier- Réflexologue Titre RNCP
Membre de l'ARRNCP

www.lesmainsdelareflexologie.fr
alexandra@lesmainsdelareflexologie.fr

47 Rue de Paris, 57100 Thionville
Tel : 07.69.14.06.14