

L'APPORT DES TECHNIQUES RÉFLEXES DANS LES TROUBLES DU SOMMEIL CHEZ UN PERSONNEL SOIGNANT

Souffrant d'insomnie, j'échangerais un matelas de plumes contre un sommeil de plomb.

Pierre Dac

📍 A propos

Poster diffusé lors des Journées 2019 du GETCOP à Metz (27 et 28 septembre)

🚀 Introduction

Etude observationnelle d'un sujet, femme de 49 ans, mariée et mère de 3 enfants. Elle travaille en tant qu'aide-soignante en service maternité. Elle s'investit beaucoup dans son travail, or les problèmes d'organisation, les rythmes horaires décalés ont engendré des insomnies chroniques, qui persistent depuis plusieurs années, associées à une fatigue diurne importante. Le sujet appréhende le moment du coucher, la qualité de son sommeil s'est dégradée par ses difficultés d'endormissement (deux heures du matin) et des réveils nocturnes sans possibilité de se rendormir. Elle n'a aucun traitement médicamenteux en cours et aucun antécédent médical important, elle ne présente aucune contre-indication pour recevoir des soins de réflexologie.

⚙️ Méthode

Les séances se déroulent au domicile de la personne suivie. Recueil des verbatim, échelles et séances de réflexologie plantaire.

Outils d'évaluations :

- Auto évaluation du niveau de stress (tension avant et après chaque séance)
- Test de Ford (test sur l'insomnie en réponse au stress du Centre du sommeil et de la vigilance Hôtel-Dieu Paris)
- Echelle BMS-10 (évaluation du degré d'exposition au burn-out, proposée lors de la première et la dernière séance).

Programme d'action :

- Utilisation des techniques réflexes conjonctive, périostée et dermalgies viscéro-cutanées (Méthode Elisabeth Breton).
- Mise en place d'un protocole de réflexologie plantaire (Troubles du sommeil) sur 5 séances,
- Tous les quinze jours de début février 2019 à fin avril 2019.
- Durée de la séance : 45 minutes.

☆ Les objectifs de l'étude

- Réduire les retards d'endormissements
- Améliorer la qualité du sommeil
- Diminuer et mieux gérer le stress

📄 Résultats

Première séance

- BMS-10 : 4,3/10
- Test de Ford : 28/36

Dernière séance

- BMS-10 : 2,2/10
- Test de Ford : 14/36

Le protocole réalisé lors des cinq séances de réflexologie plantaire a eu des effets rapides et durables sur les troubles du sommeil du sujet en améliorant la phase d'endormissement.

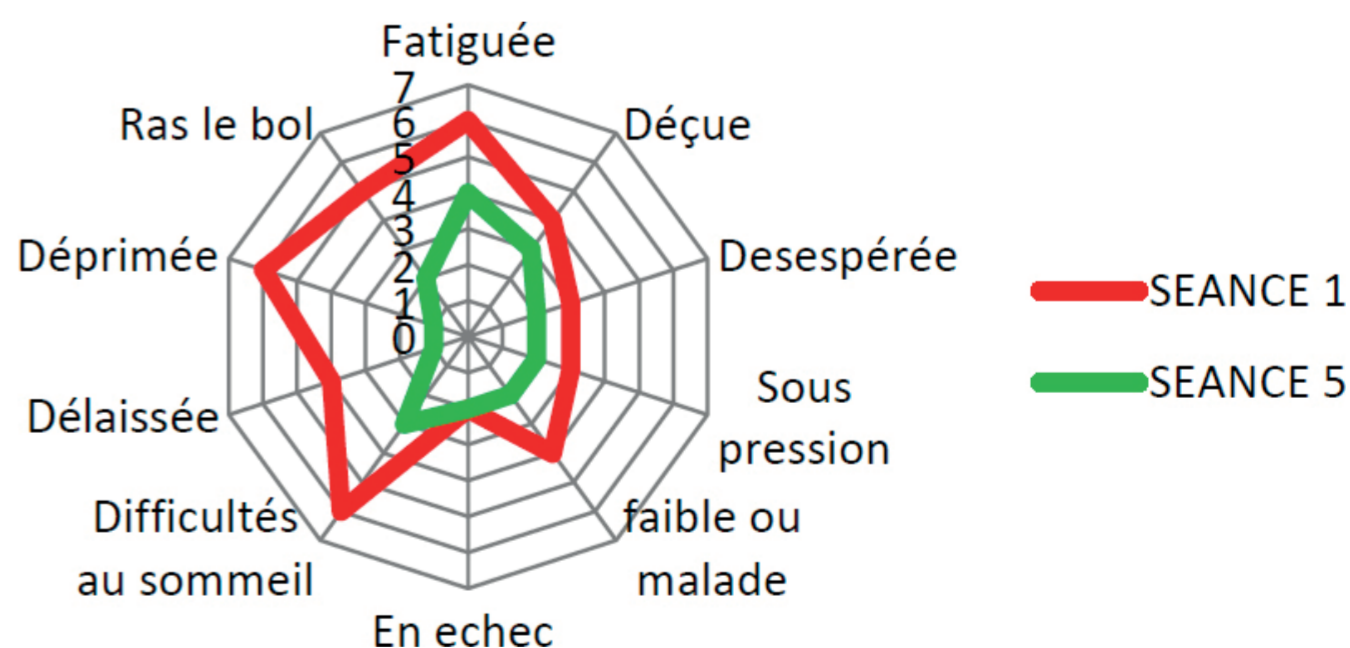
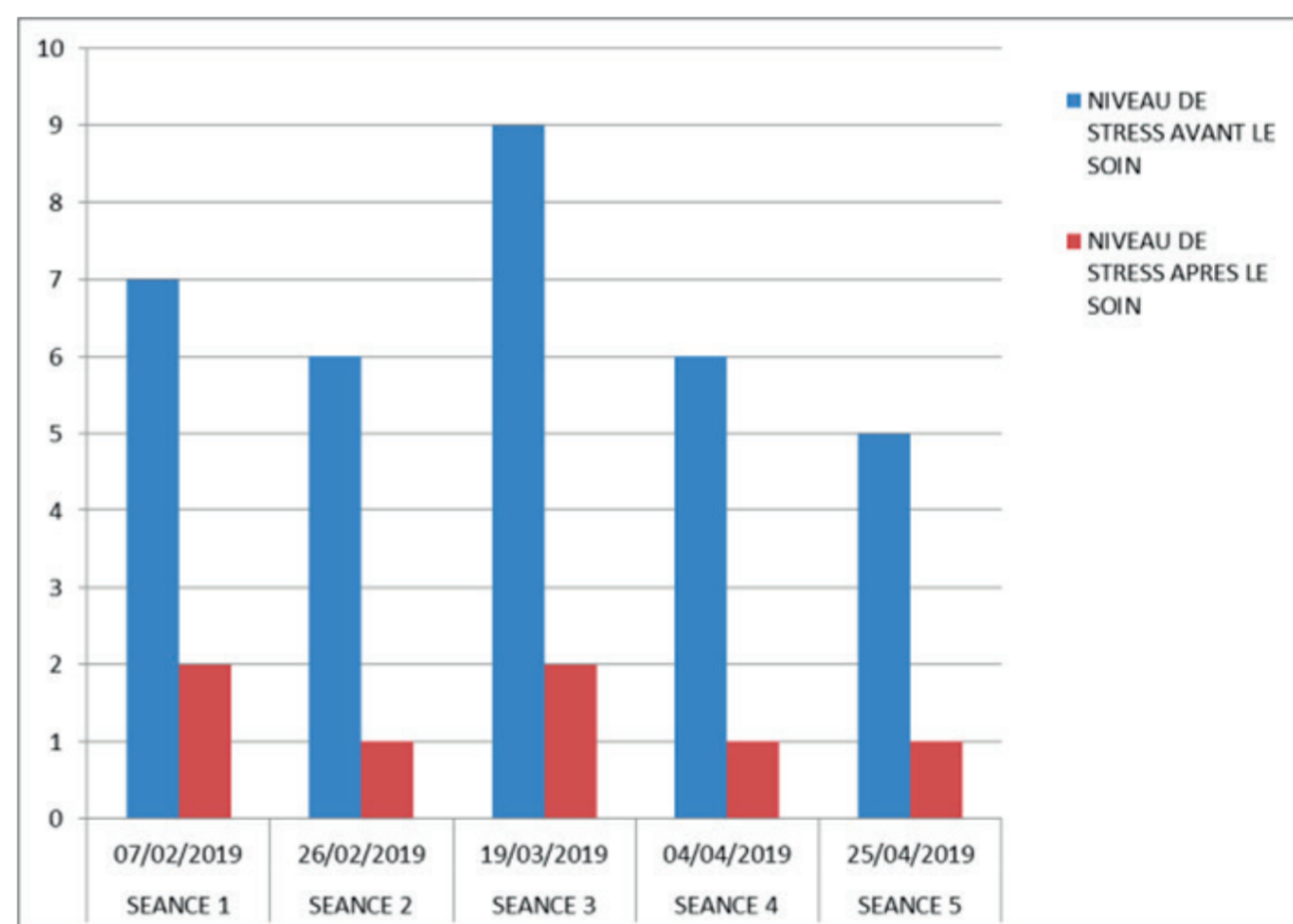
La régularité des séances ont contribué à une meilleure gestion de son stress. Les soins lui ont permis de retrouver un sommeil de qualité, et donc son humeur, sa fatigue se sont améliorées. Les niveaux de stress et tension ont diminué au fur et à mesure des séances.

🏁 Conclusion

Le suivi protocolaire réflexologique plantaire a eu un impact positif en améliorant significativement la phase d'endormissement. Un retour des cycles du sommeil plus longs et réparateurs et un rythme veille/sommeil plus régulier. Un retour d'un sommeil de qualité plusieurs nuits consécutives, avec un effet bénéfique qui se poursuit à distance des séances.

📍 Ressources

- Les troubles du sommeil – Damien LEGER éditions que sais-je
- Prise en charge de l'insomnie – Sylvie Royant Parola
- Supports de formation avec Elisabeth Breton



Khédidja Yabous

Réflexologue titre RNCP

Membre du GETCOP, de la Chambre Nationale de la Santé Durable, du Club Le Point Réflexe et de l'Association des Réflexologues RNCP (ARRNCP)

rania.yabous@gmail.com

15 Rue Saint-Jean, 52000 Chaumont

Tel : 06 70 27 77 63