

LES TROUBLES DU SOMMEIL ET LES THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES PERSONNALISÉES : DES PRATIQUES À L'ÉVALUATION

📍 A propos

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

🚀 Introduction

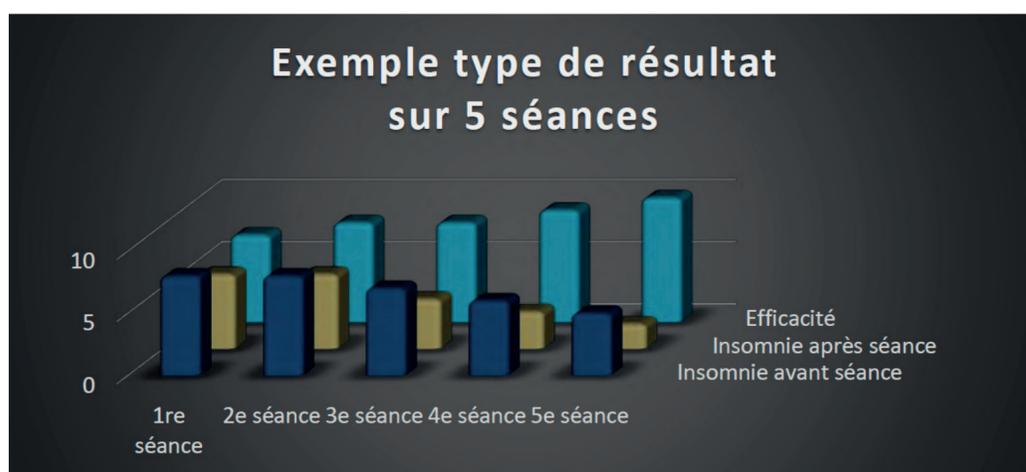
Un trouble du sommeil est un trouble médical lié aux habitudes de sommeil d'une personne. Quelles que soient les manifestations et les causes des troubles du sommeil, nous constatons une augmentation sensible du stress chez les sujets concernés. Si le stress, en tant que réaction d'adaptation, ne pose pas de problème lorsqu'on laisse le temps à notre biologie de retrouver son état de normalité, il est en revanche sous sa forme chronique la cause initiale de nombre de nos maux et de maladies contemporaines. Les troubles du sommeil sont l'un des nombreux troubles qui sont, de manière quasi-systématique, rapportés durant le bilan réflexologique d'avant séance. Nous nous sommes aperçus que les personnes ayant les troubles de sommeil dus au stress ressentaient un réel mieux être après une séance de massage réflexe. Les techniques réflexes stimulent le système neuroendocrinien, celui-ci permettant à l'organisme de libérer de la mélatonine, l'hormone du sommeil. Les impulsions (stimuli) provoquées par pression sur des zones réflexes agissent sur le système nerveux autonome lequel contrôle le fonctionnement neurovégétatif des organes, des muscles et des glandes. Afin de quantifier et valider nos observations sur les bienfaits de techniques réflexes, nous avons effectué une étude observationnelle sur 340 personnes dans la période de 2016 à 2019.

⚙️ Méthode

- Un suivi de septembre 2016 à ce jour dans différentes structures (maison médicale, cabinet de podologie, plusieurs résidences autonomes).
- La population visée principalement des individus majeurs ayant eu ou ayant une activité professionnelle.
- Le suivi est personnalisé et les séances se déroulent d'une manière variable d'une semaine à l'autre. Des séances une fois par semaine à tous les 15 jours ou trois semaines.
- Des fiches de suivi sur l'état de stress avant et après chaque séance.
- Massage réflexe plantaire, palmaire, crânio-facial par les Techniques réflexes conjonctive, périostée et dermalgies viscéro-cutanées (contribution ostéopathique à la réflexologie)® Méthode Elisabeth Breton

📊 Résultats

L'amélioration de la qualité du sommeil par un rééquilibrage du système neuro-hormonal. Les phases de réveil sont moins fréquentes et progressivement un sommeil réparateur, plein et entier est rapporté dans la majorité des cas.



🏁 Conclusion

Les séances de massage réflexe ont un effet relaxant et apaisant. Cette étude nous a permis de constater une régulation progressive des rythmes circadiens ainsi qu'une meilleure gestion du stress.