

L'APPORT DES TECHNIQUES RÉFLEXES DE RELAXATION ET DE STIMULATION SUR LES TROUBLES MINEURS DU SOMMEIL CHEZ UN PERSONNEL SOIGNANT EN TRAVAIL DE NUIT

📄 A propos

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

📌 Introduction

Etude observationnelle d'un sujet, femme de 43 ans, mariée et mère d'un adolescent. Elle est aide soignante dans un EPHAD en horaire de nuit depuis 6 mois avec un rythme de travail en Iternance : 2 nuits de travail / 3 jours de repos et 3 nuits de travail / 2 jours de repos.

Elle rencontre des problèmes d'insomnies, pertes de mémoire, difficultés à se concentrer, irritabilité, somnolence, saute d'humeur, réveil nocturne et sensation de ne pas dormir, depuis plus de 3 mois. Elle est en perpétuelle adaptation circadienne car elle reprend des activités de jour et un sommeil de nuit durant ces jours de repos et vacances pour garder une vie sociale. Elle ne prend aucun traitement et n'a aucune contre indication à la réflexologie.

☆ Les objectifs de l'étude

- Diminution du stress
- Amélioration de la qualité du sommeil

📊 Résultats

Suite à l'analyse des différentes séances et résultats des échelles d'évaluations, le sujet a retrouvé un regain d'énergie, n'a plus de mal à se concentrer, ne présente quasiment plus de signe de somnolence diurne et a retrouvé un sommeil réparateur. D'après l'index de sévérité de l'insomnie du sujet à la 1ère séance ces résultats montraient une insomnie clinique modérée et après la 5ème séance : absence d'insomnie.

⚙️ Méthode

Les séances se déroulent au cabinet dans une ambiance calme et sereine :

- recueil des verbatim
- échelles
- et séance de réflexologie plantaire

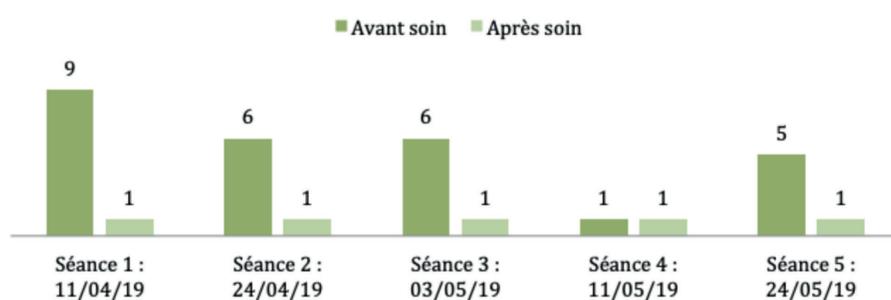
Outils d'évaluations :

- Auto évaluation du niveau de stress – tension avant et après chaque séance
- Echelle de fatigue de Pichot (pour évaluer la gêne occasionnée par un état de fatigue)
- Echelle de somnolence d'Epworth (pour évaluer la somnolence)
- Index de sévérité de l'Insomnie de C. Morin (pour évaluer la nature de l'insomnie, la satisfaction de la personne par rapport au sommeil, son fonctionnement au quotidien et son anxiété par rapport aux troubles du sommeil)

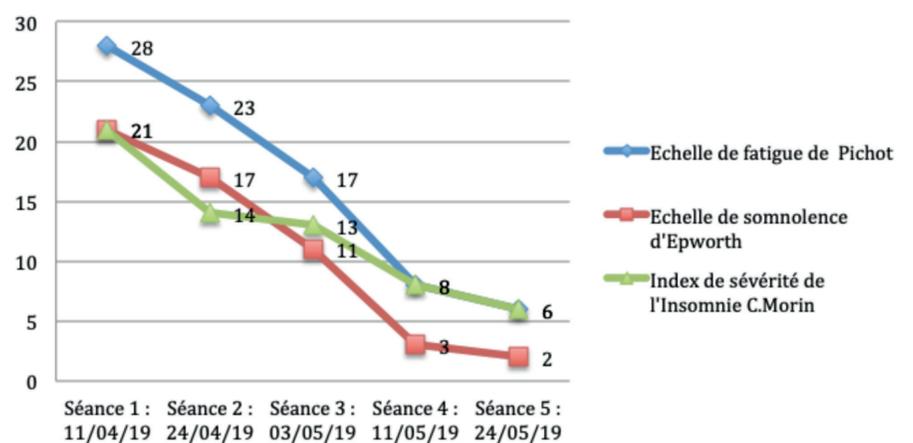
Programme d'action :

- Utilisation des techniques réflexes conjonctives, périostées et dermalgies viscéro-cutanées (Méthode Elisabeth Breton)
- Mise en place d'un protocole de réflexologie plantaire (Troubles mineur du sommeil) sur 5 séances à intervalle de + ou – 10 jours
- Durée 1h30

Auto évaluation du stress et tension



Résultats des échelles d'évaluations



🏁 Conclusion

Les techniques réflexes de relaxation et de stimulation ont permis au sujet de retrouver un sommeil de qualité qui lui permet de se sentir reposé au réveil, de passer une journée sans fatigue anormale ainsi qu'une amélioration significative de sa qualité de vie.

📄 Ressources

Livrets/supports de formation des techniques réflexes de relaxation et de stimulation plantaire, palmaire et craniofaciale d'Elisabeth Breton.