

# ETUDE OBSERVATIONNELLE SUR L'APPORT DES TECHNIQUES RÉFLEXES DE RELAXATION PLANTAIRE ET PALMAIRE

## Risque d'exposition au burnout et troubles du sommeil

### 📄 A propos

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

### 📌 Introduction

Les troubles du sommeil sont des perturbations à la fois de la durée et de la qualité du sommeil. Par définition, le sommeil est une période de repos qui a pour fonction de refaire le plein d'énergie et de consolider les apprentissages.

Néanmoins, nous connaissons tous quelqu'un qui dort peu et qui, malgré tout, fonctionne à 100% durant la journée. Tout comme cet autre qui se sent mal s'il n'a pas dormi ses 10 heures. Le besoin de sommeil est donc différent d'une personne à l'autre. Cependant, ne pas respecter ce besoin a un impact sur le fonctionnement quotidien.

De surcroît, même avec un nombre suffisant d'heures de sommeil, il est possible que le processus du sommeil soit lui-même perturbé. C'est ce qui se passe entre autres lorsqu'un individu est stressé, et davantage quand il est exposé aux risques.

### ☆ Les objectifs de l'étude

- Evaluation préalable présence burnout et prévention du risque d'apparition et/ou dégradation
- Diminution du stress et du risque de Burnout
- Améliorer la qualité de son sommeil

### 📄 Résultats

Après ces 5 séances personnalisées, Madame AP perçoit que sa relaxation s'est développée, elle se sentait mieux plus rapidement. Son sommeil s'est nettement amélioré, au point de ne presque plus prendre de mélatonine pour la nuit.

Diminution significative du score de l'échelle BMS 10 :

- Score BMS 10 à la 1<sup>ère</sup> séance 4/7 (degré élevé d'exposition au burnout)
- Score BMS 10 à la 5<sup>ème</sup> séance 1/3 (faible degré de burnout)

### ⚙️ Méthode

#### Etude observationnelle

Le sujet est une femme de 38 ans, mariée, 2 enfants 8 et 4 ans) est ergothérapeute, depuis 14 ans dans la même entreprise. Durant l'année scolaire 2017-2018 elle mène de front son emploi, sa formation (elle prépare un master) et sa vie familiale. Durant tout ce processus d'évolution professionnelle, Mme AP a souffert de troubles du sommeil, particulièrement pour l'endormissement. Elle doit prendre de la mélatonine pour réguler son sommeil.

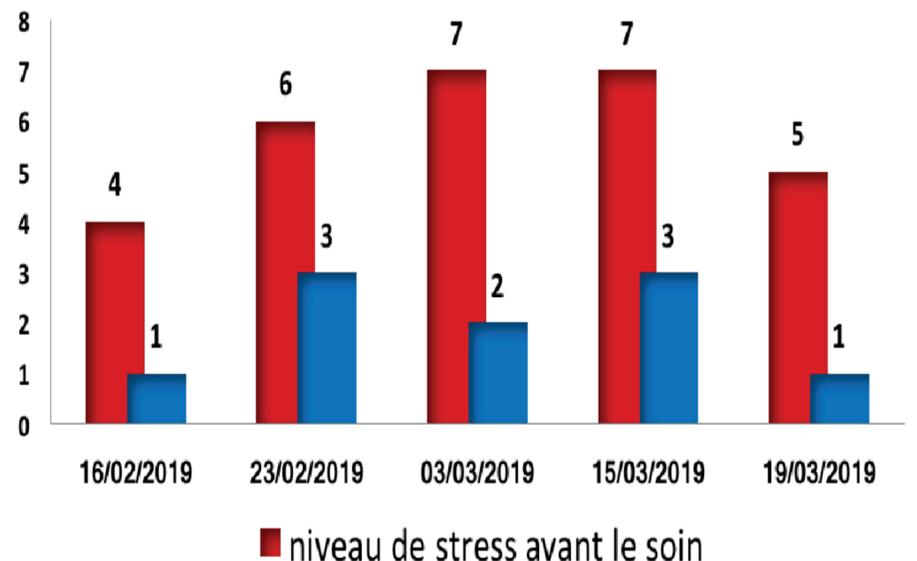
Lors de chaque séance, un bilan de l'état de santé et de la qualité de vie du sujet, est effectué afin de s'assurer qu'il n'y a pas de contre-indication à la pratique de la relaxation réflexe plantaire et palmaire.

#### Echelles d'évaluation utilisées

- L'échelle BMS 10 (évaluation de risque à l'exposition au burnout)
- La Fiche STAI Etat L'utilisant de l'échelle STAI permet de mieux comprendre la nature de l'anxiété présente dans les états de stress
- La Fiche STAI ou State Trait Inventory Anxiety Spielberger 1966 est une échelle d'auto-évaluation

#### Le Programme d'action :

- 5 plantaires et palmaires à raison d'une séance par semaine
- Techniques réflexes conjonctive, périostée et dermalgies viscéro-cutanées Méthode Elisabeth Breton
- Suivi personnalisé avec auto-évaluation avant et après chaque séance
- séances de relaxation réflexe

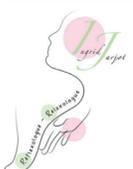


### 📄 Conclusion

En diminuant le stress, le sujet a retrouvé une meilleure qualité de son sommeil. Les séances de relaxation réflexe plantaire et palmaire ont contribué à améliorer la qualité de son sommeil et sa gestion du stress.

### 📄 Ressources

- [www.sciencesetavenir.fr](http://www.sciencesetavenir.fr)
- Livre Réflexologie pour la forme et le bien-être, Elisabeth Breton - Editions Vie
- Etude complète à l'adresse [https://www.reflexobreton.fr/wp-content/uploads/2019/04/Apport-des-Techniques-Reflexes-de-Relaxation-plantaire-et-palmaire-sur-le-risque-d-exposition-au-burn-out-et-troubles-du-sommeil\\_Ingrid-Jarjot.pdf](https://www.reflexobreton.fr/wp-content/uploads/2019/04/Apport-des-Techniques-Reflexes-de-Relaxation-plantaire-et-palmaire-sur-le-risque-d-exposition-au-burn-out-et-troubles-du-sommeil_Ingrid-Jarjot.pdf)



**Ingrid Jarjot**  
Réflexologue Titre RNCP  
Membre de l'ARRNCP

**bien-etre-reflexo-jarjot.fr**

i.jarjot@gmail.com

11 voie de Vitry, 51320 Faux-Vésigneul

Tel : 06.88.32.07.17