

RÉFLEXOLOGIE DANS LES TROUBLES DU SOMMEIL

📍 A propos

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

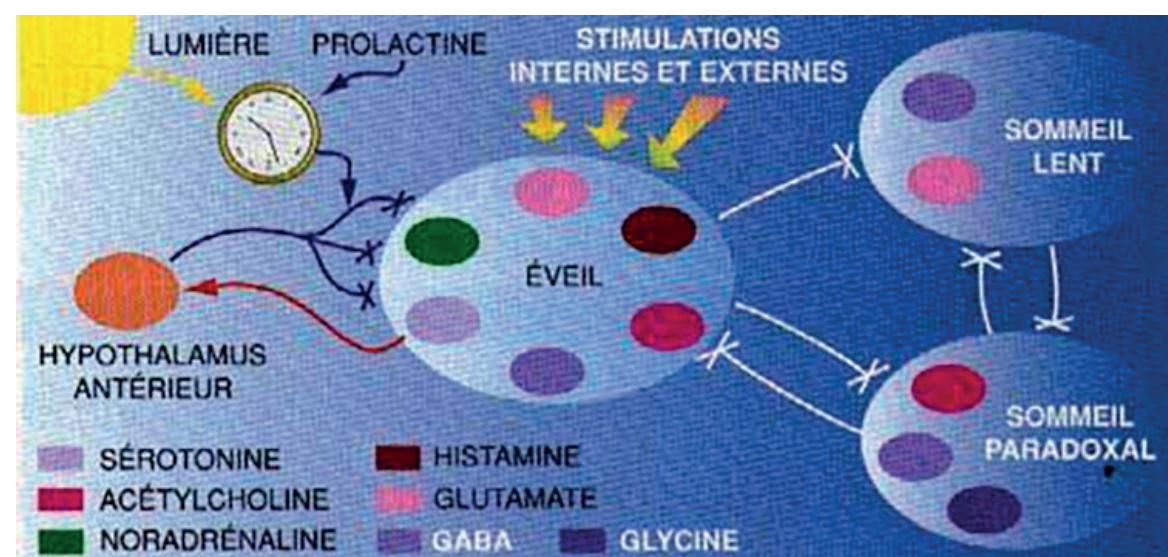
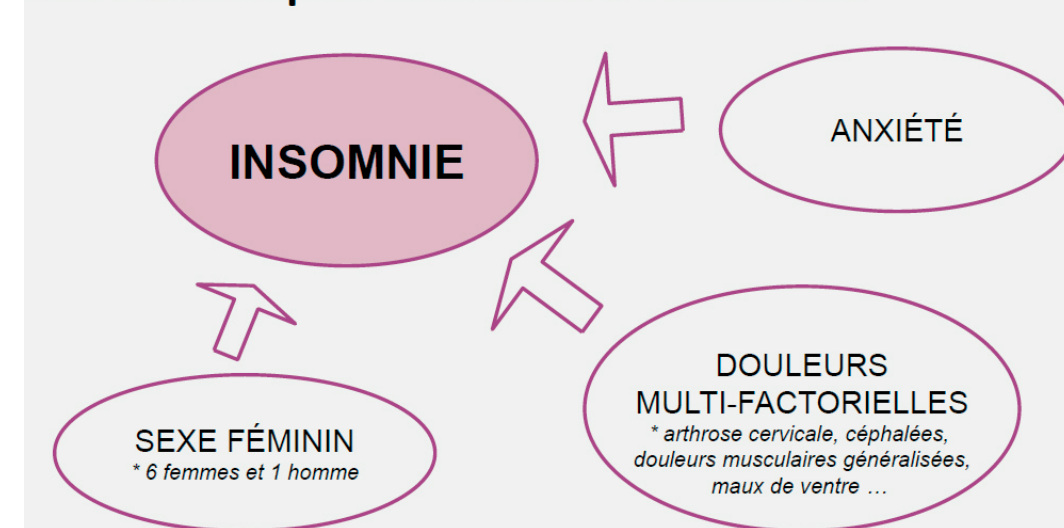
📌 Introduction

Les causes des troubles du sommeil comme l'insomnie peuvent être diverses (en excluant les troubles du sommeil d'origine organique ou pathologique stress émotionnel, changement de l'environnement du sommeil ou événement important de vie et encore d'origine plus vastes apport important de caféine, d'alcool, de drogues ou de prises de médicaments Certaines insomnies chroniques sont parfois d'origine extrinsèque (à la suite d'un évènement important) il existe une augmentation du temps d'endormissement des réveils nocturnes fréquents et des réveils matinaux précoces.

On parle d'insomnie chronique lorsque 3 nuits par semaine et 3 fois par nuit, entre 23 h et 7 h, les difficultés de sommeil se font ressentir. Les insomnies sont souvent dû à des comportements mal adaptés et des croyances sur le sommeil. Les individus souffrant d'insomnie sont souvent en sur stimulation du SN sympathique (trop d'influx nerveux, trop de stimuli, trop de sécrétion d'hormones du stress). Les somnifères sont de faible efficacité et la prise doit être sur une période n'excédant pas 4 semaines. Le principe de la réflexologie est de recréer un équilibre une homéostasie des systèmes pour relancer le potentiel vital de l'individu en stimulant les zones, points réflexes correspondants aux parties, organes et glandes du corps.

« Les insomnies résultent d'une inhibition insuffisante de l'éveil. Le système de l'éveil est assuré par plusieurs neurotransmetteurs excitateurs activés par les stimulus externes ou internes. Le système de l'éveil empêche le sommeil de se déclencher (les inhibitions sont schématisées ci-dessus par les croix). Quand ce système est mis au repos par le système ami-éveil localisé dans l'hypothalamus, les inhibitions exercées sur les neurones du sommeil lent et du sommeil paradoxal sont levées. C'est le système de l'éveil lui-même qui active le système anti-éveil, par l'intermédiaire d'une de ses composantes: la sérotonine. » Source : Jean-Louis Valatx, Pour la Science Janvier 1998

Caractéristiques associées à l'insomnie



☆ Les objectifs de l'étude

1. Mesurer l'évolution de l'insomnie grâce à l'apport de la réflexologie
2. Observer l'évaluation de la qualité de vie du receveur

⚙️ Méthode

Étude observationnelle réalisée sur des sujets en visite pour des séances de réflexologie (le trouble de l'insomnie n'est pas forcément le 1^{er} motif de la visite évoqué lors de l'échange préalable à la séance)

- Données relevées entre 2016 à 2019.
- Notations recueillies à la 1^{ère} et 3^e séance de réflexologie
- Techniques réflexes selon la méthode Elisabeth Breton (techniques réflexes conjonctives, periostées, dermalgies viscéro cutanées) / Réflexologie plantaire et faciale crânienne

L'outil d'évaluation est l'Échelle d'Insomnie d'ATHENS (outil validé chez des patients souffrant d'insomnie primaire et des patients avec conditions psychiatriques)

- Questionnaire bref (huit items) évaluant spécifiquement les symptômes subjectifs d'insomnie présents trois fois ou plus par semaine dans le dernier mois (difficultés à initier ou à maintenir le sommeil, temps total de sommeil, qualité du sommeil et conséquences diurnes).
- Le score total est simple à calculer et à interpréter.

📊 Résultats

Une évolution positive des symptômes auto évalués est significative, retour des cycles du sommeil plus longs et réparateurs et un rythme veille/sommeil plus régulier. La qualité de vie est améliorée dès la 1^{ère} séance, grâce aux nuits plus régénératrices.

Verbatims : « Je suis moins irritable, Je suis en meilleure forme », relativise plus, J'ai plus de patience, gère mieux mes émotions, moins tendu, plus d'énergie, plus calme, plus envie de faire des choses »

Forces : utilisation des techniques réflexes plantaire et faciale crânienne permettent de s'adapter au mieux aux besoins et attentes des personnes pour obtenir des résultats positifs.

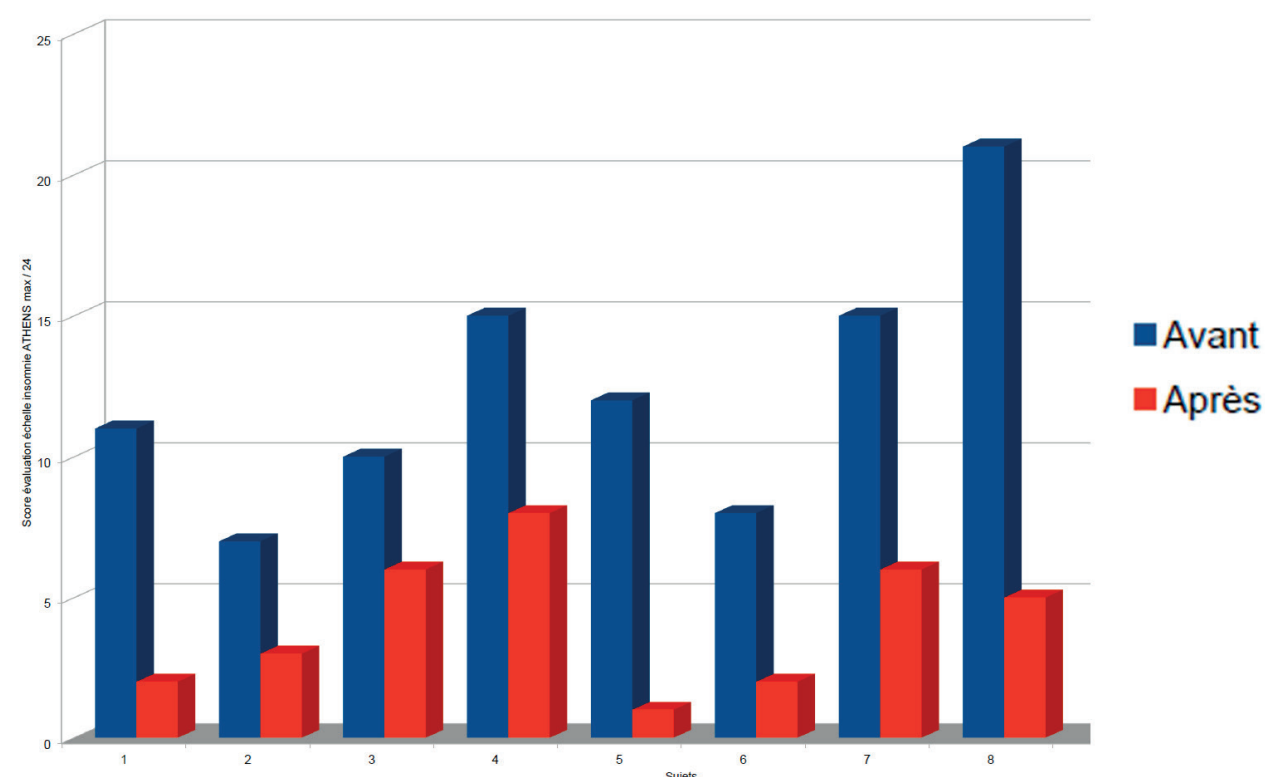
Faiblesses : exploitation de données trop peu nombreuses avec l'échelle utilisée. A ce jour pas d'étude clinique pour prouver l'efficacité de la réflexologie dans les troubles du sommeil.

📌 Conclusion / Discussions

Une régularité et une répétition des séances de réflexologie permettent une évolution positive des symptômes, une diminution des tensions et un retour des cycles du sommeil plus longs et réparateurs.

📍 Ressources

1. Prévalence de l'insomnie : actualité épidémiologique, D.Légerab, M.Ohayonbc, F.BeckdeM. F.Vecchierina, 2010.09.004.
2. Les troubles du rythme veille sommeil, DIU veille sommeil, Philippe Derambure, décembre 2007
3. Elisabeth Dicke, physiothérapeute allemande, « Mon massage du tissu conjonctif », 1958.
4. Pr Bossy « Bases neuro biologiques des Réflexothérapies » (Masson 1978).
5. Réflexologie pour la forme et le bien être, Elisabeth Breton, Editions Vie
6. Raymond Richard, « Techniques réflexes conjonctives, périostées et dermalgies viscéro cutanées », 2001.
7. Acupressure, reflexology, and auricular acupressure for insomnia: a systematic review of randomized controlled trials, Yeung WF1, Chung KF, Poon MM, Ho FY, Zhang SP, Zhang ZJ, Ziea ET, Wong VT, 2012 Sep;13(8):971-84. doi: 10.1016/j.sleep.2012.06.003. Epub 2012 Jul 25.
8. Effects of foot reflexology on fatigue, sleep and pain: a systematic review and meta analysis, Lee J1, Han M, Chung Y, Kim J, Choi J. J Korean Acad Nurs. 2011 Dec;41(6):821-33. doi: 10.4040/jkan.2011.41.6.821.



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