

Apport de la réflexologie plantaire dans la diminution du degré d'anxiété chez la personne âgée

Responsable :

Comité de recherche, Centre Elisabeth Breton, siège social 78000 Versailles, France, Email: bretonlisa@orange.fr

Mot clé : Anxiété, Stress, Réflexologie plantaire, Prévention, Qualité de vie, Personne âgée

INTRODUCTION

Nous nous sommes aperçus que les personnes âgées, stressées et anxieuses, ressentaient un réel mieux-être après une séance de réflexologie. Afin de quantifier et valider nos observations sur les bienfaits de la réflexologie plantaire, nous avons mis en place plusieurs études observationnelles.

L'anxiété est un état de tension interne. Une personne anxieuse vit un mal-être physique et/ou psychique, accompagné par un sentiment d'inquiétude, d'appréhension ou de peur. Les personnes âgées constituent une population vulnérable face au stress, un des amplificateurs de l'anxiété. Il existe différents niveaux d'anxiété. L'instrument de mesure utilisé dans cette étude est le questionnaire STAI-Y (State-Trait Anxiety Inventory).

La réflexologie plantaire est une pratique manuelle de relaxation qui repose sur le principe que « chaque organe, chaque partie du corps ou fonction physiologique, correspond à une zone ou un point précis (zone réflexe) projeté sur les pieds, les mains, le visage ou les oreilles » (parties du corps richement innervées et vascularisées). Le système nerveux (central, périphérique et neurovégétatif) a un rôle crucial dans la transmission des influx nerveux dans le corps. La réflexologie plantaire a des effets calmants et relaxants sur le système nerveux, et par conséquent, elle diminue le stress, réduit l'anxiété, et renforce le faisceau du plaisir « medial forebrain bundle (MFB) » dont l'activation mène à la répétition de l'action gratifiante pour en consolider les traces nerveuses.

OBJECTIFS

- Vérifier si la pratique régulière de réflexologie plantaire réduit considérablement le degré d'anxiété et améliore la qualité de vie de la personne âgée
 - Critère de jugement principal : diminution du degré de l'anxiété selon l'échelle Stai Forme Y-A Etat entre J0 et J56 supérieur à 30%.
- Note : Le STAI-Y est très sensible au changement et peut donc être utilisé pour surveiller l'évolution des niveaux d'anxiété à différents moments.

CRITÈRES D'INCLUSION

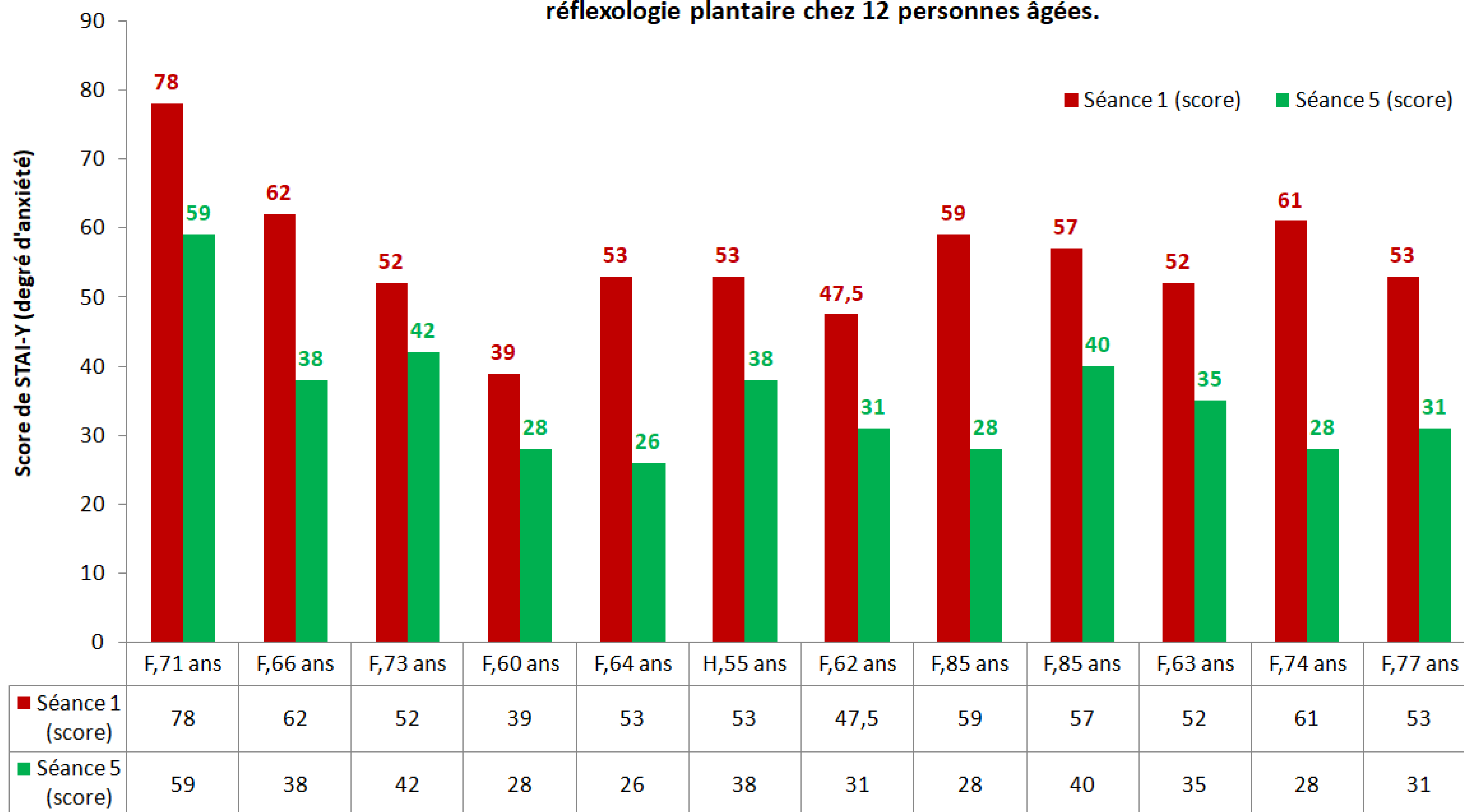
Hommes et femmes, de 55 à 85 ans ;
Etat anxieux diagnostiqué par un médecin (généraliste, gériatre....) ;
Ancienneté minimum de l'anxiété = 6 mois ;
Ayant consulté un médecin pour l'anxiété depuis moins de un an ;
Echelle Stai Forme Y-A Etat score > 35 ;
Signature du consentement.

MÉTHODE

- Etude pluricentrique, en « ouvert »
- Évaluation de l'apport de la réflexologie plantaire dans la diminution du degré d'anxiété (échelle Stai Forme Y-A)
- Évaluation de l'amélioration de la qualité de vie (Questionnaire SF-12)
- 5 séances, 1 contrôle toutes les 2 semaines pendant 8 semaines (J0, J14, J28, J42, J56)
- Période de recrutement : avril 2025 – Août 2025

RÉSULTATS

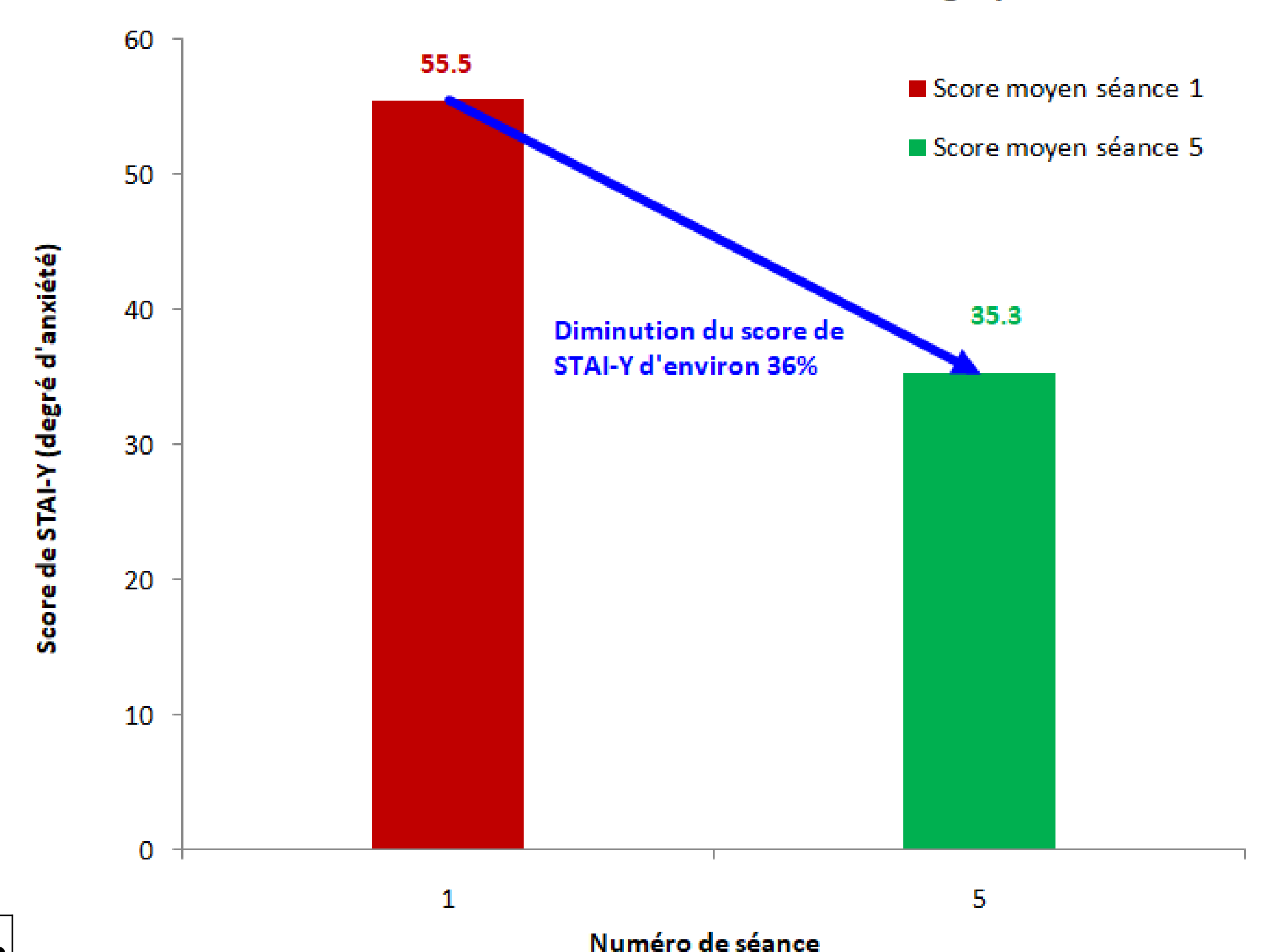
Evolution du score de STAI-Y (degré d'anxiété) entre la première et la cinquième séance de réflexologie plantaire chez 12 personnes âgées.



Interprétation du résultat (score STAI-Y) :

- Degré très faible d'anxiété : <ou=à 35
- Degré faible d'anxiété : de 36 à 45
- Degré moyen d'anxiété : de 46 à 55
- Degré élevé d'anxiété : de 56 à 65
- Degré très élevé d'anxiété : >à 65

Variation du score de STAI-Y moyen, calculé sur l'ensemble des sujets, entre la séance 1 et la séance 5 de réflexologie plantaire.



Sujet d'étude													
Sujets	F,71 ans	F,66 ans	F,73 ans	F,60 ans	F,64 ans	H,55 ans	F,62 ans	F,85 ans	F,85 ans	F,63 ans	F,74 ans	F,77 ans	Moyenne
Amélioration du score (en %)	24,4	38,7	19,2	28,2	50,9	28,3	34,7	52,5	29,8	32,7	54,1	41,5	36,3

CONCLUSION

Cette série de cas a permis de constater une diminution significative de l'anxiété chez les personnes âgées. L'amélioration est significative pour la plupart des sujets, et supérieure à 30%. Par ailleurs, les résultats du questionnaire de la qualité de vie (SF-12) ont montré que les sujets se sentent plus calmes, détendus et moins tristes. Leur vie sociale s'est améliorée. La réflexologie n'a pas pour but de « guérir » mais plutôt de soulager et d'améliorer le bien-être de ces personnes. C'est un apport intéressant dans le cadre des Interventions Non-Médicamenteuses.

RÉFÉRENCES

- « La Réflexologie pour la forme et le bien-être », E.Breton, Editions Vie (2014)
- « Le Stress, ça vous parle? Comprendre son histoire et ses mécanismes », E.Breton et Dr J.Valéro, Editions Vie (2021)
- « Réflexologie et Troubles fonctionnels »,E.Breton et Dr Joakim Valéro, DUNOD (2022)
- « Gestion du stress et de l'anxiété », Dr Dominique Servant, Nouvelle édition (2022)
- « Apports de la réflexologie dans le degré d'exposition au burnout », E.Breton et Dr A.Jacquet, Editions Vie (2024)
- « Guide professionnel des interventions non médicamenteuses », Pr G.Ninot, DUNOD (2019)
- « Préserver notre capital santé avec des interventions non médicamenteuses (INM) », M.Nogues, Les éditions Ovadia (2024)

Sources web : Assurance maladie, Amelie.fr <https://www.ameli.fr/medecin/sante-prevention/sante-mentale-soins-primaires/seniors/trouble-anxieux-sujet-age-senior>