

# 2èmes JOURNÉES DU GETCOP



## TROUBLES DU SOMMEIL & LES THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES PERSONNALISÉES

### Réflexothérapies

Elisabeth BRETON

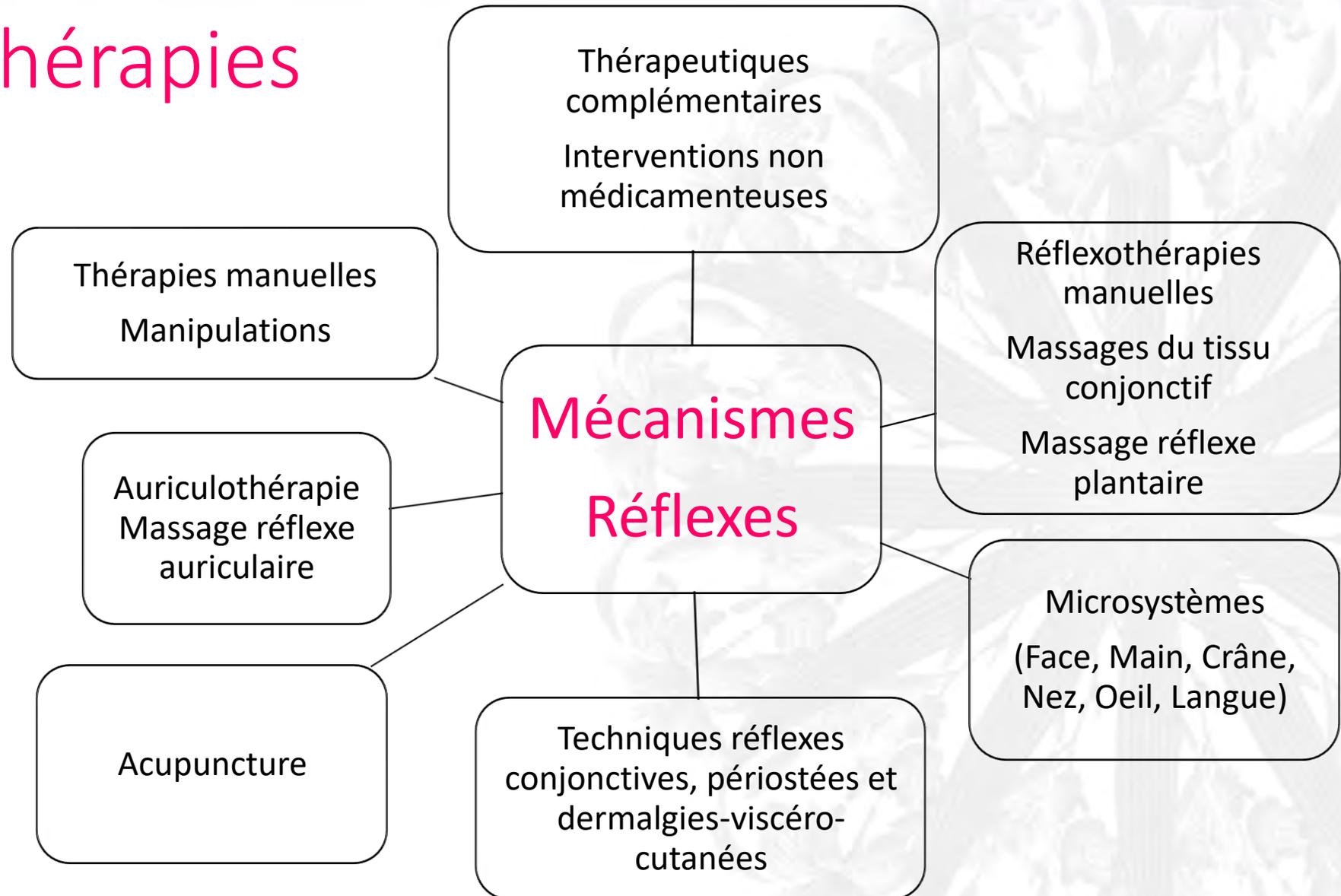
# Réflexothérapies

## Les réflexothérapies

Méthodes thérapeutiques consistant à provoquer des réflexes par stimulation, depuis une région située à distance.

La réflexothérapie est une approche thérapeutique non conventionnelle recouvrant un ensemble de techniques d'examens et de soins estimés disposer des mêmes mécanismes spécifiques d'action.

# Réflexothérapies



# Réflexothérapies

Les réflexes sont des réponses rapides et automatiques aux stimuli. Il s'agit d'une réponse involontaire.

Les stimulations réflexes permettent de réguler à distance certains troubles fonctionnels du corps.

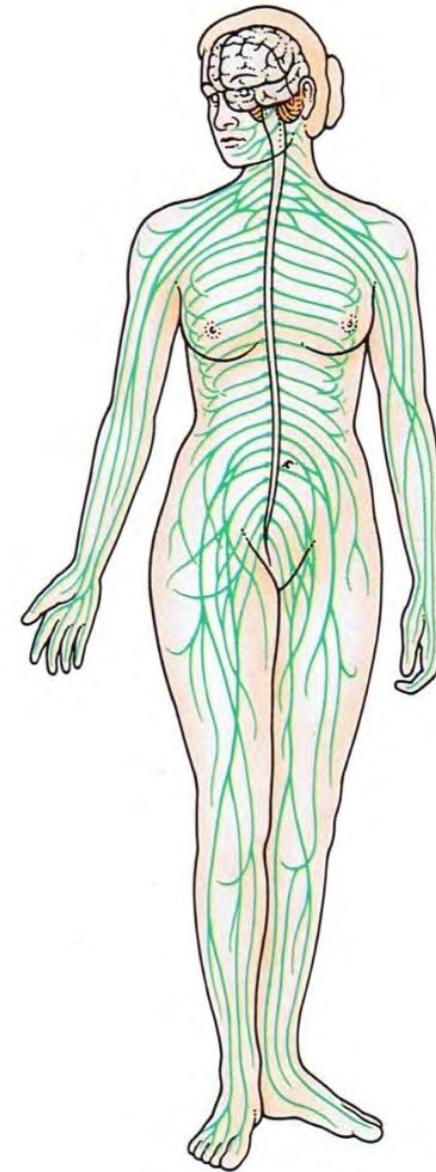
Leurs propriétés antalgiques permettent également de soulager certaines douleurs en activant un réflexe d'une zone du derme.

# Réflexothérapies

A tout instant, le cerveau est informé de ce qui se passe dans le corps et dans son environnement **proche via le système nerveux**, Permettant l'adaptation permanente.

Les réflexothérapies utilisent ce **système informationnel**.

**Une connexion fonctionnelle** existe entre « le tout et ses parties, parties dans lesquelles ce tout se reflète ».

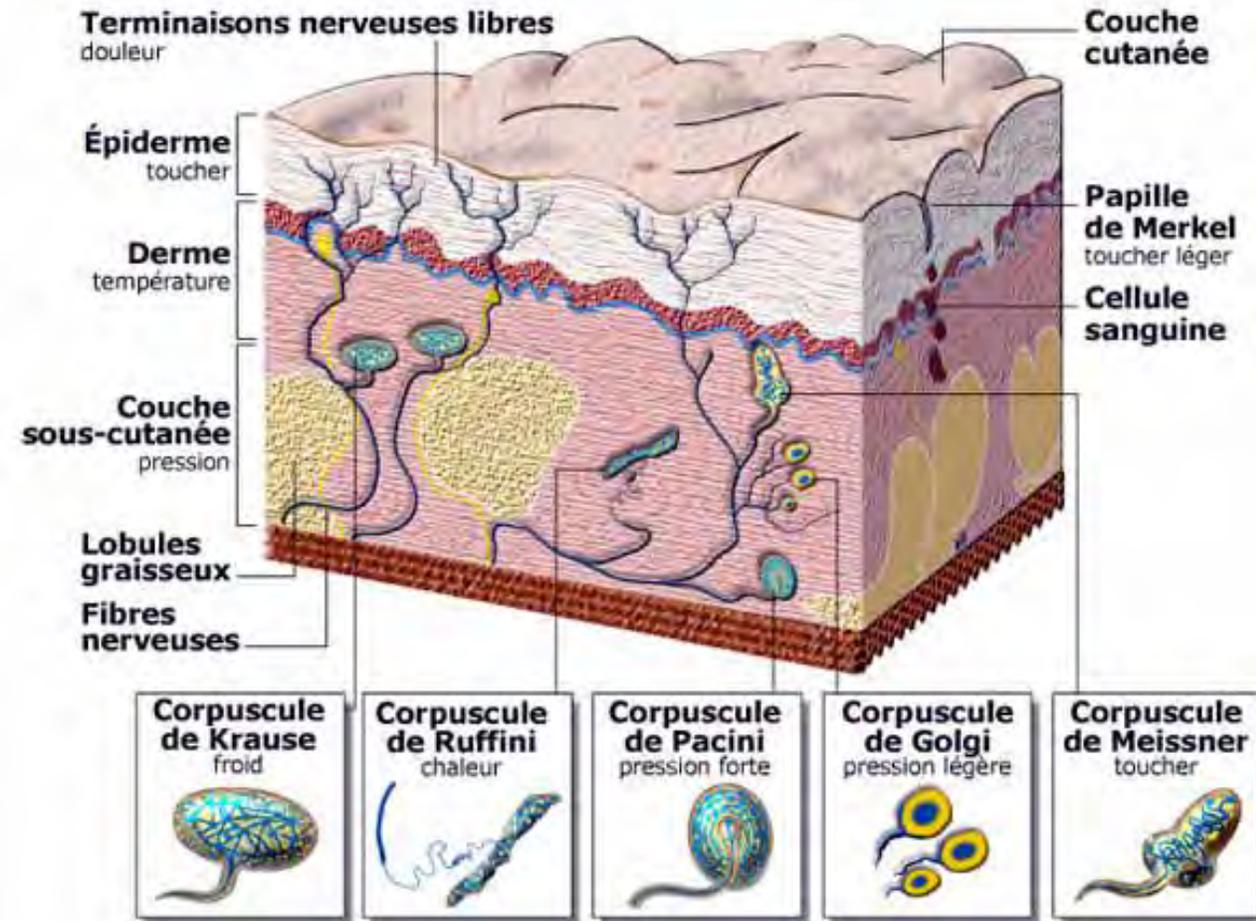


LE SYSTÈME NERVEUX

# Réflexothérapies

La **peau** peut être considérée comme un prolongement du cerveau.  
D'une part elle a la **même origine embryologique**, à savoir l'ectoderme et d'autre part elle est riche en terminaisons nerveuses extrêmement sensibles au toucher.

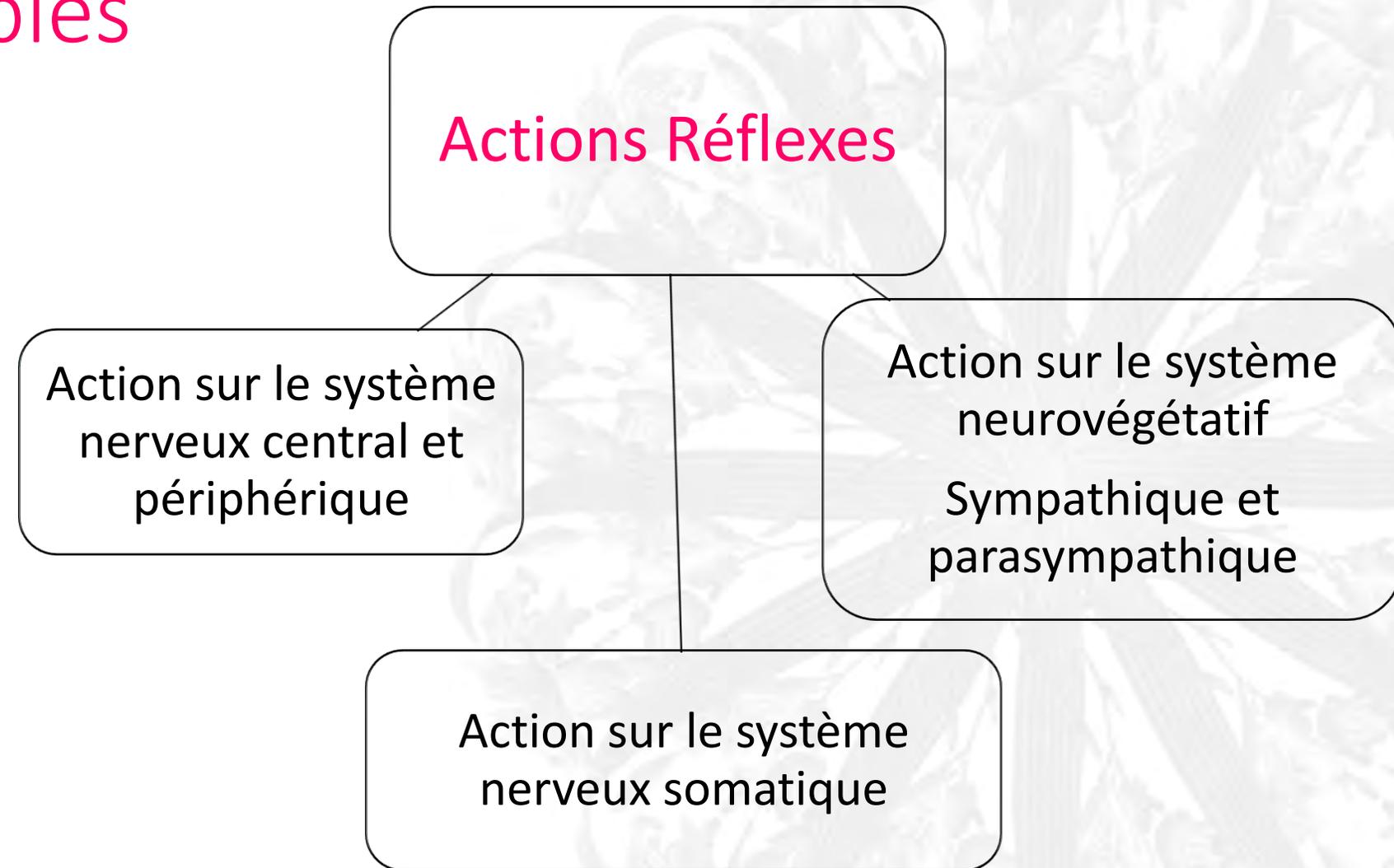
La **peau** contient des **récepteurs** qui sont des terminaisons nerveuses sensibles à diverses stimulations.



# Réflexothérapies

Leur excitation, mécanique, électrique ou autre de certaines zones cutanées induit une **action réflexe** involontaire.

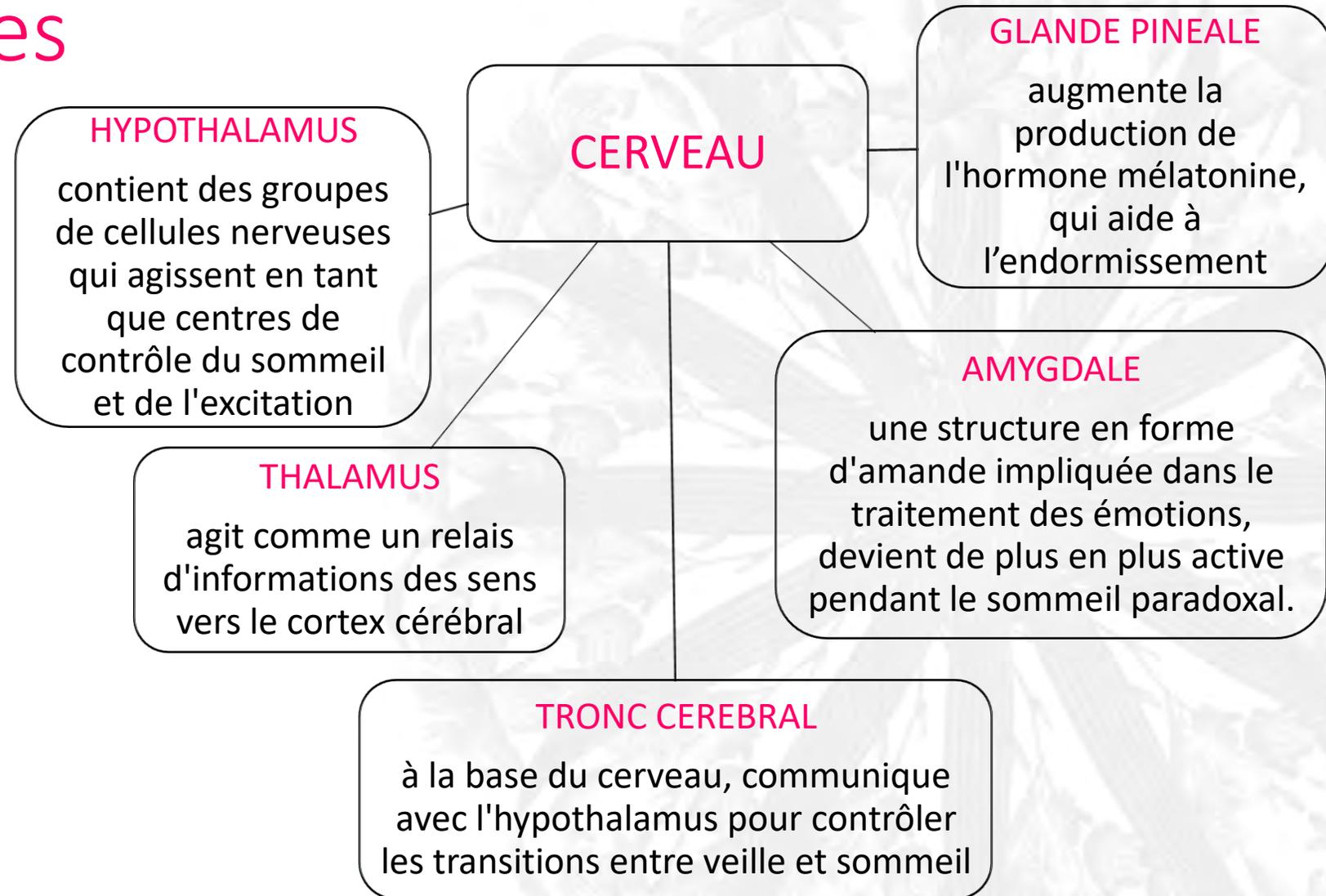
L'information sensorielle est **transformée en influx nerveux** Et transmise au système nerveux (central, périphérique et végétatif).



# Réflexothérapies

Plusieurs structures du cerveau sont impliquées dans le sommeil.

Les stimulations réflexes ont **un impact** non négligeable sur ces fonctions cérébrales.



# Réflexothérapies

La synthèse est transmise par l'hypothalamus qui commande des réflexes de vasoconstriction/vasodilatation des organes.

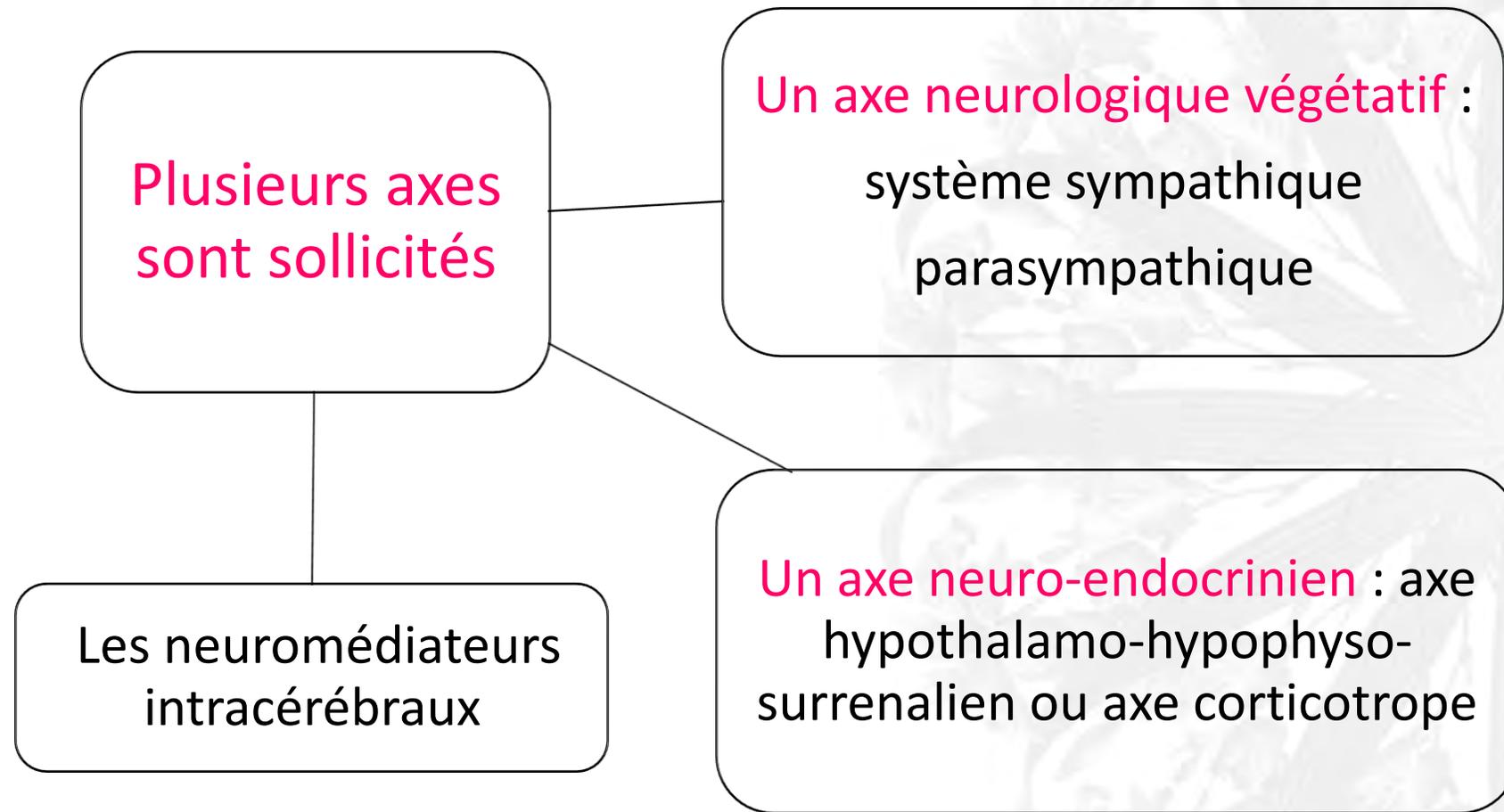
Il s'effectue également une modulation de la sécrétion de neuromédiateurs et/ou de neurohormones.

# Réflexothérapies

La **réponse réflexe** est très rapide, car obéissant à la « loi du tout ou rien ».

Elle est physiologique (**motrice, viscérale ou glandulaire**) permettant à l'organisme une réponse adaptée, habituellement par l'intermédiaire du **système neurovégétatif**.

# Réflexothérapies



# Réflexothérapies

Ces nombreux neuromédiateurs ou neurotransmetteurs vont fonctionner en circuits.

Facteur neurotrophique issu du cerveau (BDNF – *Brain Derived Neurotropic Factor*) ==> protéine, tonique pour le cerveau. Il rend possible la connexion entre les neurones. Il encourage la croissance de nouveaux neurones (neurogénèse) et des synapses.

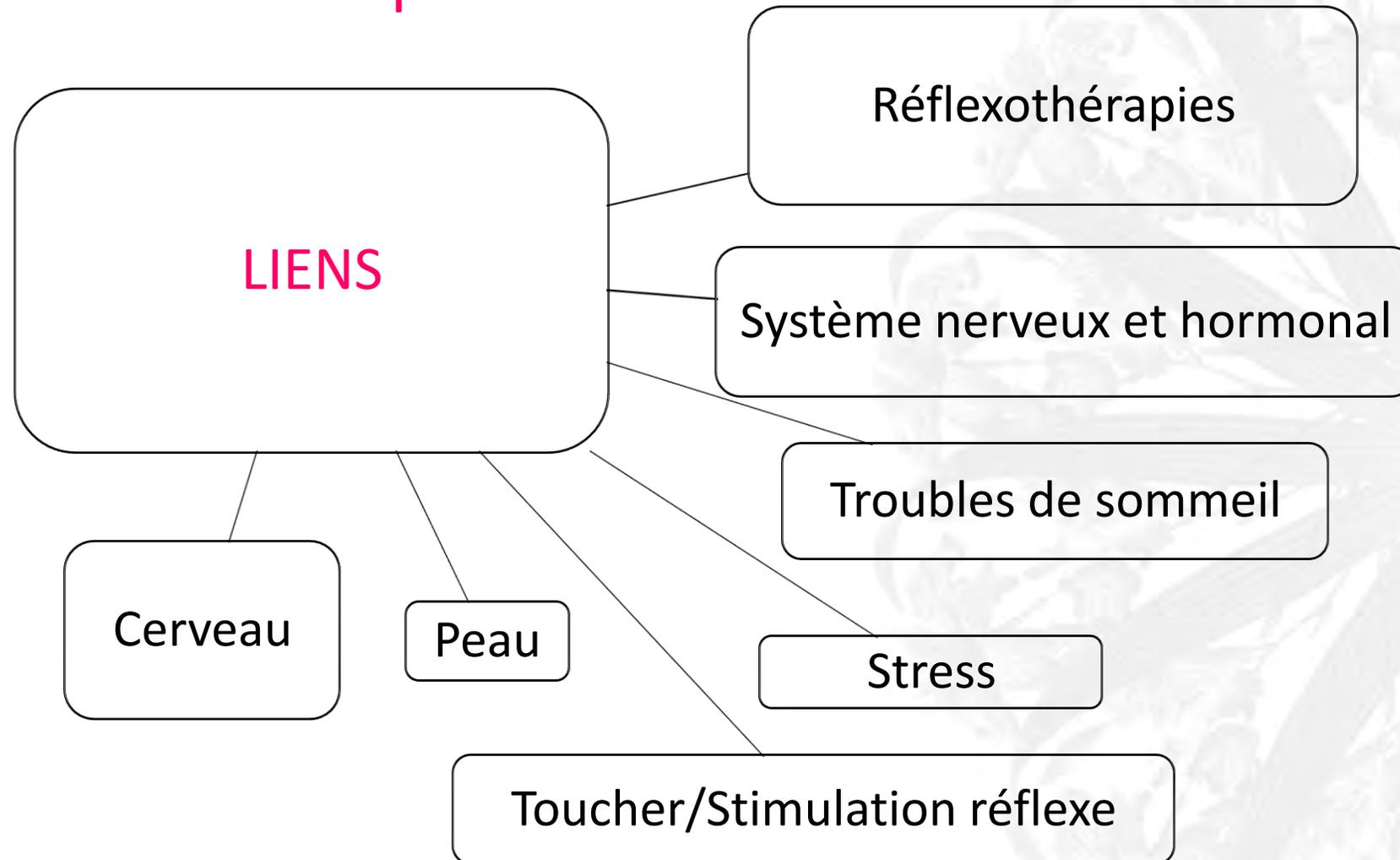
Circuit de récompense  
(MFB-*medial forebrain bundle*)  
==> noyau accumbens

Circuit de la dépression  
==> cortex préfrontal

Circuits de l'anxiété/ peur  
==> amygdale

Circuit de Papez/ mémoire  
==> hippocampe

# Réflexothérapies



# Réflexothérapies

## ETUDES CLINIQUES.

### PEU D'ETUDES CLINIQUES FRANCAISES.

- Etude en Auriculothérapie – Etude pilote, à visée prospective.
- Etudes observationnelles (troubles de sommeil dus au stress)

# Réflexothérapies

## 1. Etude en Auriculothérapie – Etude pilote, à visée prospective.

*« Apport de l'auriculothérapie dans la prise en charge de patients traités par chimiothérapie anticancéreuse ».*

Yves Rouxville, Thuy Huyen Nguyen, Joëlle Egreteau

De janvier à Juin 2019, en hôpital de jour (HDJ) d'Oncologie, au sein du Groupe Hospitalier de Bretagne-Sud (pôle du Scorff), à Lorient:

**22 patients - 48 consultations – 14 points traités par malade.**

# Réflexothérapies

63% des points retrouvés se situent dans le lobule :

points dits ATM, PMS, ACTH ; zones décrites correspondantes à : système limbique, **hypothalamus**, cortex préfrontal, cortex frontal, cortex pariétal.

# Réflexothérapies

## Les troubles du sommeil :

Sur les 22 patients inclus, **19** ont indiqué au départ qu'ils présentaient des troubles du sommeil, dont 6 avec des troubles de l'endormissement, et 7 avec des réveils nocturnes.

# Réflexothérapies

Résultats au bout d'une à deux séances d'auriculothérapie :

19 patients présentant des troubles du sommeil ; 18 revus, dont

**14 cas d'améliorations rapportés.**

# Réflexothérapies

**Troubles de l'endormissement** : Sur 6 cas, 6 améliorations plus ou moins importantes.

**Réveils** : Sur 7 cas, 4 améliorations.

**Troubles du sommeil non précisés**: Sur 6 cas, 4 améliorations.

# Réflexothérapies

Cette étude pilote implique le contrôle par une **étude avec groupe contrôle**, bénéficiant des conseils des méthodologiste de l'Unité de Recherche Clinique au Groupe Hospitalier de Bretagne Sud.

Dr Rouxeville

# Réflexothérapies

## 2. Etudes en Techniques Réflexes – Etudes observationnelles Troubles de sommeil dus au stress

Les troubles du sommeil sont l'un des nombreux troubles qui sont, de manière quasi-systématique, rapportés durant l'anamnèse d'avant séance réflexologique.

# Réflexothérapies

Afin de quantifier et de valider nos observations sur les bienfaits de techniques réflexes, nous avons effectué plusieurs études observationnelles dans la période de 2016 à 2019.

# Réflexothérapies

**Etude sur 340 personnes** - dans la période de 2016 à 2019  
*Menée par Régine Steinmetz, Réflexologue RNCP.*

La population visée concernait principalement des individus majeurs, **impactés par le stress**, et ayant eu ou ayant une activité professionnelle.

Ils présentaient des troubles de sommeil liés au stress.

# Réflexothérapies

Le suivi a été personnalisé et les séances se déroulaient d'une manière variable d'une semaine à l'autre.

Les espacements entre les séances ont été aussi variables (une fois par semaine à tous les 15 jours ou trois semaines).

# Réflexothérapies

Le **massage réflexe plantaire** INDUIT un état de détente cérébrale et stimule le système neuroendocrinien, celui-ci permettant à l'organisme de libérer de **la mélatonine**, l'**hormone du sommeil**.

# Réflexothérapies

**La mélatonine**, l'hormone du sommeil, est synthétisée à partir d'un neurotransmetteur, la sérotonine.

**La sérotonine** est un neurotransmetteur dans le système nerveux central et dans les plexus intramuraux du tube digestif.

# Réflexothérapies

La stimulation réflexe agit sur le système neurovégétatif ou système nerveux « involontaire ».

Celui-ci possède des prolongements périphériques distribués à tous les organes et tissus internes du corps.

# Réflexothérapies

En règle générale, l'induction de la détente cérébrale, permet de ralentir les influx nerveux (baisse des ondes Bêta) et de diminuer la sécrétion hormonale d'adrénaline et de cortisol (hormones du stress).

# Réflexothérapies

L'axe de vigilance associé au système nerveux central (réflexes cérébraux de défense et de résistance) est moins tensionnel.

# Réflexothérapies

Moins de vigilance, moins de résistance.

Ainsi les messages (influx neuro-réflexes) vont être en grande partie absorbés par le système neurovégétatif.

# Réflexothérapies

Celui-ci innerve les viscères et les organes tels que le cœur, le **tube digestif**, les vaisseaux etc., les muscles et les glandes endocrines...

# Réflexothérapies

En rééquilibrant les **réflexes vago-sympathique**,  
et en diminuant le stress, les personnes ont  
retrouvé une meilleure qualité de vie et de  
sommeil.

# Réflexothérapies

L'étude a permis de constater **une régulation progressive des rythmes circadiens** ainsi qu'une meilleure gestion du stress.



# Réflexothérapies

Les phases de réveil sont moins fréquentes et un sommeil réparateur est progressivement rapporté dans la majorité des cas :

- 72%-Très efficace
- 23%-moyennement efficace et
- 5%-peu efficace

# Réflexothérapies

Etude réalisée par

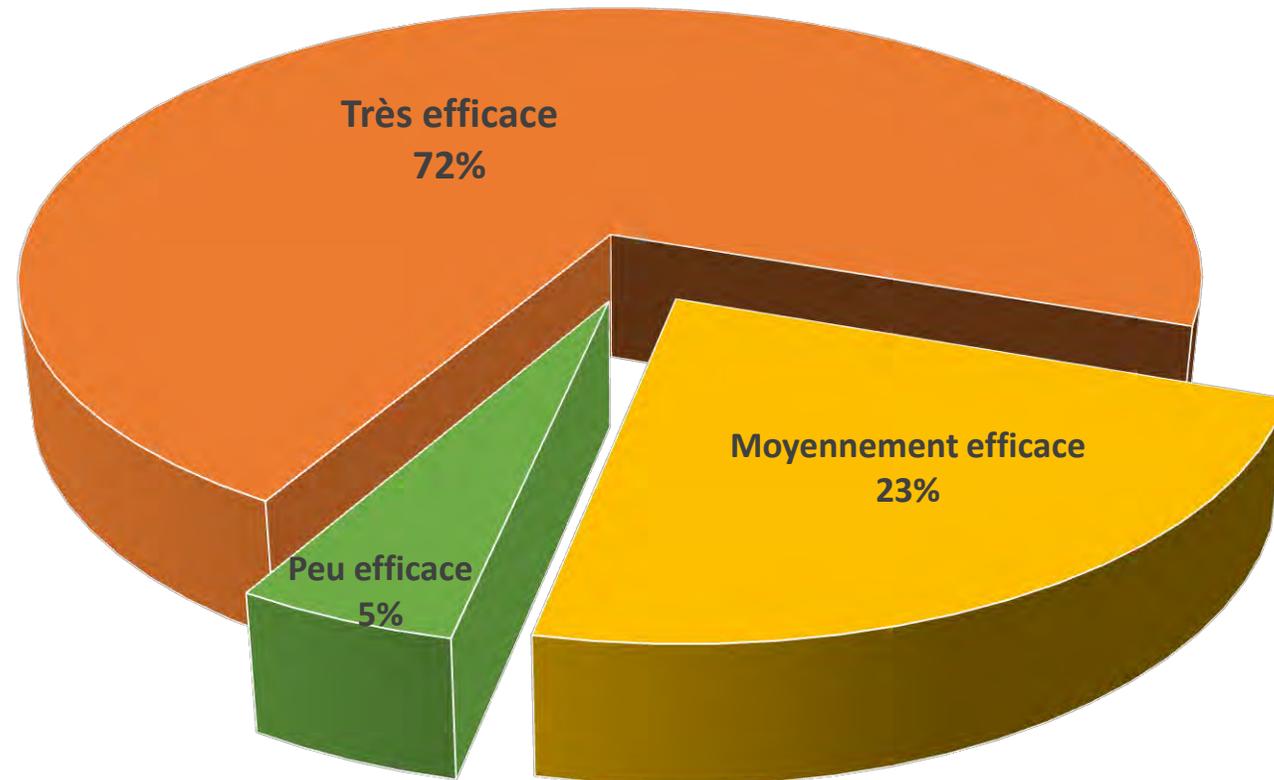
Régine STEINMETZ

Relaxologue

Réflexologue Titre RNCP

## Efficacité de la Réflexologie sur les troubles du Sommeil

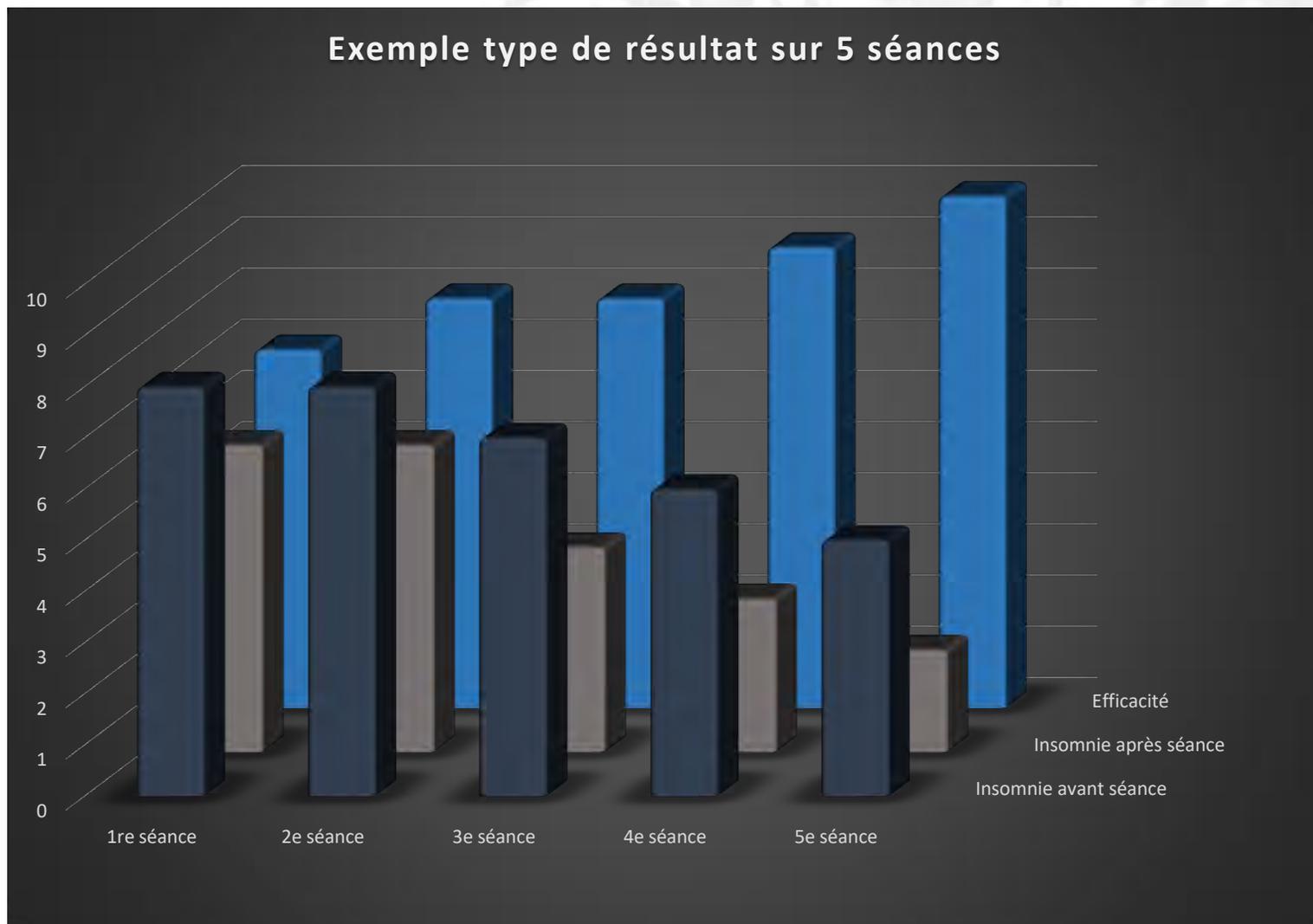
Mesure sur 340 clients de 2016 à 2019



■ Très efficace ■ Moyennement efficace ■ Peu efficace

# Réflexothérapies

Action réflexe nécessite des « répétition » afin d'**induire**, **tracer**, **renforcer**, et **consolider** les trajectoires neuro-réflexes.



# Réflexothérapies

## 3. Etudes en Techniques Réflexes – Etudes observationnelles Troubles de sommeil dus au stress (**POSTERS**)

Plusieurs études observationnelles ont été effectuées avec **des échelles d'évaluation**. Ces échelles ont été utilisées avant et après un certain nombre de séances :

- **Le test de Ford** (test sur l'insomnie en réponse au stress du Centre du sommeil).
- **L'échelle d'Insomnie d'ATHENS** (Questionnaire bref (huit items) évaluant spécifiquement les symptômes subjectifs d'insomnie).

# Réflexothérapies

- **Le tableau d'auto-évaluation** qui permet de révéler l'intensité d'un niveau de stress avant et après chaque soin réflexe.
- **L'échelle BMS-10** qui évalue le degré d'exposition au burnout.
- **La Fiche STAI ou State Trait Inventory Anxiety** (Spielberger 1966) est une échelle d'auto évaluation de l'anxiété.
- **La Fiche STAI Etat** permet de mieux comprendre la nature de l'anxiété présente dans les états de stress.

# Réflexothérapies

- **L'échelle de fatigue de Pichot** (pour évaluer la gêne occasionnée par un état de fatigue).
- **L'échelle 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).

# Réflexothérapies

Les graphiques ont été élaborés suite aux résultats obtenus sur les échelles d'évaluations.

Nous avons pu « quantifier » une diminution significative des troubles de sommeil dus au stress et une amélioration de la qualité de vie des personnes impliquées en tant que sujets dans nos études.

# Réflexothérapies

Les stimulations réflexes ont eu un impact positif sur :

- Amélioration de la phase d'endormissement.
- Un retour des cycles du sommeil plus longs et réparateurs.
- Un rythme veille/sommeil plus régulier.
- Les niveaux de stress et tension ont diminué au fur et à mesure des séances.

# Réflexothérapies

- Diminution du score de l'échelle BMS 10 (baisse significative de risque à l'exposition au burnout).
- En diminuant le stress, le sujet a retrouvé une meilleure qualité de son sommeil.

# Réflexothérapies

Toutes ces études observationnelles sont  
présentées au congrès sous forme de

**POSTERS.**

# Réflexothérapies

