

Régine Steinmetz
Relaxologue – Réflexologue titre RNCP

Centre de formation Elisabeth Breton

Promotion 2016

SYNTHESE

Les troubles du sommeil et les thérapies
complémentaires personnalisées :

Des pratiques à l'évaluation

1 – INTRODUCTION

Le contexte

Depuis septembre 2016 je totalise près de 340 personnes ayant eu ou ayant recours aux techniques réflexes de relaxation ou stimulation plantaire, palmaire ou encore crânio-faciale issues de la méthode Elisabeth Breton.

Actifs ou sédentaires, du jeune jusqu'à la personne âgée en résidence autonomie, les troubles liés au stress sont nombreux et variés selon le vécu des individus. Leur démarche est simple : se débarrasser d'un stress envahissant, retrouver une qualité de vie et de sommeil de manière assez rapide.

Les troubles du sommeil (insomnie) sont l'un des nombreux troubles qui me sont, de manière quasi-systématique, rapportés durant le bilan réflexologique d'avant séance. C'est un problème très fréquent.

L'insomnie est un signal de l'organisme qui alerte.

Quand certains ont des pensées anxiogènes, d'autres rencontrent des perturbations familiales liées à l'enfance ou actuelles, du stress professionnel, générant majoritairement de sérieuses difficultés à trouver un sommeil réparateur. Les nuits sont entrecoupées. Le sommeil n'est pas total ce qui génère une grande fatigue et augmente sensiblement le taux de stress et d'anxiété initial.

L'insomnie devient chronique, irrite et gêne considérablement les sujets concernés.

Plusieurs facteurs explicatifs sont à l'origine de ces troubles du sommeil :

Qu'ils soient psychologiques (stress, anxiété, dépression ou choc émotionnel), physiologique (prise de médicaments, excès de caféine ou d'alcool, repas trop riche le soir), environnemental (utilisation tardive du téléphone portable, enfants ou petits-enfants générant des soucis), ou pathologique (maladie génétique, fatigue chronique, migraine, acouphènes, impatiences des jambes), ils génèrent un dysfonctionnement interne important chez les individus concernés.

Objectifs de l'étude

L'objectif de cette synthèse est de confirmer l'action bénéfique des techniques réflexes de relaxation ou de stimulation plantaire, palmaire ou crânio-faciale chez les personnes atteintes de troubles du sommeil.

Car le manque de sommeil peut avoir de multiples conséquences néfastes sur la santé : surpoids, diabète, aggravation des troubles respiratoires et cardiovasculaires, baisses de performance, difficultés relationnelles, manque de vigilance, fatigue, irritabilité... La liste est longue.

2 – Méthode

Cette synthèse prend en compte mon suivi de clientèle de septembre 2016 à ce jour.

J'exerce en maison médicale, en partage d'un cabinet de podologie, je suis prestataire au sein d'un Institut et intervins auprès de plusieurs résidences autonomes. Les séances se déroulent dans des milieux calmes et propices à la détente.

Je pratique les techniques réflexes de relaxation et de stimulation plantaire, palmaire, dorsale et crânio-faciale conjonctives, périostées et dermalgies viscéro-cutanées (contribution ostéopathique à la réflexologie – Méthode originale Elisabeth Breton).

J'ai suffisamment de retours positifs pour dresser une synthèse sur les troubles du sommeil.

En effet, pour atténuer ce dysfonctionnement interne, voire rétablir le sommeil, plusieurs séances rapprochées de quinze jours à trois semaines maximales sont nécessaires.

En fonction du sexe, de l'âge, de l'ancienneté du stress et des différentes adaptations du corps face au stress déjà existant chez les individus concernés : anxiété, fatigue, nervosité, troubles digestifs, problèmes de la peau, l'action réflexe répétée est essentielle, recommandée et bénéfique.

C'est ce qui m'est possible de constater au travers de mon suivi séance après séance auprès des personnes concernées.

Afin de générer une action sur l'axe du stress, je commence toujours la première séance par une technique réflexe de relaxation dont l'action première est d'apporter du bien-être. Elle sera plantaire si la personne ne présente pas d'inconfort particulier avec cette technique. Auquel cas, j'opterai pour un protocole palmaire (réflexologie des mains) ou crânio-faciale si la personne n'est pas sous antidépresseurs.

L'objectif est d'avoir une action rapide et réelle sur le système neurovégétatif de la personne. Son stress physique, psychique ou émotionnel aura généré un déséquilibre interne entre ses fonctions sympathiques et parasympathique.

L'un des objectifs de la réflexologie est de viser l'homéostasie, c'est-à-dire l'équilibre entre ces deux fonctions.

Si les troubles liés à l'insomnie sont anciens, le niveau de tension interne est donc déjà important. D'où la nécessité de réitérer l'action relaxante afin d'avoir une action de détente sur les structures anatomiques de la personne : articulaires, tissulaires et musculaires. Le relâchement anatomique visé se fait grâce à l'action sur le système nerveux.

En effet, la réflexologie repose sur le postulat que chaque organe, chaque glande ou fonction physiologique correspond à un point précis situé au niveau du pied, de la main ou encore de la tête. Les organes internes communiquent entre eux de manière permanente. Les points réflexes exercés sur ces parties du corps à laquelle s'ajoute la rythmicité notamment et la régularité des séances permettent à ces organes, ces glandes et ces fonctions physiologiques d'être visées et donc de progressivement atteindre l'homéostasie citée précédemment.

Critères de jugement

La population visée par cette synthèse concerne principalement des individus majeurs ayant eu ou ayant une activité professionnelle. Leur état de stress cumulé ou plus récent participe au dysfonctionnement interne de leur système neurovégétatif autonome ; laissant la porte ouverte à des troubles divers et multiples selon l'âge de la personne.

De manière générale et globale, le retour à la normal du sommeil est variable selon les personnes. En fonction du niveau de stress et de la volonté de la personne à retrouver un système nerveux équilibré, l'action réflexe sera plus ou moins rapide.

Cette synthèse ne met pas en valeur un protocole de relaxation ou de stimulation en particulier plus efficace qu'un autre. Le suivi est personnalisé et les séances se déroulent d'une manière variable d'une semaine à l'autre. Les espacements entre les séances sont aussi variables. Elles peuvent se dérouler chaque semaine pour certaines personnes, quand d'autres auront une séance tous les 15 jours ou trois semaines avec un cumul variable également : de 1 à 4, 5 séances au départ avec un rappel une fois par mois, tous les deux mois ou à la demande lorsque le trouble réapparaît. Certaines d'entre elles ont un suivi en réflexologie depuis un an, de manière à maintenir l'homéostasie, quand d'autres attendront le retour des premiers signes d'insomnie et ne viendront que de manière ponctuelle.

L'action réflexe vise la baisse du niveau de tension interne des personnes souffrant d'insomnie. Le cerveau ayant une part non négligeable dans la prise de recul face aux situations émotionnelles, physiques ou psychiques de la personne. Il m'est facile de constater que plus le rapport corps/cerveau est à un niveau de relaxation suffisant, plus la personne retrouve un apaisement, un recul, une gestion de son stress efficace.

Cela génère une diminution des symptômes / troubles de manière sensible. Les hormones de stress (cortisol, adrénaline et vasopressine) diminuent. Les hormones de récompense et neurotransmetteurs du bonheur (dopamine, sérotonine) ne sont plus inhibées et jouent de nouveau leur rôle dans l'équilibre interne du métabolisme. Car il est nécessaire de stimuler la fonction parasympathique lorsqu'un état de stress est important. Ce qui viendra également stimuler l'hormone du sommeil synthétisée la nuit : la mélatonine.

Type de données recueillies / analyses réalisées

Je possède un logiciel de suivi personnalité intitulé Gestion du Bien-Etre (GBE). Pour chaque séance, une fiche est créée, mentionnant les noms et prénoms de la personne, sa date de naissance, son adresse, ses antécédents médicaux / opérations / fractures, ses éventuelles prises de médicaments, son activité professionnelle et sa situation familiale. Y figure également la date de la séance, le trouble et le protocole effectué.

Il me permet d'y noter mon bilan réflexologique d'avant séance et de noter le retour de la personne la séance terminée.

Ce logiciel me permet d'avoir un regard sur l'ensemble des séances et de jongler de l'une à l'autre pour vérifier l'évolution de l'action réflexe sur les troubles énoncés.

Des fiches de suivi sur l'état de stress avant et après séance sont aussi renseignées et viennent compléter le suivi du logiciel suivant le niveau de stress. Elles sont remplies avec et en présence de la personne. Elles permettent de vérifier la baisse du niveau de stress et l'action bénéfique du protocole pratiqué et donc de la séance sur la personne. C'est grâce au recoupement de ces données que je peux avoir une analyse probante sur la synthèse actuelle portant sur la baisse des troubles du sommeil.

3 – Résultats

Les résultats des techniques réflexes de relaxation et de stimulation (du tissu conjonctif, techniques périostées et dermalgie viscéro cutanées) plantaires, palmaires, dorsales et crânio-faciale de la méthode Elisabeth Breton sont extrêmement positifs sur la diminution des troubles du sommeil sur la grande majorité des personnes que j'ai pu accompagner depuis 2016 jusqu'à ce jour.

Le retour du sommeil peut se vérifier après une séance ou plusieurs séances suivant les sujets. Les phases de réveil sont moins fréquentes et progressivement un sommeil réparateur, plein et entier est rapporté dans la majorité des cas. Les personnes se disent plus détendues, plus relaxées, moins anxieuses, moins dépressives et surtout moins fatiguées. Elles retrouvent du dynamisme et une certaine sérénité de vie. Certaines personnes changent leur apparence (coupe de cheveux, vestimentaire), parfois leur activité professionnelle ou modifient leur habitation. Une prise de conscience sur leur vie m'est rapportée engendrant ces changements à plus ou moins grande importance.

Par ailleurs, si toutefois le trouble venait à réapparaître suite à un dérèglement interne, un état de stress lié à un émotionnel, un état physique ou psychique atteint de la personne, une séance isolée d'une série de séance suffit à induire de nouveau l'action réflexe sur celle-ci.

En octobre 2018, il m'a été possible de participer conjointement à une conférence dans le cadre des Olympiades des Séniors organisées par la Ville de Cherbourg-en-Cotentin. Conférence portant sur l'insomnie, menée en première partie par Professeur Damien Davenne, directeur de l'Inserm de Caen, spécialiste des troubles du sommeil.

Durant une heure il a rappelé la qualité de notre horloge interne, fonctionnant de manière égale et durable au cours de notre vie.

Des facteurs externes : mauvaise hygiène du sommeil, changements dans la routine, consommation d'alcool, de drogue, la prise de médicaments, un tabagisme en soirée, un état d'anxiété et l'utilisation de l'écran avant le coucher perturbent nos cycles du sommeil. Il a aussi déconseillé la prise de médicaments type hypnotiques pour favoriser le sommeil, inutiles selon lui.

Pour favoriser le sommeil : changer son matelas si nécessaire, baisser la température de la chambre, alléger le repas du soir, éviter la consommation d'excitants, pratiquer un sport, écouter de la musique, s'aérer, lire, pratiquer la méditation, faire une sieste, prendre conscience des premiers signes du sommeil et avoir recours à la réflexologie notamment pour se détendre avant le coucher sont, selon lui, des attentions et méthodes essentielles.

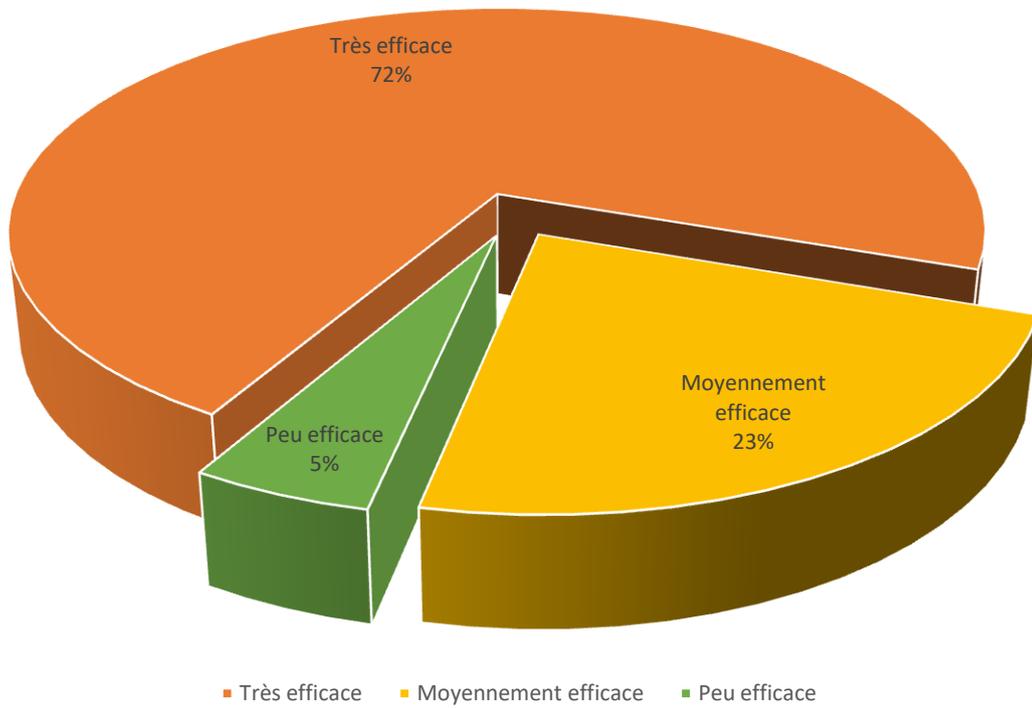
Pour ce professeur, certaines routines de relaxation peuvent aider à s'endormir. La détente du corps et de l'esprit facilitant le glissement dans les bras de Morphée.

4 – Conclusion

Les techniques réflexes de relaxation et de stimulation (du tissu conjonctif, techniques périostées et dermalgie viscéro-cutanées) plantaires, palmaires, dorsales et crânio-faciale de la méthode Elisabeth Breton peuvent être utilisées en soin de support pour diminuer de manière probante les troubles du sommeil.

Elles sont sensiblement et durablement efficaces sur la grande majorité des sujets suivis de septembre 2016 à mars 2019 dans le cadre de la gestion du stress.

Efficacité de la Réflexologie sur les troubles du Sommeil Mesure sur 340 clients de 2016 à 2019



Exemple type de résultat sur 5 séances

