



This article appeared in a journal published by Elsevier. The attached copy is furnished to the author for internal non-commercial research and education use, including for instruction at the authors institution and sharing with colleagues.

Other uses, including reproduction and distribution, or selling or licensing copies, or posting to personal, institutional or third party websites are prohibited.

In most cases authors are permitted to post their version of the article (e.g. in Word or Tex form) to their personal website or institutional repository. Authors requiring further information regarding Elsevier's archiving and manuscript policies are encouraged to visit:

<http://www.elsevier.com/copyright>

étude

Bénéfices de la réflexologie plantaire en Ehpad

Des massages, suivant la méthode de la réflexologie plantaire, ont été réalisés auprès de patients en Ehpad atteints de la maladie d'Alzheimer ou de troubles apparentés. Une évaluation méthodique, sur un petit échantillon de patients, a permis de constater la réduction significative des manifestations neuropsychiatriques. Des nouvelles perspectives thérapeutiques non médicamenteuses pour la prise en charge des personnes âgées dépendantes sont ainsi ouvertes.

KARINE SIMONNET

© 2012 Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés

The benefits of foot reflexology in nursing homes. Massages, following the foot reflexology method, were given to patients in a nursing home suffering from Alzheimer's disease or related disorders. A methodical assessment, on a small sample of patients, showed a significant reduction in neuropsychiatric manifestations, opening up new perspectives for non-medication based therapy for the care of elderly dependent people.

© 2012 Elsevier Masson SAS. All rights reserved

La réflexologie plantaire est un art et une science, fondée sur la médecine traditionnelle chinoise. Elle se définit comme une médecine naturelle holistique qui considère le corps humain comme un tout et le "traitement" comme un processus qui rétablit l'équilibre et l'harmonie dans l'ensemble du corps. Cette thérapie permet de préserver notre équilibre et de le rétablir lorsqu'il est compromis [1]. La réflexologie plantaire semble tout particulièrement adaptée aux symptômes anxieux et dépressifs. Chez une population de résidents atteints de démences, elle permettrait d'abaisser la fréquence et l'intensité des troubles psycho-comportementaux. Une étude réalisée en établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (Ehpad), à Castillon-La-Bataille (33), a permis d'évaluer les bénéfices de cette technique pour des personnes âgées atteintes de troubles des fonctions supérieures (maladie d'Alzheimer et troubles apparentés).

ACTION DE LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

La réflexologie plantaire est définie par l'institut de formation Reflexo 33 [2] comme « une technique précise de digitopression qui considère le pied comme la représentation fidèle du corps humain, de tous ses organes et glandes. Elle a pour objectifs, entre autres, de relaxer, de rétablir l'homéostasie, d'améliorer la circulation sanguine et d'agir sur tous les symptômes physiques liés au stress par la stimulation des points réflexes correspondants ».

Origines

Historiquement, c'est le docteur William Fitzgerald, en 1915, aux États-Unis, oto-rhino-laryngologiste, qui a expliqué comment il allégeait la souffrance de ses malades grâce à sa "théorie des zones". Puis, dans les années 1930, toujours aux États-Unis, Eunice Ingham, physiothérapeute, a repris et affiné cette théorie en développant une technique de massage. Elle affirmait que toutes les parties

du corps pouvaient être traitées si l'on pressait les zones adéquates du pied. Ainsi, le corps est divisé en dix zones longitudinales allant du sommet du crâne jusqu'au bout des orteils, cinq pour la moitié droite et cinq pour la moitié gauche.

Indications et contre-indications

Les indications sont larges, allant de l'enfant à la personne vieillissante. La réflexologie plantaire apporte une stimulation positive, redonne de l'énergie, relaxe les articulations, élimine les toxines et apporte détente et relaxation.

■ **L'objectif de la réflexologie plantaire** est de normaliser le mode de fonctionnement organique afin de vaincre les tensions, d'alléger le stress et de faire circuler correctement les énergies.

■ **Les contre-indications sont :**

- les inflammations et les traumatismes des pieds,
- les troubles circulatoires tels que les phlébites ou les thromboses,

MOTS CLÉS

- Démence
- Équipe pluridisciplinaire
- Évaluation
- Réflexologie plantaire
- Trouble neuropsychiatrique

KEYWORDS

- Assessment
- Dementia
- Foot reflexology
- Multi-disciplinary team
- Neuropsychiatric disorder

- les maladies cardiaques récentes.
- les trois premiers mois de la grossesse.

TOUCHER JUSTE

La gérontologie étudie les phénomènes générés par le vieillissement et la santé des personnes âgées [3]. Il s'agit d'une approche des problèmes de la vie, plutôt que d'une discipline autonome. Cette spécialité s'inscrit dans une prise en charge globale de l'individu et correspond à la philosophie de la réflexologie plantaire, intégrant le corps, la pensée et l'esprit.

■ **En réflexologie plantaire, le toucher est un puits d'informations.** Il permet de décoder un mal-être émotionnel que la personne démente ne peut pas cacher. C'est donc le toucher qui fait le lien entre gérontologie et réflexologie. La réflexologie est un toucher juste. Il ne s'agit pas de toucher soignant ou thérapeutique. L'essentiel est de ressentir (quelque chose), et de re-sentir (à nouveau). Le but est de réconcilier le corps et l'esprit, l'émotionnel et le corporel, souvent dissociés chez les malades souffrant de démences [4]. L'objectif est de rétablir ou de maintenir un équilibre émotionnel [5,6].

■ **Le toucher réflexe plantaire, peut, en gommant les tensions, aboutir à la résurgence d'un souvenir émotionnel [3].** Il n'y a pas de violence et le toucher laisse apparaître ces émotions, ces "re-vécus", au rythme de la personne. Ainsi, le dément se réapproprie son corps et l'habite avec plaisir puis parvient à se situer dans l'espace à travers les sensations de son corps. Un modèle interpersonnel de communication est développé, par le biais du contact.

L'ÉTUDE

Durant six mois, des personnes âgées résidant à l'Ehpad de la commune de Castillon-la-Bataille ont été "massées" de façon hebdomadaire par une réflexologue plantaire diplômée et affiliée à la Fédération française de réflexologie (FFR), ayant la qualification de gérontologue (DIU de gérontologie).

■ **Le suivi des résidents a été réalisé chaque semaine** et un outil d'évaluation de l'évolution des troubles psycho-comportementaux a été créé à cet effet, inspiré du *Neuro-Psychiatric Inventory* (NPI) [7].

■ **Pour chaque résident massé, l'équipe pluridisciplinaire** (psychologue, gérontoréflexologue, personnel soignant) a rempli les différents items. La réflexologue plantaire a rempli une grille d'observations cliniques individuelles (créée pour l'étude) après chaque massage.

■ **Des tests de student (comparaison d'une moyenne observée avec une valeur attendue)** ont été calculés pour comparer les scores moyens aux différents troubles psycho-comportementaux et de façon globale, entre les séances de début et de fin de prise en soin.

■ **Le seuil de significativité est défini** pour un p inférieur ou égal à 0,05. Le seuil de significativité p est le seuil en dessous duquel la différence peut-être jugée comme statistiquement significative, c'est-à-dire non liée au hasard.

■ **Une enquête d'opinion a été réalisée de façon informelle** auprès du personnel soignant et non soignant de la maison de retraite afin de pouvoir recueillir leurs impressions sur les effets (positifs ou non) de cette technique sur les résidents.

LES RÉSULTATS

Un total de 23 résidents a été massé. Ont donc été réalisés 188 massages, soit une moyenne de 8,2 par résident. Le nombre d'inclusion dans l'étude est de 15 résidents (8 résidents n'ont bénéficié que d'un seul massage).

Résultats par item

Plusieurs troubles du score NPI ont clairement été modifiés par la séance de réflexologie plantaire avec des différences statistiquement significatives.

■ **C'est le cas pour les troubles dépressifs** (dépression/dysphorie) avec $p = 0,002$ et pour les troubles anxieux ($p = 0,004$) dont l'intensité a diminué. Les massages ont également permis de réduire les comportements moteurs aberrants ($p = 0,04$), les troubles du sommeil ($p = 0,02$) ainsi que les troubles de l'appétit ($p = 0,009$) (figure 1).

■ **Nous avons pu constater également une nette tendance à la diminution des idées délirantes**, mais statistiquement non significative ($p = 0,09$) probablement par manque de mesures. De même, la diminution des hallucinations n'a pu être jugée comme statistiquement significative ($p = 0,13$) également par manque de mesures.

■ **Il existe aussi une diminution des signes d'apathie et d'indifférence** mais non significative ($p = 0,08$). Certains troubles n'ont pas été améliorés tels que l'agitation et l'agressivité ($p = 0,47$), les exaltations de l'humeur et l'euphorie (pas assez de données pour effectuer une analyse statistique), les désinhibitions (par manque de mesure) ($p = 0,46$) et les symptômes d'irritabilité et d'instabilité de l'humeur ($p = 0,18$).

Résultat global

De façon globale, les massages ont considérablement réduit l'intensité et la fréquence des troubles psycho-comportementaux étudiés dans le NPI chez les résidents avec une différence statistiquement significative ($p = 0,0006$) (figure 2).

Par ailleurs, l'évaluation qualitative a été réalisée auprès du personnel soignant et non-soignant de la maison de retraite. Elle a permis de noter une bonne adhésion des membres de l'équipe à ce concept. Ils ont pu confirmer de façon subjective les bons résultats cités précédemment, ayant pour conséquence de faciliter leur travail au quotidien.

ÉVALUATION

Cette étude a été menée dans une seule maison de retraite, avec un échantillon de résidents non négligeable mais qui aurait pu être plus important si la période d'étude avait été plus longue ou si l'expérience avait été menée sur plusieurs sites. Nous aurions ainsi pu analyser de façon plus précise l'ensemble des critères du score NPI et obtenir des résultats plus probants pour ceux qui n'étaient pas statistiquement significatifs. En effet, plusieurs items étudiés ont montré une forte tendance à l'amélioration.

■ Cette expérience représente une étude préliminaire à un travail de plus grande envergure, sur plusieurs centres, avec un recueil des données sur plusieurs mois. Nous n'avons pas étudié spécifiquement l'impact des séances de réflexologie plantaire sur les modifications de traitement.

■ Tout laisse à penser qu'une amélioration des troubles psycho-comportementaux devrait

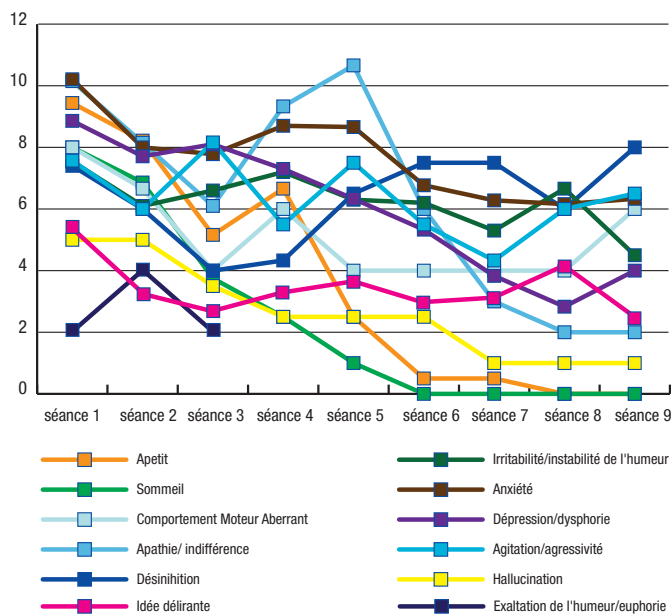


Figure 1. Évolution des scores moyens pour chaque item du score du NPI.

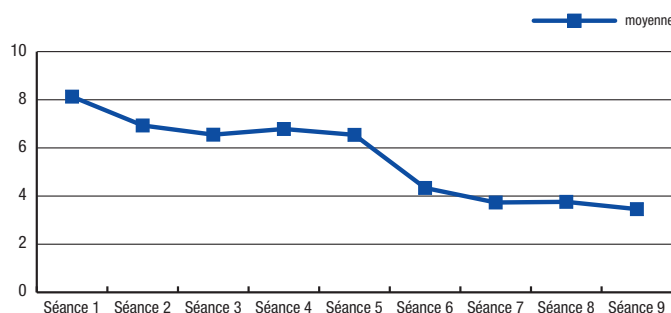


Figure 2. Évolution au cours des séances de réflexologie plantaire du score global moyen du NPI.

se traduire par une stabilisation de la consommation de médicaments psycho-actifs, voire par une diminution de leur utilisation.

Ce travail ouvre par ailleurs la voie à un autre aspect de la prise en soin des personnes âgées en institution en général, et des sujets déments en particulier.

Un soin humaniste

En institution, le soin prend une place importante dans la prise en charge de cette population vieillissante.

■ On assiste au développement d'approche plus huma-

niste, comme la méthode Gineste-Marescotti qui rencontre un succès certain dans ces établissements. Il s'agit d'une « philosophie de soins de l'humanité » fondée sur les concepts de bien-traitance, de règles de l'art dans le soin [8].

■ Albert Jacquard, généticien et essayiste, est le premier à utiliser le terme d'humanité : « Les cadeaux que les hommes se sont faits les uns aux autres depuis qu'ils ont conscience d'être, et qu'ils peuvent se faire encore en un enrichissement sans limites, désignons-les par le mot humanité ». Il définit ainsi

RÉFÉRENCES

- [1] Le Plexier A. Guide pratique de la réflexologie. Escalquens: Trajectoire; 2009.
 [2] www.reflexo33.fr
 [3] Belmin J. Gérontologie pour le praticien. Paris: Masson; 2003.
 [4] Faure-Anderson M. Réflexologie, thérapie totale: du réflexe à la conscience. Paris: Guy Trédaniel; 2007.
 [5] Coquet J.L. Réflexologie plantaire émotionnelle. Saint-Martin-de-Bonfosse: Du Bouquet; 2008.
 [6] Goleman D. L'intelligence émotionnelle. Paris: Robert Laffont; 1997.
 [7] Cummings J.L. The Neuropsychiatric Inventory: comprehensive assessment of psychopathology in dementia. *Neurology* 1994;44(12):2308-14
 [8] Gineste Y, Pellissier J. Humanitude, comprendre la vieillesse, prendre soin des hommes vieux. Paris: Bibliophane; 2005.
 [9] Jacquard A. L'héritage de la liberté : de l'animalité à l'humanité. Paris: Seuil; 1991.

Déclaration d'intérêts : l'auteur déclare ne pas avoir de conflits d'intérêts en relation avec cet article.

L'AUTEUR

Karine Simonnet,
gérontologue et
réflexologue plantaire,
33600 Pessac,
France
reflexo-zenharmonie@orange.fr

l'humanité comme « un trésor de compréhensions, d'émotions et surtout d'exigences, qui n'a d'existence que grâce à nous et sera perdu si nous disparaissions. Les hommes n'ont d'autre tâche que de profiter du trésor d'humanité déjà accumulé et de continuer à l'enrichir » [9].

Une thérapie non médicamenteuse

Cette relation "d'hommes à hommes" est au centre de la méthodologie de la réflexologie plantaire. Par l'intermédiaire d'un massage non médical, la réflexologie plantaire est orientée vers « le corps en relation avec le monde ».

■ **Par le biais du toucher, de la communication non-verbale**, cette technique permet d'accéder et d'entrer dans le monde émotionnel de la personne massée, de ne pas s'occuper uniquement de la coquille, mais aussi de ce qu'il y a à l'intérieur. Nos émotions sont la base de notre mémoire. Ce massage relationnel donne la parole au corps à travers les pieds, en travaillant sur l'expansion de la conscience. L'individu prend alors conscience de lui-même, indépendamment de son âge, de son sexe ou de sa catégorie sociale. La qualification de gérontologue de l'intervenante a été un facteur facilitant dans cette expérience.

■ **En termes d'organisation, il a fallu anticiper les problématiques liées à la structure** telles que l'adaptation aux temps de vie (heure du repas et des activités habituellement présentes), l'adaptation du matériel pour les séances (fauteuil bas inclinable, ambiance propice à la relaxation). D'un point de vue pratique, il a fallu laisser le temps à chaque individu de s'adapter à l'autre, de créer un climat de confiance propice, de



Le mal-être émotionnel est très bien détecté et soulagé par la réflexologie plantaire.

laisser le temps de l'acceptation pour être massé, cela par l'intermédiaire de musique propice et de lumière douce. Pour cette génération de personnes, il n'est pas facile d'être touché d'autant plus que l'on s'adresse à une partie de leur corps souvent oubliée.

Perspectives

■ **Les équipes soignantes sont déjà initiées à la pratique des massages**. On pourrait donc concevoir de la même façon que les équipes soient également formées aux techniques de réflexologie de base, comme les relaxes afin de pouvoir réaliser des "massages informels".

■ **Cette pratique pourrait se révéler très bénéfique** pour les résidents mais aussi pour les soignants eux-mêmes. Son intégration au planning se révèle cependant compliquée compte tenu des contraintes d'organisation de telles structures.

CONCLUSION

Les résultats de l'étude sont très encourageants. La double qualification de gérontologie et de réflexologie plantaire semble avoir été un atout majeur pour

la réussite de l'étude tant du point de vue de sa conception que de sa réalisation.

La généralisation de cette pratique de massage dans les établissements accueillant des personnes âgées semble donc bienfaisante à condition qu'elle soit bien encadrée. Il paraît en effet souhaitable que le praticien soit, bien sûr, qualifié en réflexologie plantaire (diplôme agréé), mais aussi, et peut-être surtout, qu'il soit formé à la gérontologie afin de pouvoir embrasser tous les tenants et les aboutissants de sa relation avec des personnes âgées dépendantes et/ou démentes.

Les séances de réflexologie plantaire ont permis de réduire significativement les niveaux de dépression, d'anxiété, les comportements moteurs aberrants, ainsi que les troubles du sommeil et de l'appétit. Une expérience prometteuse qui ouvre de nouvelles perspectives en gérontologie pour améliorer le bien-être de nos aînés. ■