



LYON | Mars 2023

#Douleur #réflexologie
#Pratiquesnouvelles

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

LES BIENFAITS DE LA RÉFLEXOLOGIE EN EHPAD

*Mise en œuvre d'une thérapie non médicamenteuse
et relaxante à la Résidence Parc An Id
du Haut Pays Bigouden.*

Les approches complémentaires, non médicamenteuses trouvent leur place dans de multiples indications tant en milieu médical qu'en milieu médico-social. Elles permettent une prise en charge plus douce, plus adaptée aux personnes souffrantes et fragilisées par une atteinte à leur intégrité physique (maladie, vieillesse, ...). Elles apportent le soulagement de nombreux maux sans les effets secondaires indésirables, en complément de la médecine traditionnelle. En maison de retraite, les applications sont nombreuses. **De plus en plus pratiquée en France, la réflexologie fait partie de ces thérapies relaxantes qui apportent apaisement, moment de détente et une attention individualisée de la personne pour une meilleure qualité de vie. Cette thérapie douce a la faculté de reconnecter les personnes à leurs corps, qui avec l'âge peut subir de nombreux désagréments.**

« Fervente défenseuse de la prise en charge de la douleur à tous les âges de la vie, la Fondation APICIL a encouragé la mise en œuvre d'ateliers de réflexologie plantaire et palmaire au sein de l'EHPAD Résidence Parc An Id du Haut Pays Bigouden. La Fondation APICIL a permis, par son mécénat, d'accompagner et de soutenir le développement de la prise en charge de la douleur dans cet EHPAD, tant auprès des résidents que des soignants. La réflexologie s'inscrit dès lors dans l'approche non médicamenteuse, de respect et d'écoute du corps de la personne âgée au sein de l'établissement. »

Nathalie Aulnette, directrice de la Fondation APICIL

SERVICE PRESSE FONDATION APICIL

Wilma Odin-Lumetta - agence BURO2PRESSE

contact@buro2presse.com - 06 83 90 25 64

« LA RÉFLEXOLOGIE, UN SOIN DE BIEN-ÊTRE POUR SOULAGER LES MAUX DU CORPS

Qu'est-ce-que la réflexologie ?

La réflexologie consiste à activer des « zones réflexes » en les massant du bout du doigt. Afin de soulager des douleurs à distance et rééquilibrer diverses fonctions vitales.

Dans le cas de la réflexologie plantaire, ces zones, situées sous la plante des pieds, correspondent à des terminaisons nerveuses, chacune associée à un organe, une partie du corps ou encore à une glande précise. La carte de réflexologie plantaire est vraiment très détaillée. Cette pratique se base sur un constat établi il y a déjà plusieurs siècles. Le pied est la représentation miniaturisée du corps humain et des correspondances précises, existent entre les deux. Activer ces points de correspondance est le travail de la réflexologue, chaque séance apporte un sentiment de bien-être, apaise certains maux du corps et permet de retrouver une énergie renouvelée.

Les applications sont nombreuses.

La réflexologie est principalement utilisée pour **combattre le stress, les tensions et les douleurs musculaires, les troubles veineux et lymphatiques, les troubles digestifs (ex. : constipation), apaiser les souffrances psychologiques, soulager et réduire la fréquence des migraines, combattre les troubles du sommeil ; ou encore limiter les effets secondaires des chimiothérapies et autres traitements contre le cancer.** Si elle peut donner de bons résultats, plusieurs séances sont nécessaires. Le nombre varie selon les cas mais il faut généralement en compter 4 ou 5 pour sentir les améliorations.

(Sources Blog Hellocare)

La réflexologie plantaire ou palmaire améliore la relation de soin et permet une détente importante, une amélioration du sommeil et une baisse du niveau de la douleur.



<< SOULAGER, PAR LA RÉFLEXOLOGIE >>

Séance individuelle de réflexologie proposée aux personnes âgées résidentes en EHPAD et aux soignants de la Résidence du Parc An Id du Haut Pays Bigouden.

Coordination du projet : Madame Stéphanie BOURHIS, Directrice de l'EHPAD Parc An Id du Haut Pays Bigouden, Pouldreuzic (29).

75%

des résidents prennent des antalgiques de manière régulière.

La majorité des résidents bénéficiaires demande une nouvelle séance à la suite de la première. D'une séance sur l'autre les effets sont remarquables et rapportés à la réflexologie, par les résidents eux même.

En pratique

Des séances de

45 minutes organisées

2 heures par semaine.

282

séances réalisées

depuis novembre 2021

Objectif

2023

Essaimer ce projet

aux professionnels

des services de la

Communauté de

communes.

Ce projet a été conçu spécifiquement par l'ensemble de l'équipe, en recherche constante de pratiques innovantes, favorisant la détente et le bien-être dans l'accompagnement des résidents (aromathérapie, pratique snoezelen, pôle d'activité et de soins adaptés...) mais aussi dans le cadre du bien-être au travail et des troubles musculosquelettiques des soignants.

La réflexologie s'inscrit dans l'approche non médicamenteuse, de respect et d'écoute du corps de la personne âgée. Elle apporte un moment de détente et une attention individualisée.

Depuis 2009, l'établissement a inscrit dans son projet quatre orientations fondamentales de bienveillance : l'approche non médicamenteuse, la non-contention, le respect du consentement et la liberté d'aller et venir. Durant la période COVID, des temps individuels ont été proposés aux résidents pour maintenir une qualité de vie, diminuer leur isolement et favoriser les moments « plaisirs ».

En cas de douleur, la réponse fournie est majoritairement médicamenteuse mais certains traitements entraînent des effets secondaires. De plus, lorsque l'on habitue le corps à cette réponse, il ne prend plus la peine de traiter le problème par lui-même.

Le cumul de médicaments peut entraîner des effets secondaires, des interactions ou encore l'utilisation de médicaments correcteurs. L'organisme des personnes âgées étant déjà fragilisé, il peut rencontrer des difficultés à les assimiler et éliminer.

La réflexologie au contraire, fait travailler le corps et rétablit l'homéostasie en éliminant les toxines pour libérer les blocages physiques et psychologiques ; ceux-ci provoquant des douleurs plus ou moins importantes si elles sont anciennes.

Au cours des différentes séances, la réflexologue va libérer les blocages et les énergies du corps pour rééquilibrer les fonctions chimiques et organiques de la personne. Les effets vont être bénéfiques sur du long terme avec des séances d'entretien pour garder l'homéostasie du corps tout en gardant la capacité de chaque individu.



Témoignages

Georges, 83 ans résident – témoigne : « Mes jambes sont moins douloureuses et enflées, je me sens plus léger et reposé ».

Les bienfaits de la réflexologie sont aussi remarquables par les professionnels :

« Cette résidente est plus souriante et bienveillante », « Monsieur R. semble moins douloureux, nous avons pu mieux le mobiliser ce matin », « Mme V. a eu un meilleur transit », « Madame A. n'a pas déambulé cette nuit. »

La psychologue de l'établissement apprécie la complémentarité de la réflexologie avec les autres prises en charge de l'établissement :

« L'expression de la souffrance par des maux du corps est une bonne indication pour ce type de pratique douce et pour apporter du bien-être à nos résidents âgés. »

La Fondation APICIL soutient le projet de la Résidence du Parc An Id du Haut Pays Bigouden, à hauteur de 15 840 € ce qui permet l'intervention de la réflexologue à raison de 16h par mois.

« La réflexologie est inscrite dans le projet d'établissement.

Nous souhaitons apporter **une réponse aux souffrances éprouvées par les résidents par le biais d'une thérapie non médicamenteuse et relaxante tout en prenant en compte la globalité de la personne.**

Les séances sont proposées par une réflexologue diplômée de l'Institut Supérieur de Réflexologie pour une durée de 30 minutes de soin individuel par résident et une heure par soignant (consentement demandé). Des indicateurs d'évaluation ont été mis en place (Grille d'évaluation de la douleur, transmissions interprofessionnelles, interrogatoires et palpation, observation professionnelle (ergothérapeute), fiches d'évaluation de la réflexologue, prescriptions par résident pré-réflexologie, retour des prescripteurs.

Aux vues des retours positifs des résidents et agents lors du confinement COVID, cette pratique semble être une nouvelle solution à la prise en charge de la douleur. »

Madame Stéphanie BOURHIS, directrice de l'EHPAD

Bio Karine Bosser
Diplômée de l'Institut Supérieur de Réflexologie depuis juillet 2018.
Karine Bosser exerce son activité depuis 4 ans et demi.

« La majorité des résidents me consultent pour des douleurs musculaires (lombalgies, cervicalgies, douleurs abdominales...), lorsqu'ils voient les bénéfices séance après séance, ils en redemandent.

La réflexologie met la personne dans un état de bien être, on peut parfois observer une diminution du rythme cardiaque symbole d'apaisement du corps et de l'esprit. »

Madame Karine BOSSER, réflexologue

La réflexologie proposée aux soignants dans le cadre du bien-être au travail.

Les soignants apprécient cette approche complémentaire. Ils viennent même sur leur lieu de travail, durant leur temps de repos, pour bénéficier de séances de réflexologie. Une liste d'attente a donc été mise en place. Cette technique douce favorise une communication positive et elle a des effets sur le soulagement de la douleur et notamment sur les troubles musculosquelettiques éprouvés par les équipes.

« Quelques constats suite à la mise en œuvre de la réflexologie auprès des professionnels.

Cette pratique resserre les liens, favorise la confiance entre collègues. Les agents contactent la réflexologue, majoritairement pour des douleurs musculaires et/ou un mal être psychique. Le nombre de séances moyenne par agent est de 3 par an. Face à l'affluence des demandes des soignants, le délai de prise de rendez-vous est d'environ un mois. »

Madame Stéphanie BOURHIS, directrice de l'EHPAD



« Le toucher est d'une grande douceur et apaisant. Mes douleurs à la cheville ont disparu et mes angoisses sont apaisées. Karine m'a orienté vers un spécialiste pour diagnostiquer la pathologie dont je suis atteinte. Elle m'a fait prendre conscience que je devais prendre soin de ma santé. »

Mireille, soignante – bénéficiaire de séances de réflexologie

Madame Karine Bosser, réflexologue explique le cadre de son intervention auprès des soignants :

« Les soignants renouvellent régulièrement les séances, que ce soit à l'apparition d'une douleur ou bien de manière préventive. En agissant sur les zones clés du corps, la réflexologie agit sur son équilibre et évite ainsi l'apparition de douleurs.

Les séances d'une heure se déroulent dans une petite pièce destinée à cet effet. La musique douce, le parfum de l'huile de massage et la lumière enveloppante participent grandement à la détente. La personne est installée en position semi-allongée. De là, commence un entretien d'une dizaine de minutes destiné à comprendre son état de santé. Le soin dure un peu plus d'une demi-heure. Il s'agit de pressions spécifiques et adaptées individuellement sur toutes les zones réflexes des pieds. La séance se termine par un bilan. »

Mal être psychique, dérèglements digestifs, troubles veineux, douleurs musculaire... Beaucoup de symptômes ont diminué voire disparu. Certains agents apprennent à prendre soin d'eux !

À propos



CONTACT
RÉSIDENCE PARC AN ID
Centre Intercommunal
d'Action Sociale du Haut
Pays Bigouden

Stéphanie BOURHIS, Directrice
directionparcanid@cchpb.com

RÉSIDENCE PARC AN ID

La résidence « Parc an Id » est ouverte depuis 1992, et a pour objectif d'accueillir des personnes âgées dépendantes. Elle accueille 75 résidents, dont la moyenne d'âge est de 90 ans. Il est proposé une prise en soins adaptée aux résidents atteints de la maladie d'Alzheimer et/ou de maladies apparentées à 11 d'entre eux par l'existence d'une unité protégée. L'établissement dispose d'un statut public territorial. L'organisme gestionnaire est la Communauté de Communes du Haut Pays Bigouden, par le biais du Centre Intercommunal d'Action Sociale (CIAS). Depuis 2007, l'établissement est entré dans une dynamique de recherche systématique de consentement. De plus, aucune inscription n'est réalisée dans l'urgence. Cette évolution a eu des conséquences importantes dans la prise en soins des résidents ainsi que des impacts sur les pratiques quotidiennes de l'équipe. L'ensemble de l'équipe est en recherche constante de pratiques innovantes favorisant la détente et le bien-être dans l'accompagnement des résidents (sophrologie et réflexologie).

Plus d'infos : www.cchpb.bzh



CONTACT FONDATION

Nathalie Aulnette, Directrice

 @FondationAPICIL

 @apicilfondation

 Fondation APICIL

 Fondation APICIL

FONDATION APICIL

La Fondation APICIL, engagée pour soulager la douleur, est Reconnue d'Utilité Publique depuis sa création en 2004. Cette reconnaissance par le Conseil d'État implique un fonctionnement non lucratif, une gestion financière désintéressée et une cause d'intérêt général.

La Fondation APICIL agit à travers 3 axes prioritaires : financer la recherche, informer et sensibiliser, améliorer le soin et l'accompagnement des patients par les techniques complémentaires. La Fondation APICIL a un objectif unique : contribuer au soulagement de la douleur des patients, de leurs proches et également de celle des soignants sur l'ensemble du territoire français. À travers les projets accompagnés et les nombreux partenariats construits avec les acteurs de la société civile (associations, soignants, patients, sociétés savantes, institutions), la Fondation APICIL s'engage pour faire reconnaître la nécessaire prise en charge de la douleur comme une priorité de santé. À ce jour, 12,2 millions d'euros ont été consacrés à 869 projets et actions innovantes en France.

Plus d'infos : www.fondation-apicil.org

Nous écrire : 38 rue François Peissel, 69300 Caluire-et-Cuire

Nous rencontrer : 22 rue Felix Mangini, 69009 Lyon

SERVICE PRESSE FONDATION APICIL

Wilma ODIN-LUMETTA - AGENCE BURO2PRESSE

contact@buro2presse.com - 06 83 90 25 64