





Etude impact massage ayurvédique

Présentation des résultats Septembre 2018 Les objectifs consistaient à cerner auprès de résidents et de soignants en EHPAD (4), l'impact des massages ayurvédiques selon deux méthodologies différentes :

- 1. La mesure objective des écarts : impact du massage ayurvédique chez les segments massés vs les segments non massés :
 - amélioration ou non du stress / détente / sommeil
 - de la douleur,
 - de l'état psychologique et psycho-émotionnel

Dans ce contexte deux items particuliers ont été étudiés :

- Evaluation de l'efficacité des massages ayurvédiques sur la prise en charge de la douleur chronique et de l'anxiété chez la personne âgée dépendante en EHPAD.
- 2. Evaluation de l'efficacité des massages ayurvédiques sur les douleurs chroniques ou non, liées au travail chez le soignant en EHPAD.

Cette évaluation a été réalisée à l'aide de questionnaires (cf. annexe) incluant l'échelle EVA et HAD.

2. Le déclaratif des « massés » : perception par les résidents et soignants massés des massages reçus et de leurs bienfaits

Méthodologie

- 143 personnes ont été interviewées : 73 résidents et 70 soignants
- L'échantillon des résidents et des soignants était chacun scindé en deux souséchantillons appariés de test et de contrôle (c'est à dire de même structure, afin de ne pas créer de biais dans le comparatif des sous-échantillons de test et de contrôle):
 - Un sous-échantillon de test de 41 résidents « massés » et un sous-échantillon de contrôle de 32 résidents (non massés)
 - Un sous échantillon de test de 38 soignants massés et un sous échantillon de contrôle de 32 soignants non massés.
- Les résidents ont reçu chacun 3 à 11 massages ayurvédiques et les soignants en ont reçu chacun 2 à 5. Les questionnaires ont été passés à chacun en début et fin d'étude. Les « massés », ont chacun été interrogés après chaque massage.
- Notons que l'étude a été réalisée pendant l'été, de mi juin à fin août. Les soignants massés ne sont, pour la très grande majorité, pas ou peu partis en congé, tandis que les non massés sont plus fréquemment partis ce qui a pu induire des bénéfices chez les non massés.

Echantillon

- Les interviews ont été réalisées à Levallois (21%), Asnières (25%), Belleville (28%) et Montmartre (26%).
- 15% des interviewés étaient des hommes (19% des soignants et 12% des résidents) et 85% des femmes.
- Age des soignants: 14% ont moins de 34 ans, 30% ont 35-49 ans, 56% ont 50 ans et +
- Age des résidents: 20% ont entre 65 et 84 ans, 51% ont entre 85 et 94 ans et 29% ont 95 ans et +.
- 45% des soignants pratiquent une activité sportive = 21% randonnée, 15% vélo, 13% fitness, 11% course à pied, 9% natation et danse.
- 77% des interviewés (84% des soignants et 69% des résidents) avaient déjà été massés : 69% de ceux ayant déjà reçu un massage ont reçu un massage kiné, 65% ayurvédique, 3% chinois et 2% shiatsu.

Douleurs chroniques

• En début d'étude, 62% des soignants et 56% des résidents déclaraient souffrir de douleurs chroniques :

	Soignants	Résidents
Au moins une réponse citée	96%	100%
Partie du corps	96%	76%
Dos, reins, lombaires	75%	44%
Epaules	30%	7%
Jambes, chevilles, pieds, talons	16%	15%
Mains, doigts, poignets	5%	9%
Genoux	9%	12%
Nuque, cervicales	5%	8%
Système digestif (intestins, transit, constipation), ventre	-	7%
Bras	3%	-
Hanches, bassin	-	2%
Côtes	2%	-
Fesses	-	2%
Gorge	-	3%
Pathologie	5%	40%
Arthrose, périarthrite calcifiante	2%	22%
Rhumatismes	2%	10%
Maladie de Parkinson	-	5%
Maladie du système nerveux (épilepsie, etc.)	-	2%
Maladie du système respiratoire (asthme, BPCO, embolie pulmonaire)	-	3%
Note moyenne sur 10 (en début d'étude)	2,8	3,2

Douleurs aigues

• En début d'étude, 43% des soignants et 32% des résidents déclarent souffrir de douleurs aigues :

	Soignants	Résidents
Au moins une réponse citée	86%	96%
Partie du corps	80%	92%
Dos, reins, lombaires	46%	25%
Jambes, chevilles, pieds, talons	7%	14%
Epaules	30%	4%
Mains, doigts, poignets	14%	4%
Genoux	7%	22%
Système digestif (intestins, transit, constipation), ventre	7%	10%
Nuque, cervicales	10%	5%
Côtes	3%	9%
Système vasculaire/circulatoire	-	-
Dents, bouche	-	4%
Tête	3%	4%
Hanches, bassin	-	4%
Gorge	-	-
Pathologie	10%	8%
Arthrose, périarthrite calcifiante	-	4%
Migraines	6%	-
Cécité complète ou partielle, problèmes de vue	-	-
Maladie du système nerveux (épilepsie, etc.)	-	-
Maladie/insuffisance cardiaque (tachycardie, pacemaker)	-	4%
Rhumatismes	3%	-
Note moyenne sur 10 (en début d'étude)	3,3	3,4

Principaux résultats

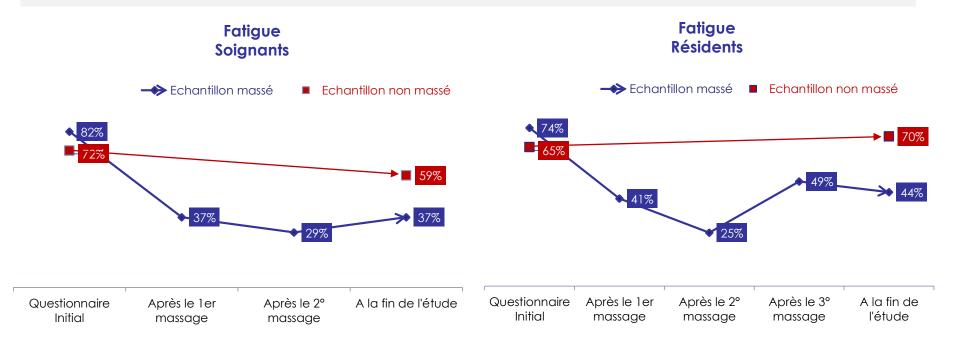
1. L'impact des massages : comparatif des massés vs les non massés

1.1 L'état de forme

Impact sur l'état de fatigue

L'impact sur l'état de fatigue est indéniable et significatif :

- Chez les soignants = la fatigue a baissé de 13 pts pendant les 12 semaines de l'étude sur les soignants non massés, tandis qu'elle baisse de 45 pts sur les massés. Le fait que les soignants non massés soient plus fréquemment partis en vacances renforce encore la force de ce résultat.
- L'impact est particulièrement marqué chez les résidents = la fatigue a augmenté de 5 pts pendant les 12 semaines de l'étude sur les résidents non massés, tandis qu'elle baisse de 30 pts sur les massés

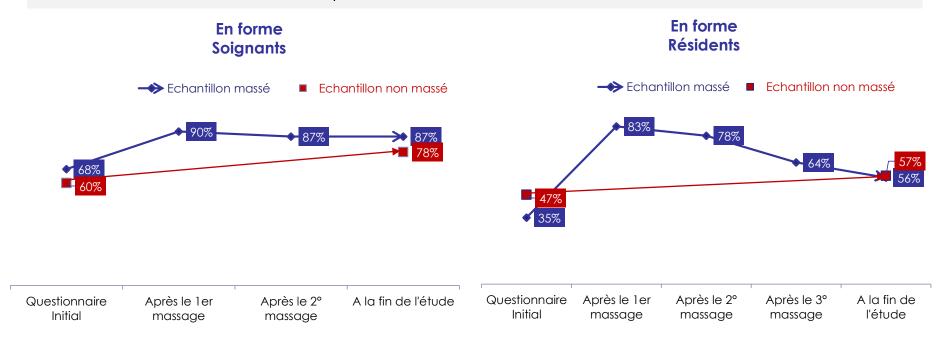




Impact sur l'état de forme

L'impact sur l'état de forme est moins marqué, uniquement présent chez les résidents et en tendance non significative :

- Chez les soignants = la forme a augmenté de manière quasi identique pendant les 12 semaines de l'étude sur les soignants massés (19 pts), et sur les non massés (18 pts). La cible des soignants non massés est par définition plus fréquemment partie en vacances que les soignants massés, ce qui a pu conduire à un biais d'étude en faveur des non massés.
- Chez les résidents = la forme a augmenté de 21 pts pendant les 12 semaines de l'étude sur les résidents massés, et de 10 pts sur les non massés.



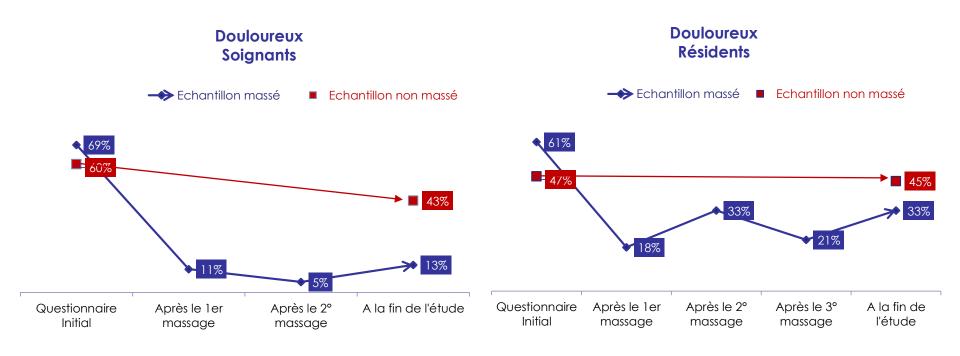


1.2 L'état douloureux

Impact sur l'état douloureux

L'impact sur l'état douloureux est indéniable et particulièrement marqué:

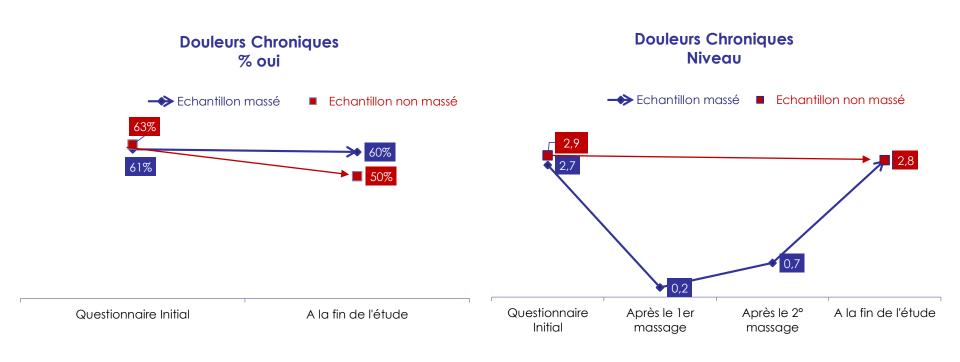
- Chez les soignants = la douleur a baissé de 17 pts pendant les 12 semaines de l'étude sur les soignants non massés, tandis qu'elle baisse de 56 pts sur les massés
- Comme chez les résidents = la douleur a baissé de 2 pts pendant les 12 semaines de l'étude sur les résidents non massés, tandis qu'elle baisse de 28 pts sur les massés





Impact sur les douleurs chroniques (soignants)

L'impact sur les douleurs chroniques n'est pas démontré chez les soignants



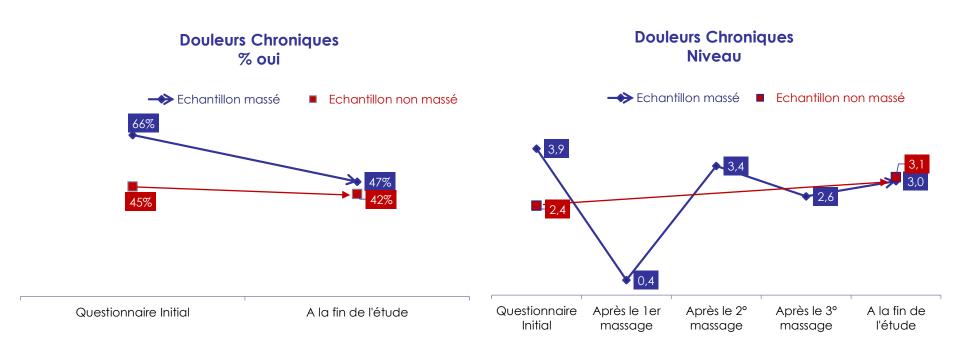


Base: 38 soignants massés et 32 non massés

Impact sur les douleurs chroniques (résidents)

A l'inverse, chez les résidents, l'impact sur les douleurs chroniques est assez marqué :

- Le % de résidents souffrant de douleurs chroniques a baissé de 19 pts pendant les 12 semaines de l'étude sur les résidents massés, tandis qu'il baisse de 3 pts sur les non massés
- Le niveau de douleurs chroniques est fortement impacté après le 1^{er} massage. Plus globalement, ce niveau passe de 3,9 à 3 (sur 10) sur les massés en 12 semaines, tandis qu'il progresse de 2,4 à 3,1 sur les non massés



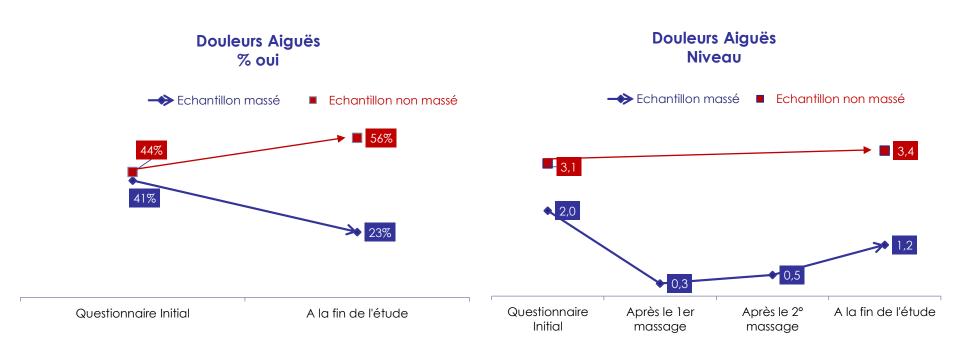


Base: 41 résidents massés et 32 résidents non massés

Impact sur les douleurs aiguës (soignants)

L'impact sur les douleurs aiguës chez les soignants est en revanche indéniable et particulièrement marqué :

- Le % de soignants ressentant des douleurs aiguës a baissé de 18 pts pendant les 12 semaines de l'étude sur les soignants massés, tandis qu'il a progressé de 12 pts sur les non massés
- Le niveau de douleur aiguë, quasi stable sur la période d'étude sur les non massés, baisse de 2 à 1,2 chez les massés.



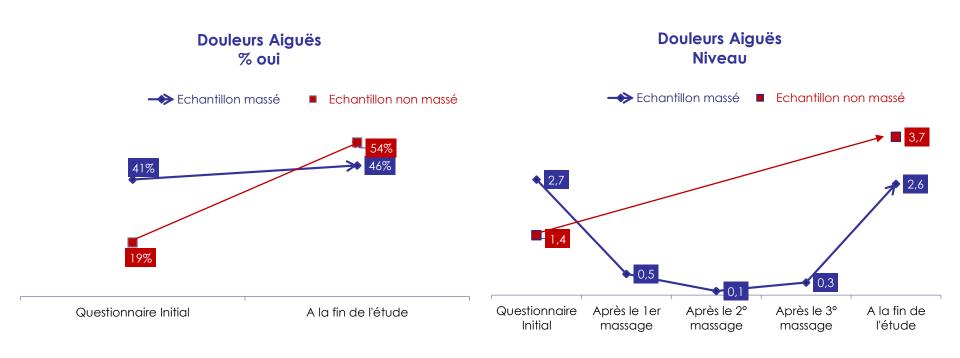


Base: 38 soignants massés et 32 non massés

Impact sur les douleurs aiguës (résidents)

L'impact sur l'état douloureux est également marqué chez les résidents = le % de résidents déclarant des douleurs aiguës a augmenté de 5 pts pendant les 12 semaines de l'étude sur les résidents massés (vraisemblablement un effet lié à la période d'étude : chaleur, ...), tandis qu'il a beaucoup plus augmenté sur les non massés : 35 pts.

Dans le même temps, le niveau de douleur (graphique de droite) est stable chez les massés, tandis qu'il augmente fortement de 1,4 à 3,7 (sur 10) chez les non massés



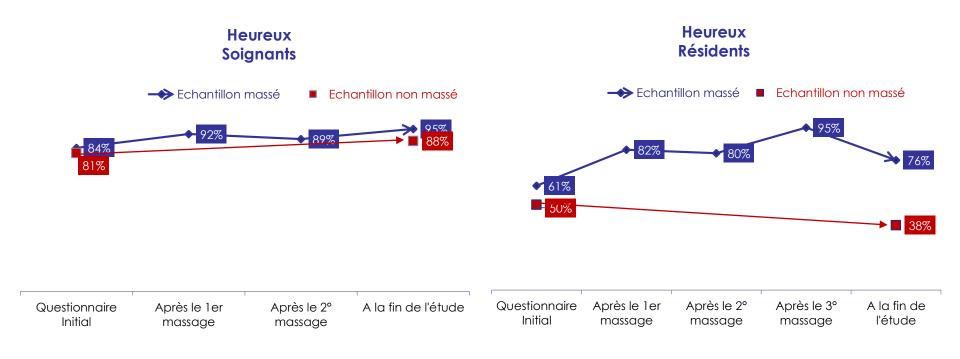


1.3 L'état d'esprit

Impact sur l'état d'esprit

L'impact sur l'état d'esprit « heureux dans votre vie » est présent chez les résidents uniquement :

- Chez les soignants, la tendance est non significative = le sentiment de bonheur a progressé de 7 pts pendant les 12 semaines de l'étude sur les non massés, et de 11 pts sur les massés
- Chez les résidents = le sentiment de bonheur a baissé de 12 pts pendant les 12 semaines de l'étude sur les non massés, tandis qu'il a progressé de 15 pts sur les massés



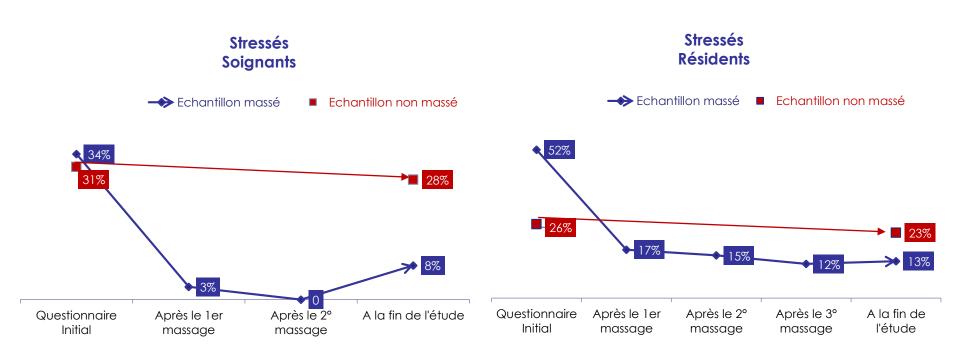


1.4 le stress, l'angoisse

Impact sur le niveau de stress

L'impact sur le niveau de stress est significatif chez les soignants = le sentiment de stress a baissé de 3 pts pendant les 12 semaines de l'étude sur les soignants non massés, et de 26 pts sur les massés

Il est particulièrement marqué chez les résidents = le sentiment de stress a baissé de 3 pts pendant les 12 semaines de l'étude sur les résidents non massés, tandis qu'il a baissé de 39 pts sur les massés

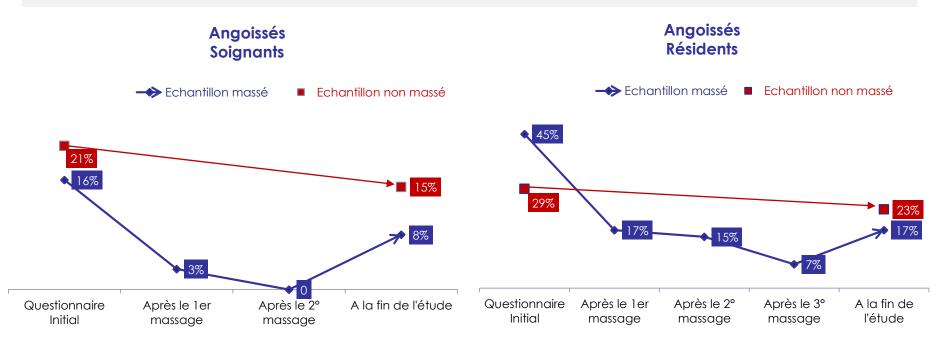




Impact sur le niveau d'angoisse

L'impact sur le niveau d'angoisse n'est présent que chez les résidents :

- Chez les soignants = le sentiment d'angoisse a baissé de manière similaire sur les deux populations : - 6 pts pendant les 12 semaines de l'été sur les soignants non massés, et - 8 pts sur les massés
- Chez les résidents = le sentiment d'angoisse a baissé de 6 pts pendant les 12 semaines de l'étude sur les résidents non massés, tandis qu'il a baissé beaucoup plus fortement sur les massés (-28 pts)

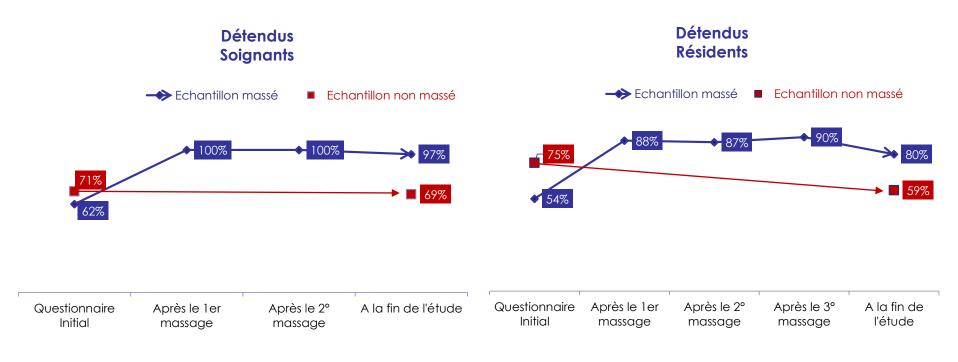




Impact sur le niveau de détente

L'impact sur le niveau de détente est particulièrement marqué :

- Chez les soignants = le sentiment de détente est quasi stable (baisse de 2 pts) pendant les 12 semaines de l'étude sur les soignants non massés, tandis qu'il a progressé de 35 pts sur les massés
- Chez les résidents = le sentiment de détente a baissé de 16 pts pendant les 12 semaines de l'étude sur les résidents non massés, tandis qu'il a progressé de 26 pts sur les massés



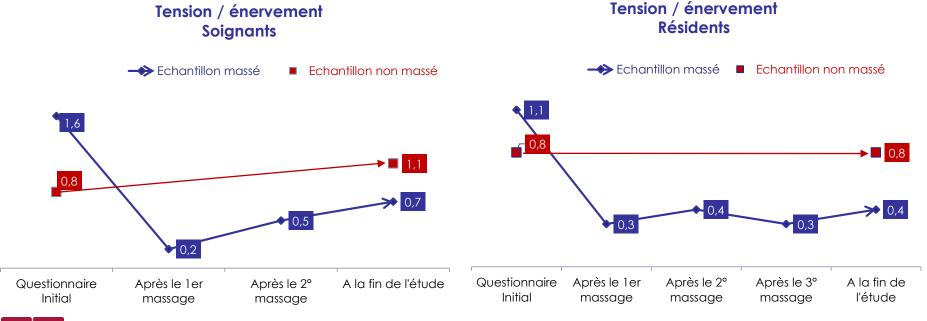


Impact sur le niveau de tension, énervement (échelle HAD – attention échelle inversée : plus l'indice est élevé, plus la réponse est négative)

L'impact sur le niveau de tension/énervement existe chez les deux populations :

- Chez les soignants = le sentiment de tension, énervement a augmenté de 0,3 pts pendant les 12 semaines de l'étude sur les soignants non massés, tandis qu'il a baissé de 0,9 pts sur les massés
- Chez les résidents = le sentiment de tension, énervement est stable sur les résidents non massés, tandis qu'il a baissé de 0,7 pts sur les massés

L'indice calculé est la multiplication du % de réponse par item (très tendu, moyennement tendu, ...) par le coefficient associé à cet item – <u>le coefficient est d'autant plus élevé que la réponse est négative</u> (Très tendu = coefficient 3, Moyennement 2, Peu tendu 1, Pas du tout tendu 0). Au final l'indice est compris entre 0 et 3, 0 si aucun répondant n'est tendu et 3 si tous les répondants se déclarent très tendus.



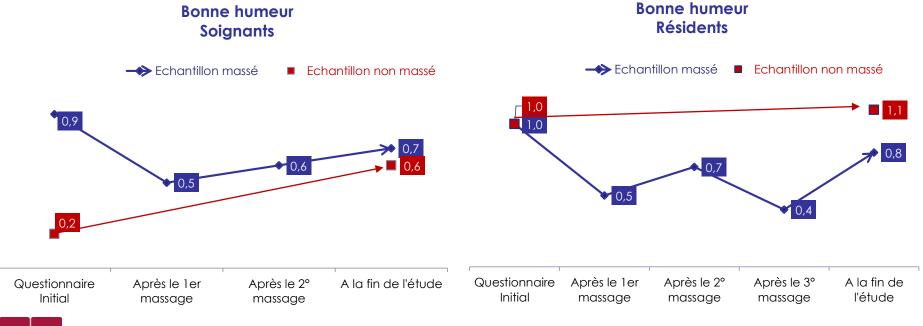
Impact sur le niveau de bonne humeur

(échelle HAD – attention échelle inversée : plus l'indice est élevé, plus la réponse est négative)

L'impact sur le niveau de bonne humeur existe chez les soignants, mais de manière assez peu marquée : le sentiment de bonne humeur baisse de 0,4 sur les soignants non massés, tandis qu'il a progressé de 0,2 pts sur les massés

Chez les résidents = le sentiment de bonne humeur a augmenté de 0,2 pts pendant les 12 semaines de l'étude sur les résidents massés, tandis qu'il a baissé de 0,1 pts sur les non massés

L'indice calculé est la multiplication du % de réponse par item (très tendu, moyennement tendu, ...) par le coefficient associé à cet item — <u>le coefficient est d'autant plus élevé que la réponse est négative</u> (Très tendu = coefficient 3, Moyennement 2, Peu tendu 1, Pas du tout tendu 0). Au final l'indice est compris entre 0 et 3, 0 si aucun répondant n'est tendu et 3 si tous les répondants se déclarent très tendus.

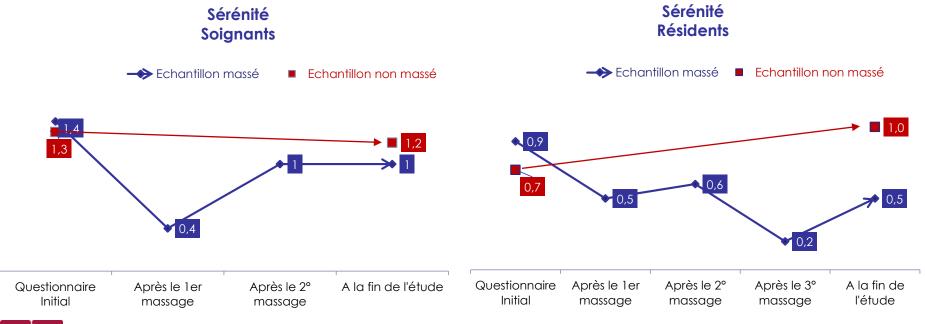


Impact sur le niveau de sérénité

(échelle HAD – attention échelle inversée: plus l'indice est élevé, plus la réponse est négative)

L'impact sur le niveau de sérénité est présent uniquement chez les résidents : le sentiment de sérénité a baissé de 0,3 pts pendant les 12 semaines de l'étude sur les résidents non massés, tandis qu'il a progressé de 0,4 pts sur les massés

L'indice calculé est la multiplication du % de réponse par item (très tendu, moyennement tendu, ...) par le coefficient associé à cet item — <u>le coefficient est d'autant plus élevé que la réponse est négative</u> (Très tendu = coefficient 3, Moyennement 2, Peu tendu 1, Pas du tout tendu 0). Au final l'indice est compris entre 0 et 3, 0 si aucun répondant n'est tendu et 3 si tous les répondants se déclarent très tendus.



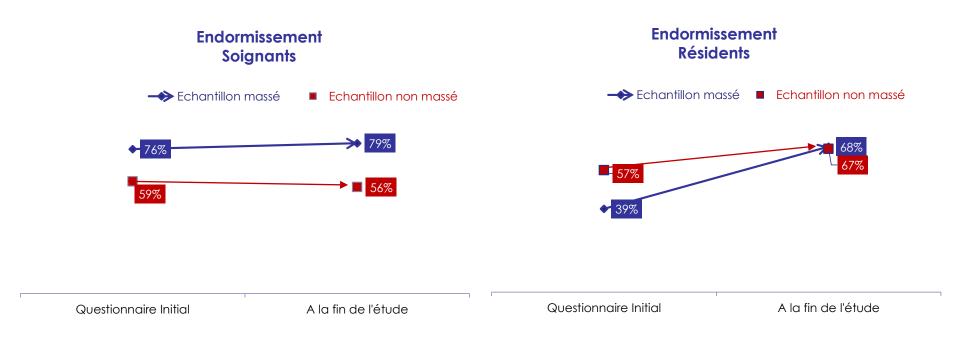


1.5 le sommeil

Impact sur l'endormissement

L'impact sur la facilité d'endormissement est plus marqué chez les résidents :

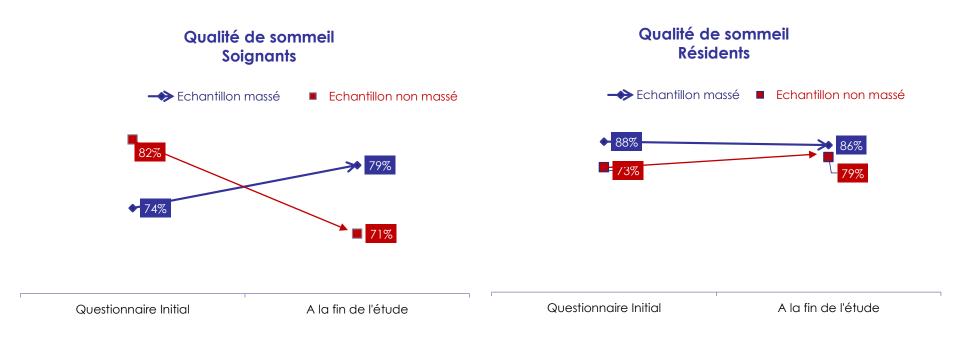
- Il n'est présent qu'en tendance non significative chez les soignants
- Chez les résidents = la facilité pour s'endormir a progressé de 29 pts pendant les 12 semaines de l'étude sur les résidents massés, et de seulement 10 pts sur les non massés



Impact sur la qualité de sommeil

L'impact sur la qualité de sommeil est, à l'inverse, plus marqué chez les soignants :

 Chez les soignants = la qualité de sommeil a progressé de 5 pts pendant les 12 semaines de l'étude sur les massés, tandis qu'elle a baissé de 11 pts sur les non massés



2. Le déclaratif des massés

Quelques verbatims de fin d'étude : les résidents

- « C'est super, 3 étoiles! » Belleville
- « C'est une chance d'avoir des massages personnalisés » Belleville
- « Mon mal de dos est moins tenace » Belleville
- « Ca fait du bien, tout circule mieux dans mon ventre », le contact humain me fait du bien »
 Belleville
- « Je ne peux plus m'en passer ! Si ça s'arrêtait, ce serait embêtant » Belleville
- « Je voudrais que ça continue » Montmartre
- « Grâce au masseur et au massage, je me suis sentie bien. Ca m'a permis de vivre autrement. Gentillesse et attention, c'était formidable » Montmartre
- « J'aimerais continuer ces massages » Montmartre
- « J'aimerais que ça dure sur le long terme » Montmartre
- « Merci infiniment! Suite à ma chute, ça m'a fait du bien pour mes douleurs, je n'ain plus mal au dos » Montmartre
- « Je suis enchantée! » Levallois
- « Ca m'apporte un grand bienfait, c'est très bénéfique pour mes mains, je me sens beaucoup mieux » Levallois

Quelques verbatims de fin d'étude : les soignants

- « D'une manière générale, c'est super ! J'en ai appris un peu plus sur moi-même et mon fonctionnement» Belleville
- « C'est une bulle dans le travail, j'ai moins de stress » Belleville
- « Mes journées semblent moins longues, ça me met de bonne humeur et le bien-être dure 1 semaine » Belleville
- « Je veux que ça recommence ! Grâce aux massages, j'ai mieux vécu juillet et août » Belleville
- « C'est très génial (sic), je suis plus heureux, plus actif grâce aux massages » Belleville
- « Je me sens plus légère, apaisée physiquement et moralement » Belleville
- « J'en veux encore ! La régularité des soins est très intéressante. J'en ressens du bien-être et mes douleurs ont diminué » Belleville
- « Mon corps est moins fatigué » Belleville
- « Je ne pensais pas que ça allait me faire autant de bien! » Montmartre
- « Je suis zen! » Montmartre
- « J'arrive à mieux me positionner » Montmartre
- « Mes douleurs dorsales vont mieux et c'est un moyen de relâcher la pression » Montmartre
- « C'est du bien-être pur... A la fois, un bien-être psychologique et un temps pour soi » Montmartre
- « J'ai aimé et j'espère que ça va continuer ! Ca m'a apporté un bien-être pour mon dos et mes épaules » Belleville
- « Mes soucis disparaissent » Levallois
- « C'est merveilleux, j'ai envie de continuer » Levallois
- « Dans mon travail, je pense aux autres là je pense à moi. Je repars avec un bonne énergie » Levallois
- « Ca m'a apporté un bien-être, un confort, une assurance de soi-même. Même psychologiquement ça m'aide. Ca me répare de mes tristesses (cf : décès résidents), c'est un moment à moi. » Levallois

Quelques verbatims de fin d'étude : les soignants

- « Y'a pas de mots ! Je suis une boule de nerfs et ça m'a appris à prendre du temps pour moi » Levallois
- « Ma douleur au dos (suite accident du travail en 2015) a nettement diminué. C'est merveilleux toutes ces dernières semaines ! Vous avez changé ma vie. Je suis zen, je suis bien. » Levallois
- « A l'extérieur (du lieu de travail) je ne saurai pas prendre ce temps, c'est magique que ce soit ici » Levallois
- « On parlait du massage avec excitation entre nous le jour J, comme des gosses.. » Levallois
- « Me tête est reposée » (sic)
- « C'est franchement une très bonne idée ! On a besoin d'être massé dans notre mêtier » Asnières
- « Je souhaite que ça continue, et plus souvent! » Asnières
- « J'ai aussi appris des mouvements pour calmer mes douleurs, je suis moins crispée. » Asnières
- « Ca me remotive pour le reste de la journée » Montmartre
- « c"est une remise en question par-rapport à la prise en charge de mon corps. J'ai pris conscience que je le négligeais. Là, je vais réfléchir à des soins » Montmartre
- « Cela m'apporte de la sérénité » Montmartre
- « Ca fait du bien pour le travail et pour la maison aussi. C'est positif en tout » Montmartre
- « Trop bien pour moi, j'entre avec des douleurs et je ressors nickel! » Montmartre
- « Ca apporte tellement de bien... Ca permet d'évacuer les tensions masquée, somatisées. » Montmartre
- « Ca valorise l'image bien traitante de la résidence envers les salariés » Montmartre

Perception des massages reçus

- 88% des résidents et 100% des soignants estiment que le massage ayurvédique qu'ils ont reçu est un plus pour eux.
- En fin d'étude, la perception des massages reçus est **extrêmement positive**, par les soignants comme par les résidents : **89% expriment un retour totalement positif**, 1% un retour négatif et 10% un retour mitigé (agréable mais pas vu de réel bénéfice):

	total	soignants	résidents
Bien-être, cela fait du bien	78%	87%	70%
Relaxation, plus détendu, moins de stress, sérénité	75%	89%	61%
Diminution, soulagement des douleurs, meilleure santé	57%	58%	56%
Très bonne idée, on en a besoin, je ne peux plus m'en passer, vous avez changé ma vie	50%	72%	31%
Lien social, gentillesse des praticiens, ça fait de la visite	29%	-	55%
Aimerait que les massages se poursuivent, qu'ils soient plus fréquents	25%	32%	18%
Bien-être psychologique, amélioration du moral, bonne humeur	23%	43%	5%
Moment de pause, coupure, ne penser à rien	12%	25%	-
Un moment avec moi-même, un moment à moi, qu'on prenne soin de moi	11%	18%	4%
Prise de conscience sur son corps, sur son propre bien-être physique	10%	18%	3%
Amélioration du sommeil, sensation d'être reposé	7%	10%	5%
Positif pour le travail, ça remotive, les journées semblent moins longues	5%	11%	-
Positif à la maison, sur le plan personnel	5%	11%	-
Donne de l'énergie, recharge les batteries	5%	10%	-
Apprentissage de techniques/mouvements pour calmer la douleur	4%	8%	