

## **Synthèse étude AGIRC ARRCO ) – 2018**

### **Objectifs**

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

**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

### **Méthode : 143 personnes ont été interviewées : 73 résidents et 70 soignants**

L'échantillon des résidents et des soignants était chacun scindé en deux sous-échantillons 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.

En début d'étude :

- 62% des soignants et 56% des résidents déclaraient souffrir de douleurs chroniques
- 43% des soignants et 32% des résidents déclarent souffrir de douleurs aiguës :



## Enseignements :

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

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.

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.

L'impact sur **les douleurs chroniques** n'est pas démontré chez les soignants. 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<sup>er</sup> 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.

L'impact sur **les douleurs aiguës** 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.
- Cet impact 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.



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

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.

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.

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.

Enfin, en termes de perception, **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):

