

FACULTE DE MEDECINE MONTPELLIER-NIMES

THESE

Pour obtenir le titre de
DOCTEUR EN MEDECINE

Présentée et soutenue publiquement

Par

Claire RULL

Le 30 septembre 2021

**ETUDE PILOTE : MESURE DE L'EVOLUTION DE LA QUALITE DU SOMMEIL ET DU
NIVEAU D'ANXIETE ET DE DEPRESSION DE PATIENTS ATTEINTS D'INSOMNIE
CHRONIQUE SUITE A DES SEANCES DE BOLS TIBETAINS
(TECHNIQUE DES MASSAGES SONORES PETER HESS)**

Directeur de thèse : Dr Yves HEYNEN

Résumé d'étude

Contexte : L'insomnie chronique est un problème de santé publique majeur dont le traitement de référence est la thérapie cognitivo-comportementale. D'autres interventions non médicamenteuses ont montré des effets positifs sur le sommeil, mais la prise en charge reste insuffisante.

Objectifs : Mesures subjectives de l'évolution de la qualité du sommeil, du niveau d'anxiété et de dépression chez des patients atteints d'insomnie chronique à la suite de 3 séances de bols tibétains (par la technique des massages sonores Peter Hess).

Méthode : Réalisation d'une étude pilote observationnelle monocentrique avant/après intervention, où ont été inclus des patients souffrant d'insomnie chronique selon l'ICSD-3. Des questionnaires validés évaluant le sommeil, l'anxiété, la dépression, la somnolence diurne, la prise de psychotropes ont été distribués au cours d'entretiens avant (J0), après deux séances et un mois (J42) après la 3^{ème} et dernière séance en bols tibétains.

Résultats : 29 patients ont été inclus et 22 ont terminé l'étude. Entre J0 et J42, des diminutions significatives de l'index de sévérité de l'insomnie (baisse de 10.3 points, $p < 0.001$) du niveau d'anxiété, de dépression, de somnolence diurne ont été observés ($p < 0.001$). Ces scores étaient significatifs dès J14 et ont continué de s'améliorer entre J14 et J42. 4 patients sur les 6 sous somnifères à l'inclusion ont diminué ou arrêté leurs prises. 2 patients sur 4 ont arrêté leurs prises d'anxiolytiques.

Conclusion : Le massage sonore Peter Hess a des effets positifs sur le sommeil, l'anxiété et la dépression. Le faible niveau de preuve de cette étude ne permet pas d'affirmer l'efficacité de la méthode mais encourage à la réalisation de futurs travaux, d'autant plus qu'aucun effet secondaire n'a été relevé.

Mots Clés : Insomnie chronique – Bols tibétains – Massage sonore – Médecine générale – Interventions non médicamenteuses – Son – Relaxation

Keywords: Chronic insomnia – Singing bowls – Sound massage – General practice – Non-pharmacological Interventions – Sound – Relaxation

CONCLUSION

L'exploration et la validation de **nouvelles interventions non médicamenteuses** pour la prise en charge de l'insomnie chronique devrait être une préoccupation prioritaire de santé publique, compte tenu de la morbidité associée aux troubles du sommeil, de la consommation de somnifères qui en découle, ainsi qu'en terme de réduction des coûts. La **sensibilisation des intervenants en soins primaires** et la **mobilisation des pouvoirs publics** sont nécessaires pour mettre en place des actions d'aide à cette prise en charge. (32)

La thérapie sonore par des séances de bols tibétains selon la technique **des massages sonores Peter Hess** a été évaluée dans cette étude. Les résultats ont objectivé une amélioration significative de la qualité du sommeil, de la somnolence diurne, de l'anxiété et de la dépression, au sein d'un panel de 22 patients atteints d'insomnie chronique selon l'ICSD-3. Une tendance à la baisse ou à l'arrêt de la consommation de somnifères et d'anxiolytiques a été observée. Bien que ce travail manque de puissance pour des raisons méthodologiques et ne permettent pas d'en tirer des conclusions de large portée, les massages sonores semblent apporter **un bénéfice réel** qui a également été relevé d'un point de vue qualitatif : les patients ont tous rapporté un mieux-être global.

Étant donné l'innocuité et le peu de contre-indications que la thérapie par le son présente, il serait intéressant **d'explorer davantage** les effets des séances de bols tibétains par les **massages sonores** ou par d'autres modes d'utilisation des bols, dans l'insomnie chronique, l'anxiété et la dépression, mais également dans toutes les pathologies où les techniques de relaxation ont déjà fait preuve de leurs intérêts. Pour cela, **les recherches dans ce domaine doivent se poursuivre** : il serait nécessaire de réaliser des études comparatives de plus grandes envergures pour étayer les implications possibles du massage sonore Peter Hess, et élargir le champ des INM afin de permettre une prise en charge globale et personnalisée de l'insomnie chronique.