

AROMA

Efficacité de l'aromathérapie dans l'amélioration de la qualité du sommeil chez la personne résidant en EHPAD



INTRODUCTION / CONTEXTE

Les troubles du sommeil ont tendance à augmenter avec l'âge et peuvent avoir des conséquences sérieuses sur la santé et en particulier chez les personnes âgées avec une augmentation de la morbi mortalité. Malgré l'importance majeure du sommeil sur notre santé, les traitements conseillés pour remédier aux troubles de celui-ci restent limités avec des risques d'accoutumance et des effets secondaires nombreux.

De par ses propriétés, l'aromathérapie est utilisée depuis plusieurs années comme approche non médicamenteuse pour les troubles du sommeil avec des résultats qui démontrent son efficacité sur des sujets adultes atteints de pathologie nécessitant une hospitalisation (cancer, pathologie cardiaque, ...). C'est dans ce cadre que l'étude AROMA a été lancée afin d'évaluer l'efficacité de l'aromathérapie sur l'amélioration du sommeil des personnes âgées résidant en EHPAD.

ÉTABLISSEMENTS

17 EHPAD LNA SANTE :

- VILLA OCEANE, à Belz (56)
- VILLA TOHANNIC, à Vannes (56)
- MAS DE LA CÔTE BLEUE, à Martigues (13)
- RESIDENCE HARMONIE, à Moret-sur-Loing (77)
- RESIDENCE LA CHEZALIERE, à Nantes (44)
- RESIDENCE VERTE PRAIRIE, à Salon de Provence (13)
- LA VILLE ELEONORE, à MontLouis sur Loire (37)
- VILLA AMELIE, à Saint Rogatien (17)
- LES JARDINS D'OLONNE, à Olonne sur Mer (85)
- RESIDENCE LE BOURGAILH, à Pessac (33)
- LES JARDINS DE LEYSOTTE, à Villenace d'Ornon (33)
- RESIDENCE LES CAMELIAS, à Cabestany (66)
- LES JARDINS DE L'HERMINE, à Rennes (35)
- RESIDENCE TALANSSA, à Talence (33)
- RESIDENCE LES NYMPHEAS, à Pacé (35)
- LE PARC DE LA PLESSE, à Avrillé (49)

TYPE D'ÉTUDE

Etude interventionnelle à risques et contraintes minimales (RIPH2)

DOMAINE D'EXPLOITATION

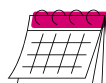
Interventions non médicamenteuses

COHORTE



60 résidents d'EHPAD

DURÉE



36 mois
(12/2021 - 10/2024)

ETUDE

OBJECTIFS

Evaluer, en EHPAD, les bénéfices d'un protocole de diffusion atmosphérique aromatique sur la qualité du sommeil chez les personnes âgées.

RÉSULTATS

Sur les 60 sujets recrutés, 50 ont été inclus et randomisés dans deux groupes équilibrés, avec un protocole de suivi correctement appliqué. L'analyse statistique n'a montré aucun effet significatif de la diffusion d'huiles essentielles sur la qualité ou la quantité du sommeil, les rythmes circadiens ou les événements associés (chutes, consommation de psychotropes).

L'effectif final (n=50), inférieur aux 160 participants prévus, n'a pas limité l'interprétation des résultats : l'effet observé (0,44 point au PSQI) étant nettement inférieur à la différence d'1 point définie comme cliniquement pertinente, un échantillon plus large n'aurait probablement pas modifié les conclusions.

Le protocole a été bien toléré, sans événement indésirable.

Bien que l'efficacité ne soit pas démontrée, la bonne tolérance et la faisabilité en EHPAD encouragent la poursuite d'explorations complémentaires afin de confirmer ces tendances modestes.

CONCLUSION

L'étude AROMA démontre que la diffusion aromatique est une intervention sûre et réalisable dans le contexte des EHPAD, mais elle n'a pas montré d'impact significatif sur le sommeil, les rythmes circadiens, les chutes ou la consommation de psychotropes dans la population étudiée. Les enseignements méthodologiques et organisationnels tirés de cette étude mettent en évidence l'importance de l'acceptabilité des interventions et de la structuration du suivi pour optimiser la qualité et la faisabilité de futures recherches dans ce cadre. L'expérience acquise constitue un socle utile pour concevoir des protocoles plus adaptés et potentiellement plus efficaces, en intégrant des stratégies personnalisées et une meilleure préparation olfactive des participants.

DES QUESTIONS ?

Contactez la Cellule d'Appui à la Recherche (CAP'R)

e-mail : cellulerecherche@lna-sante.com