

Apport de l'Acupression Auriculaire dans les troubles de stress et de l'anxiété

Alexandra Lemerrier
Réflexologue – Titre RNCP



Introduction

L'auriculothérapie, technique médicale découverte par Paul Nogier (Lyon) est effectuée depuis le pavillon de l'oreille. L'innervation sensitive du pavillon auriculaire est liée pour les deux tiers au tronc cérébral (nerf V3, Σ) et VII et X ($p\Sigma$) ; pour un tiers aux nerfs cervicaux (C1-C2-C3, Σ).

Son effet rapide sur l'anxiété (accélération cardiaque et respiratoire, tremblement, sueurs, agitation) ou sur le trac (peur irraisonnée à l'annonce de situations) est connu et évalué.

Cette pratique est également très utile en cas de troubles du sommeil, ce qui permettra de récupérer, de se fatiguer et d'améliorer ses performances.

Parmi les techniques réflexes, l'acupression auriculaire (méthode développée par le Dr Yves Rouxville) est efficace et rapide surtout si la localisation des points est précise au millimètre près. Les stimulations recommandées sont une pression adaptée, sur une durée suffisante, et pouvant être complétée (ou remplacée) par une stimulation externe (électrique transdermique, infrarouge, magnétique ou chromatique).

❖ Type d'étude : Observationnelle

❖ Objectif : Diminution du niveau de stress et de l'anxiété

❖ Outils d'évaluation :

- Autoévaluation du niveau de tension nerveuse, de stress entre 1 et 10
- Echelle anxiété et dépression HAD

❖ Zones auriculaires : point zéro, point zéro prime, Shen Men, Oméga (fig.1)

❖ Soins des deux oreilles : traitement de chaque point pendant le temps recommandé

❖ Matériel : bâtonnet de verre, dispositif médical (norme CE)

❖ Nombres de séances : cinq à raison d'une par semaine

❖ Type de sujets : volontaires (fig.2)

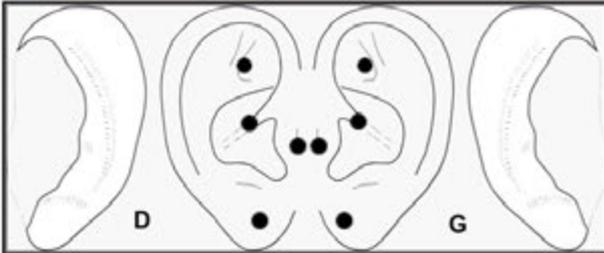


Fig 1 : Zones recommandées pour l'aide à la relaxation

Sujets	Sexe	Age	Facteurs	Depuis quand	Troubles associés	Traitements
Sujet 1	F	30	Séparation	Jul.20	/	/
Sujet 2	F	31	Covid 19	Mai 20	Humeur excessive	/
Sujet 3	F	25	Stress général	Aout 20	Troubles du sommeil	hypnotique
Sujet 4	F	11	Pression scolaire	Sept. 20	Difficulté de concentration	/
Sujet 5	M	12	Harcèlement scolaire	Sept.20	Humeur excessive	/
Sujet 6	M	38	Burn out - dépression	Oct.20	Troubles du sommeil	antidépresseur

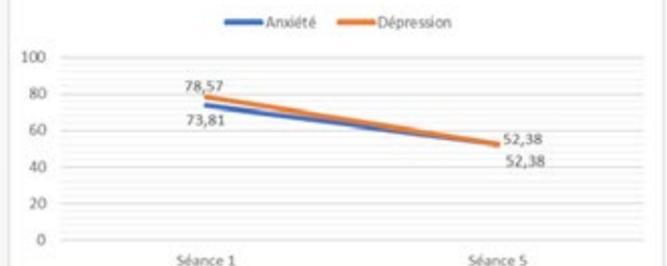
Fig 2 : Type de sujets

Résultats observés



Echelle HAD

Moyenne en %



Conclusions

Les résultats montrent une amélioration de l'état psychique des sujets. L'évaluation de l'échelle HAD permet de mettre en avant un équilibre entre l'anxiété et la dépression perçue par les sujets au bout de cinq semaines.

Une détente globale significative est observée dans les 24 heures suivant la séance.

L'aide apportée par la stimulation des zones réflexes auriculaires permet aux sujets de retrouver un équilibre général et une meilleure évaluation des événements du quotidien au fur et à mesure des séances.

A titre préventif et de bien-être, il est préconisé de montrer à chacun les zones pour un suivi en autostimulation.

SOURCES

- Méthode Acupression Auriculaire enseignée par le Dr Yves Rouxville au centre de formation Elisabeth Breton, Versailles (novembre 2020, janvier 2021)
- Les sites de l'auriculothérapie, Clinique et Pratique, Dr Rouxville, Editions Sages, Bruxelles (2016)
- Le Livre Blanc de l'auriculothérapie en 2020, ouvrage médical, société de référence, Dr Rouxville (2020)
- Article « Nos premiers cas en Acupression auriculaire (AA) » (Breton E, Vianey A, Touffier A, Sennouci, Steinhilber B, Lemerrier A), Revue ICAMM (Collège d'Auriculothérapie, Microstimulation et Thérapies de l'Acupuncture et d'Acupuncture), N°29, www.icamm.org (décembre 2020)
- Société de soins spécifiques « Apport de l'acupression auriculaire, Groupe d'experts AMMISA (Dr Yves Rouxville, Directeur), Revue ICAMM, N°24, www.icamm.org (printemps 2020)
- Site de GETOP (Groupe d'Evaluation des Thérapies Complémentaires Personnalisées et des Pratiques Innovantes), www.getop.com

Tel : 07.69.14.06.14 / www.lesmainsdelareflexologie.fr / alexandra@lesmainsdelareflexologie.fr
- 47 rue de Paris – 57100 Thionville
- 11 rue des Tilleuls – 54960 Mercy le Bas