

ACUPRESSION AURICULAIRE

DANS UN CAS DE TROUBLES ANCIENS DU SOMMEIL (1/3)

📍 A propos

Poster diffusé dans la Revue ICAMAR, N°27 (novembre 2021)

📌 Résumé

Réalisation d'une série de cinq séances d'acupression auriculaire (méthode du Dr Yves Rouxeville) en quatre semaines afin de soulager des troubles anciens du sommeil, caractérisés par des réveils nocturnes quotidiens de 2 heures environ depuis plus de 18 mois.

☆ Introduction et objectifs

Cette étude a pour objectif de partager une expérimentation en Acupression Auriculaire réalisée sur une personne souffrant de troubles anciens du sommeil, en détaillant la méthode appliquée et ses résultats. Elle n'est pas conduite à visée thérapeutique mais à visée de bien-être.

Présentation du sujet

Homme de 64 ans (dénommé ci-après par ses initiales : BA), à la retraite, présentant des troubles du sommeil depuis 18 mois avec un endormissement rapide et un réveil systématique de 2h environ chaque nuit en milieu de nuit, puis des micro-réveils successifs jusqu'au lever. Actuellement, il ne présente pas de problème de santé et ne prend aucun traitement médicamenteux. Depuis 18 mois a vécu plusieurs situations difficiles et stressantes, générant une surcharge de tâches à faire, dont il fait parfois la liste lorsqu'il est réveillé la nuit.

Habituellement, BA se couche vers 22h30 et se lève vers 7h30-8h de lui-même (sans radio-réveil). Il ressent des coups de barre en fin de matinée et en début d'après-midi (et fait souvent une petite sieste à ce moment-là) et perçoit un regain de forme vers 18h. Il se dit K.O. après le repas du soir.

Il se lève le matin en étant fatigué, non somnolent et très rapidement opérationnel pour sa journée. Il n'a jamais aimé se lever tard. Sur une échelle de 0 à 10, il évalue à 6 la gêne que lui occasionnent ses troubles de sommeil au quotidien sur sa qualité de vie. Il ne connaît pas l'acupression auriculaire et la découvre à cette occasion.

⚙️ Matériel et méthode

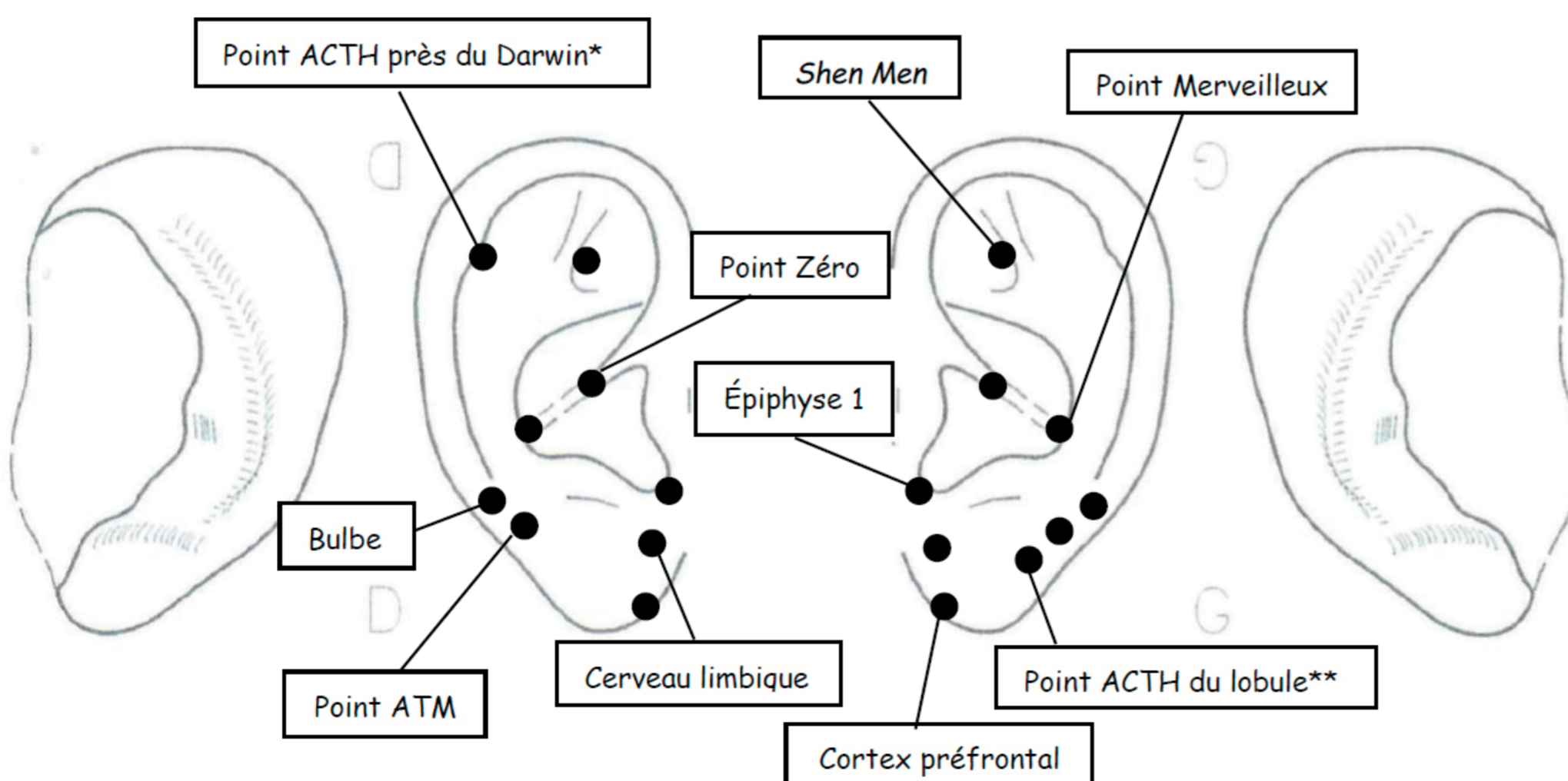
Les actions réalisées à chacune des séances sont les suivantes, par ordre chronologique :

- Lavage des mains à l'eau et au savon
- Désinfection du palpeur à pression bleu et du bâtonnet de verre avec un tampon hydro-alcoolique
- Recherche des points du pavillon de l'oreille sensibles à la pression à l'aide du palpeur à pression bleu
- Appui pendant 30 secondes à l'aide de la canne de verre successivement sur chaque point particulièrement sensible
- Désinfection du palpeur à pression bleu et du bâtonnet de verre avec un tampon hydro-alcoolique
- Lavage des mains à l'eau et au savon

Les points traités seront les points sensibles et seront reportés immédiatement sur le schéma d'oreilles à chacune des séances. Les points recherchés à chacune des séances sont les suivants : Point ATM (Maxillo-dentaire) ; Cerveau limbique ; Cortex préfrontal ; ACTH du lobule ; Bulbe ; ATCH près du Darwin ; Shen Men ; Épiphyse 1 ; Point Merveilleux ; Point Zéro.

5 séances sont réalisées, les quatre premières à une semaine d'intervalle chacune (31/03/2021 ; 07/04/2021 ; 14/04/2021 ; 21/04/2021) et la cinquième deux semaines après la quatrième (05/05/2021).

2 outils de mesure seront utilisés pour évaluer les effets des séances sur les troubles du sommeil rencontrés : l'index de sévérité de l'insomnie (ISI) et le questionnaire de sommeil de Spiegel. Ces outils seront remplis avant la première séance (31/03/2021) et la dernière séance (05/05/2021). De plus, une synthèse de suivi au jour le jour des effets sur le sommeil a été remplie par BA.



* BA est droitier, le point ACTH près du Darwin est donc situé sur l'oreille droite.

** Le point ACTH du lobule est situé sur l'oreille gauche

N.B. : Tous les autres points sont symétriques sur les deux oreilles

ACUPRESSION AURICULAIRE

DANS UN CAS DE TROUBLES ANCIENS DU SOMMEIL (2/3)

☰ Résultats

Synthèse détaillée par séance des points traités

Le tableau ci-dessous précise les points vérifiés à chaque séance. Les points noirs indiquent les points traités à chaque oreille (62 au total, dont 29 à l'oreille droite et 33 à l'oreille gauche).

	Séance 1		Séance 2		Séance 3		Séance 4		Séance 5	
	Date: 31/03/2021		Date: 07/04/2021		Date: 14/04/2021		Date: 21/04/2021		Date: 05/05/2021	
	OD	OG	OD	OG	OD	OG	OD	OG	OD	OG
Point ATM (Maxillo-dentaire)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cerveau limbique	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cortex préfrontal	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ACTH du lobule *	-	●	-	●	-	●	-	●	-	●
Bulbe	●	●	●	●	●	●	●	●		
ACTH près du Darwin **		-		-		-		-		-
Shen Men	●									
Épiphyse 1	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Point Merveilleux										
Point Zéro	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

* Point situé sur l'oreille gauche uniquement

OD : Oreille droite

** Point situé sur l'oreille droite (BA étant droitier)

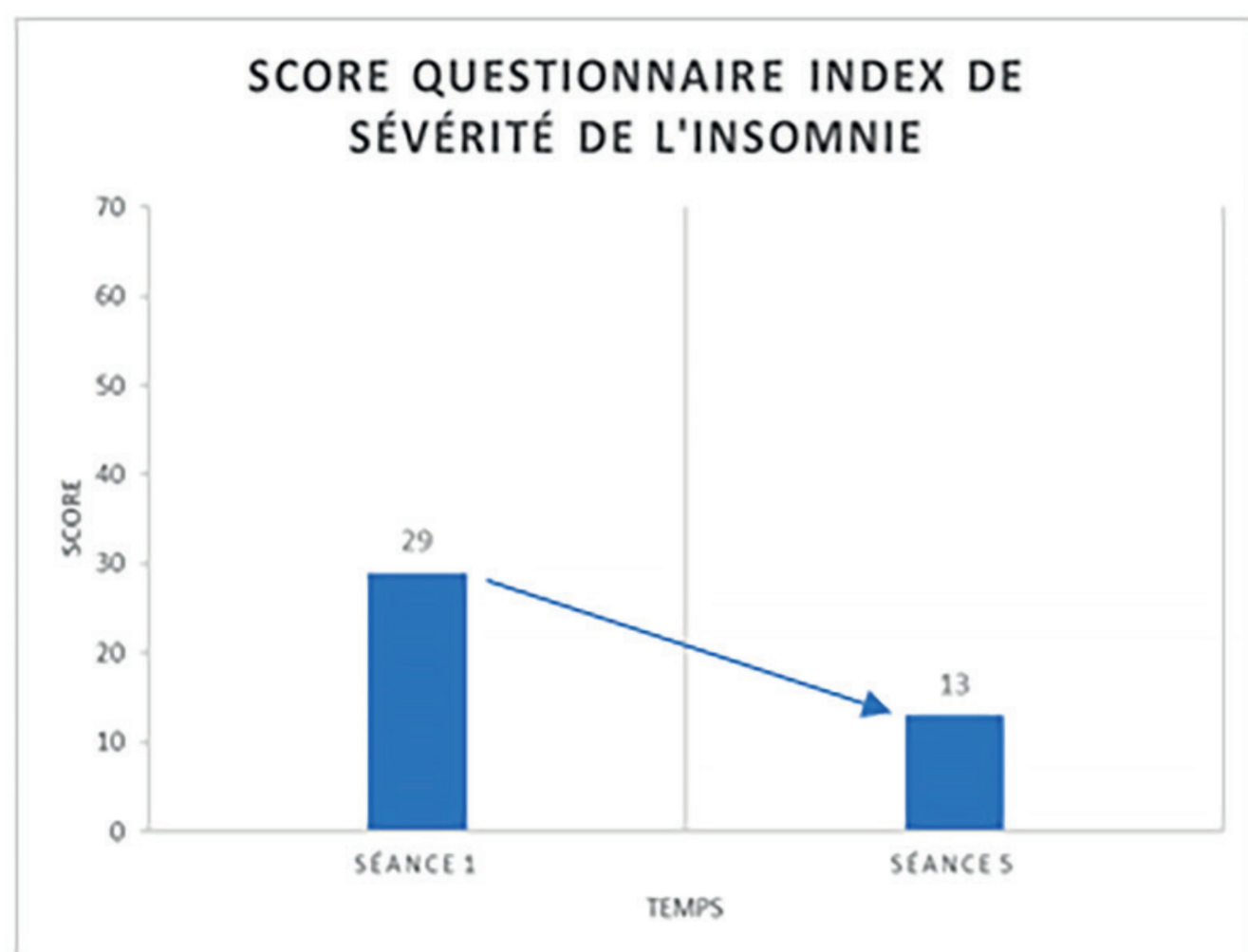
OG : Oreille gauche

Lors des deux premières séances, les points très douloureux sont les suivants (particulièrement sur le lobule de l'oreille gauche) : Point ATM, Cerveau limbique, Cortex préfrontal, ACTH du lobule (OG), Épiphyse 1 et Point Zéro.

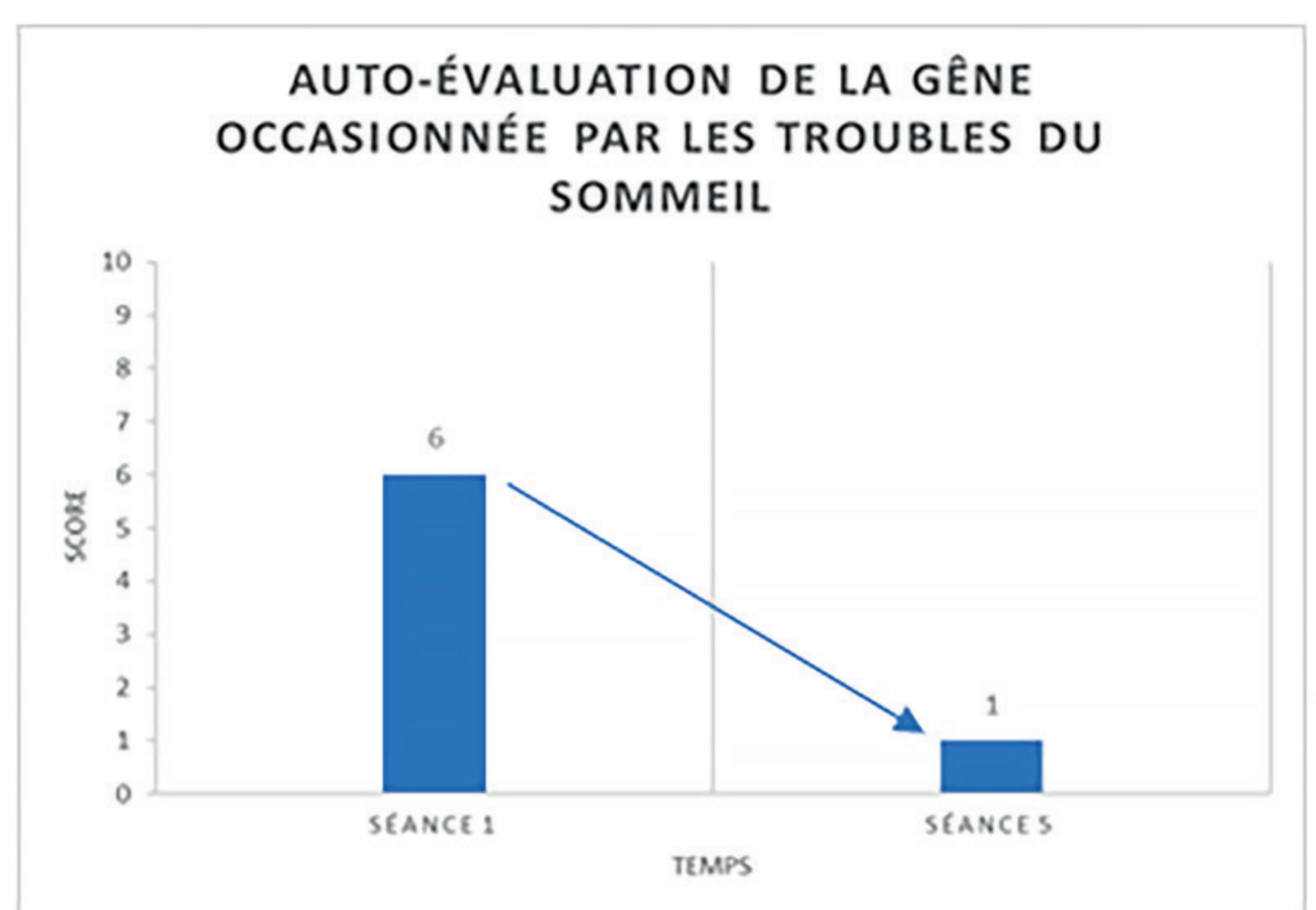
Lors des troisième et quatrième séances, les points les plus douloureux (identiques sur l'oreille droite et gauche) sont les suivants : Point ATM, cerveau limbique, Cortex préfrontal et ACTH du lobule (OG).

Lors de la dernière séance, les points les plus douloureux (particulièrement sur le lobule de l'oreille gauche) sont le cerveau limbique, le cortex cérébral et l'ACTH du lobule (OG).

Synthèse des questionnaires utilisés (Index de sévérité de l'insomnie (ISI) et questionnaire de sommeil de Spiegel) et du suivi quotidien de BA



Nous notons une diminution de 16 points sur le score du questionnaire (passage de 29 à 13 sur 64) entre la première et la dernière séance.



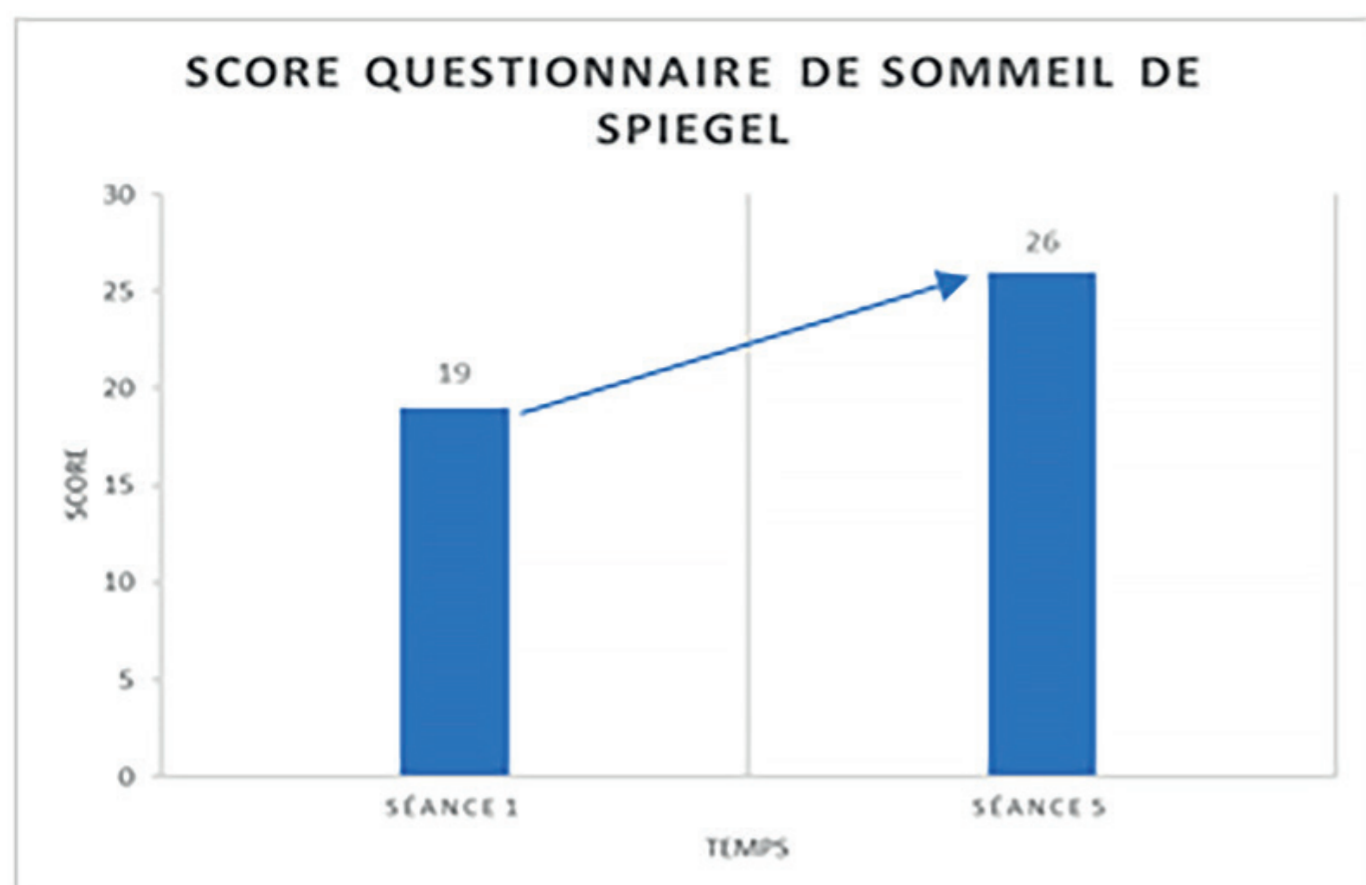
Nous notons une augmentation de 7 points sur le score du questionnaire (passage de 19 à 26 sur 30) entre la première et la dernière séance.

Une synthèse complémentaire de suivi au quotidien de la qualité du sommeil remplie par BA fait ressortir les éléments suivants :

- Une durée d'endormissement stable, inférieure à 15 min (sauf exception dans la nuit du 18 au 19 avril 2021) ;
- Une diminution progressive du nombre réveils nocturnes ;
- Une diminution progressive de la durée totale des insomnies sauf en cas de situations particulières (écrans le soir, stress avec pensées récurrentes) ;
- Une réapparition de nuits avec un sommeil « nonstop » (ce qui n'était pas arrivé depuis 18 mois) ;
- Une augmentation progressive de la qualité du sommeil et du réveil.

ACUPRESSION AURICULAIRE

DANS UN CAS DE TROUBLES ANCIENS DU SOMMEIL (3/3)



À la fin des 5 séances, sur une échelle de 0 à 10, BA évalue à 1 la gêne que lui occasionnent ses troubles de sommeil au quotidien sur sa qualité de vie (rappel : il l'évaluait à 6/10 avant de débiter la première séance).

Conclusions

Cette étude, nouvelle à ce jour sur le sujet, a été conduite dans un objectif non pas de soigner mais d'apporter un bien-être lié au retour de la qualité du sommeil. Elle semble démontrer les effets bénéfiques de l'Acupression Auriculaire sur les troubles du sommeil, avec une rapidité d'action à souligner puisque les améliorations sont apparues dès la première séance.

Les actions de l'Acupression Auriculaire ont porté en particulier sur :

- La qualité du sommeil : moins de réveils nocturnes (et réveils moins longs), impression d'un sommeil plus reposant, réapparition de nuits de sommeil non-stop ;
- L'état au réveil : la sensation de fatigue n'est plus présente en se levant le matin ;
- Le tonus qui se voit renforcé par la disparition des coups de fatigue en journée (sauf exceptions liées à des situations particulières de stress accru).

L'acupression Auriculaire pourrait constituer une véritable technique pour soulager les troubles du sommeil, ce qu'il conviendra de vérifier en conduisant des études sur le sujet à plus grande échelle. BA dit avoir retrouvé une meilleure qualité de sommeil et un bien-être au quotidien. Je le remercie pour son consentement dans la publication de cette étude.

Discussion

Les troubles du sommeil sont des troubles courants dans la population de tout âge, et sont régulièrement les effets d'un stress aigu ou chronique.

Les outils de mesure utilisés dans le cadre de cette étude font ressortir des améliorations quant aux troubles du sommeil de BA suite aux différentes séances d'Acupression Auriculaire. Dans le cas de BA, les effets apparaissent rapidement après le début des séances et sont notables.

Nous remarquons les faits suivants :

- L'insomnie de 2h environ, quotidienne depuis 18 mois, disparaît après la première séance
- Le nombre de réveils nocturnes diminuent sensiblement après la deuxième séance et a tendance à se stabiliser. Malgré tout, dans le cas de réveils nocturnes, la durée de l'insomnie est raccourcie (souvent inférieure à 15 min).

Néanmoins, il est à noter que dès qu'une situation stressante réapparaît, les nuits s'en voient instantanément de nouveau perturbées. Même si le retour à des nuits plus reposantes est stable, ce que confirme BA plusieurs mois après la fin des séances, nous pouvons nous interroger sur le caractère durable de ces effets bénéfiques dans le temps, notamment si des stress répétés venaient à se manifester.

Il est aussi à considérer que le protocole en question convienne particulièrement à BA et puisse être à personnaliser en fonction de l'individu et des raisons qui ont conduit à l'apparition des troubles du sommeil. Dans le cas de BA, ce sont les points situés sur le lobule qui était particulièrement douloureux et qu'il a fallu traiter le plus régulièrement.

Ressources

1. Site du GETCOP (Groupe d'Évaluation des Thérapies Complémentaires Personnalisées et des Pratiques innovantes) : www.getcop.com
2. Les clés de l'auriculothérapie. Clinique et Pratique. Rouxville Y. Éditions Satas, Bruxelles (2016)
3. Support de formation « Acupression Auriculaire destinée à des réflexologues RNCP », Rouxville Y, novembre 2020 et janvier 2021.
4. Nos premiers cas en Acupression Auriculaire (AA). Breton E, Viorney A, Toullec A, Sommacal B, Steinmetz R, Lemerrier A. Revue ICAMAR n°25 www.icamar.org (2020)
5. Questionnaire Index de sévérité de l'insomnie (ISI) : https://reseau-morphee.fr/wp-content/uploads/dlm_uploads/2016/11/INDEX-DE-SEVERITE-DE-L.new-0.pdf
6. Questionnaire de sommeil de Spiegel : <http://espaceperso.utipinnovations.fr/elearning/cours/48-INSOMNIE/3-703/images/spiegel.pdf>

Mots clés

✓ sommeil ✓ insomnie ✓ stress ✓ acupression auriculaire



Marine Lebourgeois
Réflexologue Titre RNCP
Membre de l'ARRNCP

reflex-lebourgeois.fr
reflex-lebourgeois@orange.fr
28 Rue de Fontenay- 92340 Bourg-la-Reine
Tel : 06.76.64.63.76