

# APPORT DE L'ACUPRESSION AURICULAIRE DANS LES TROUBLES DE STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ

## 📍 A propos

Poster diffusé dans la Revue ICAMAR n°26, Printemps 2021

## 📌 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,  $\Sigma$ ) et VII et X ( $p\Sigma$ ) ; pour un tiers aux nerfs cervicaux (C1-C2-C3,  $\Sigma$ ). 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 défatiguer 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).

## ☆ Objectif

Diminution du niveau de stress et de l'anxiété

Sujets	Sexe	Age	Facteurs	Depuis quand	Troubles associés	Traitements
Sujet 1	F	30	Séparation	Juil.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

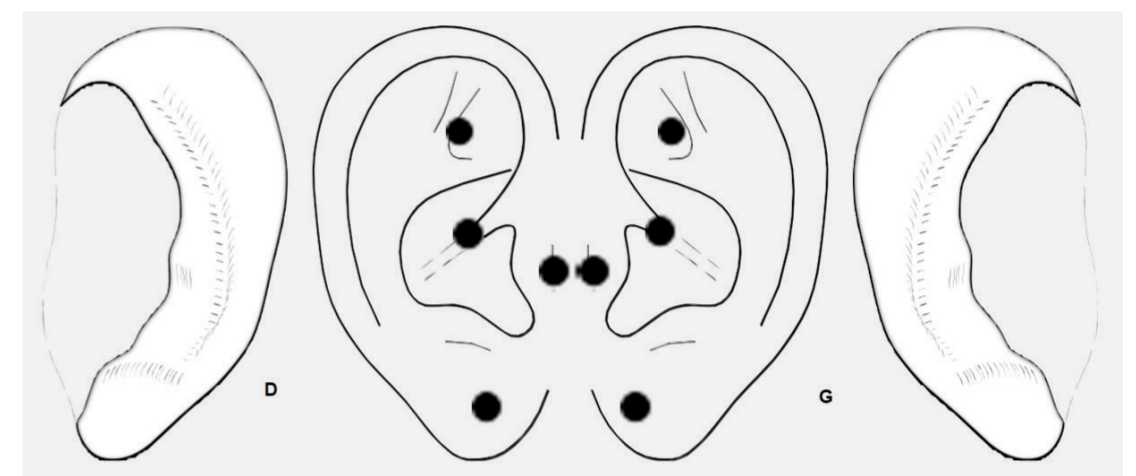
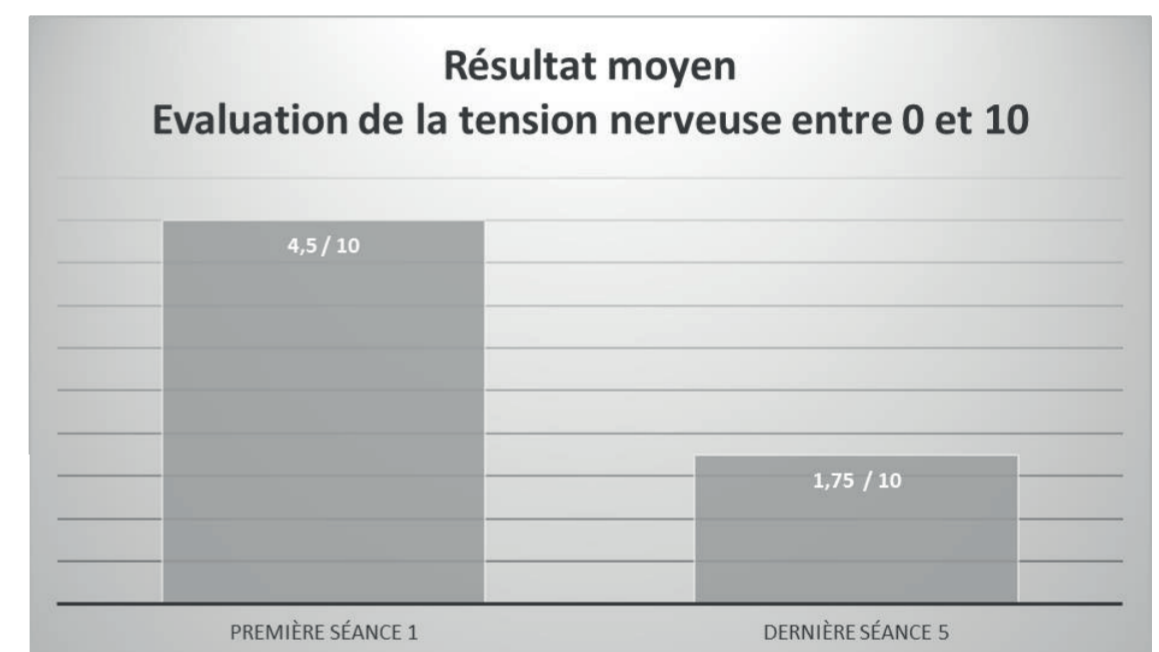
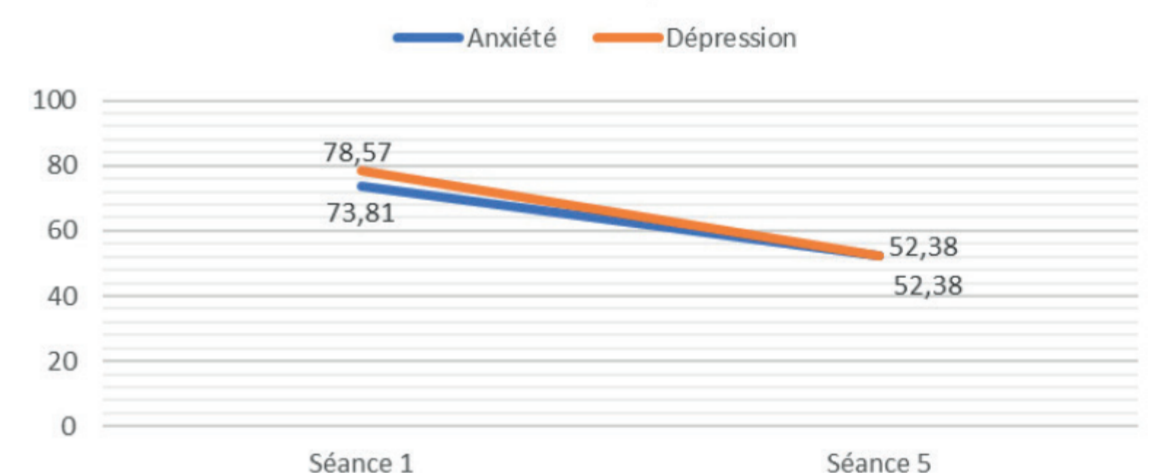


Fig.1 : Zones recommandées pour l'aide à la relaxation



## Echelle HAD Moyenne en %



## ⚙️ Méthode

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)

## 📊 Résultats

### Résultats quantitatifs

- Les résultats observés démontrent une baisse de 50% du niveau de stress et d'anxiété entre la 1e et la 5e séance.

### Résultats qualitatifs

- Les participants à l'étude disent avoir des améliorations dans leur qualité de vie au quotidien : meilleur contrôle de leurs émotions, prise de recul, moins de crispations.
- Les encadrants ont observé une nette amélioration de l'état de tension nerveuse chez les participants aussi bien dans la vie en collectivité qu'à leur poste de travail.

## 📌 Conclusion

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.

## 📍 Ressources

- Méthode Acupression Auriculaire enseigné par le Dr Yves Rouxville au centre de formation Elisabeth Breton, Versailles (novembre 2020, janvier 2021)
- Les clés de l'auriculothérapie, Clinique et Pratique, Dr Rouxville, édition Satas, Bruxelles (2016)
- Le Livre blanc de l'auriculothérapie en 2020, ouvrage médical, collectif, de référence, Dr Rouxville (2020)
- Article « Nos premiers cas en Acupression auriculaire (AA) », (Breton E, Viorney A, Toullec A, Sommacal, Steinmetz R, Lemerrier A), Revue ICAMAR (Collège d'Auriculothérapie, Microsystèmes de l'Acupuncture et Réflexologie), N°25, www.icamar.org (décembre 2020)
- Gestion de crise sanitaire – Apport de l'acupression auriculaire, Groupe d'experts AMATA (Dr Yves Rouxville, Directeur), Revue ICAMAR, N°24, www.icamar.org (printemps 2020)
- Site de GETCOP (Groupe d'Évaluation des Thérapies Complémentaires Personnalisées et des Pratiques Innovantes), www.getcop.com



## Les mains de la réflexologie

Alexandra Lemerrier - Réflexologue Titre RNCP

Membre de l'ARRNCP

www.lesmainsdelareflexologie.fr

alexandra@lesmainsdelareflexologie.fr

47 Rue de Paris, 57100 Thionville

Tel : 07.69.14.06.14