



ETUDE OBSERVATIONNELLE : ACUPRESSION AURICULAIRE DANS UN CAS DE TROUBLES ANCIENS DU SOMMEIL

INTRODUCTION : Parmi les troubles fonctionnels les plus récurrents liés au stress, nous retrouvons les perturbations de la qualité du sommeil. Ces perturbations peuvent être occasionnelles et survenir, par exemple, à la suite d'un événement perturbant. Selon le site Ameli, les perturbations seront dites chroniques lorsqu'elles se produisent plus de trois fois par semaine et pendant plus de trois mois. En 2017, ces perturbations chroniques concernaient 13,9% des adultes.

OBJECTIFS DE L'ETUDE ET METHODE

Le sujet est un homme de 64 ans retraité et habitant en région parisienne. Il dort mal depuis environ 18 mois, avec un endormissement rapide et un réveil systématique de 2 heures par nuit en milieu de nuit, puis des micro-réveils successifs jusqu'au lever. Il se sent fatigué en journée. Il a vécu plusieurs situations difficiles et stressantes entraînant une surcharge de tâches à faire dont il fait la liste parfois en étant réveillé la nuit. Il ne présente pas de problèmes de santé et ne suit pas de traitement médical lors du déroulement du protocole.

Cette étude, réalisée entre le 31 mars et le 5 mai 2021 au Plessis-Robinson (92), vise à :

- ❖ Apporter un bien-être
- ❖ Retrouver une meilleure qualité du sommeil

⇒ ETAPES DU PROTOCOLE :

Lavage des mains à l'eau et au savon → Désinfection du palpeur à pression bleu et du bâtonnet de verre avec un tampon hydroalcoolique → 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 hydroalcoolique → Lavage des mains à l'eau et au savon

⇒ PROGRAMME D'ACTION (POINT RECHERCHES A CHAQUE SEANCE)

Point ATM (Maxillo-dentaire) ; Cerveau limbique ; Cortex préfrontal ; ACTH du lobule ; Bulbe ; ATCH près du Darwin ; *Shen Men* ; Épiphyse 1 ; Point Merveilleux ; Point Zéro.

⇒ NOMBRE DE SEANCES REALISEES

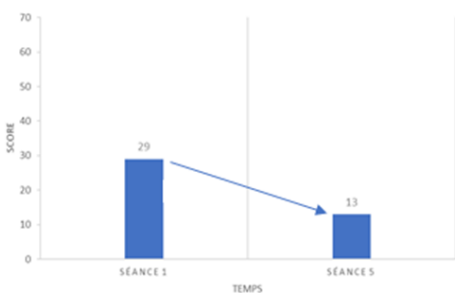
Protocole de 5 séances (4 à intervalle de 1 semaine, et la 5^{ème} séance

⇒ OUTILS / ECHELLES D'EVALUATION UTILISEES

- Questionnaire de sévérité de l'insomnie : mesure la sévérité de l'insomnie grâce à 16 aspects notés entre 0 et 4 chacun (score total = 64). Plus le score est élevé, plus l'insomnie est dite sévère, et inversement.
- Questionnaire de sommeil de Spiegel : mesure de la perception de la qualité du sommeil grâce à 6 aspects évalués entre 0 et 5 (score total = 30). Plus le score est élevé, plus le sommeil est jugé satisfaisant.
- Tableau de suivi quotidien : auto-évaluation de la qualité du sommeil

RESULTATS / DISCUSSION

**SCORE QUESTIONNAIRE INDEX DE
SÉVÉRITÉ DE L'INSOMNIE**

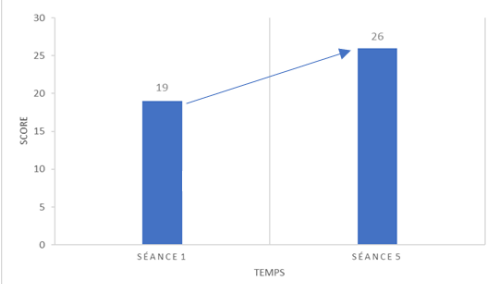


- Diminution de 16 points sur le score du questionnaire de sévérité de l'insomnie* (de 29/64 à la première séance, à 13/64 à la dernière séance)

- Amélioration du score du questionnaire de Spiegel de 19/30 (1^{ère} séance) à 26/30 (5^{ème} séance)

Le sujet indique la diminution de la gêne occasionnée par sa mauvaise qualité de sommeil de 6/10 (1^{ère} séance) à 1/10 (5^{ème} séance), selon son auto-évaluation.

**SCORE QUESTIONNAIRE DE SOMMEIL DE
SPIEGEL**



FORCES DE L'ETUDE

- Meilleure qualité de sommeil
- Tonus renforcé en journée

FAIBLESSE DE L'ETUDE

- Quelle durée dans le temps de l'amélioration de la qualité de sommeil en cas de nouveaux événements stressants ?

REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Support de cours d'Acupression Auriculaire (Enseignement par le Docteur Yves Rouxville – Centre de formation Elisabeth Breton) ; Livre « Les clés de l'auriculothérapie, Clinique et Pratique » par le Docteur Yves Rouxville ; Site www.ameli.fr ;

CONCLUSION

Les séances d'acupression auriculaire ont permis au sujet de retrouver une bonne qualité de sommeil et un meilleur tonus en journée.