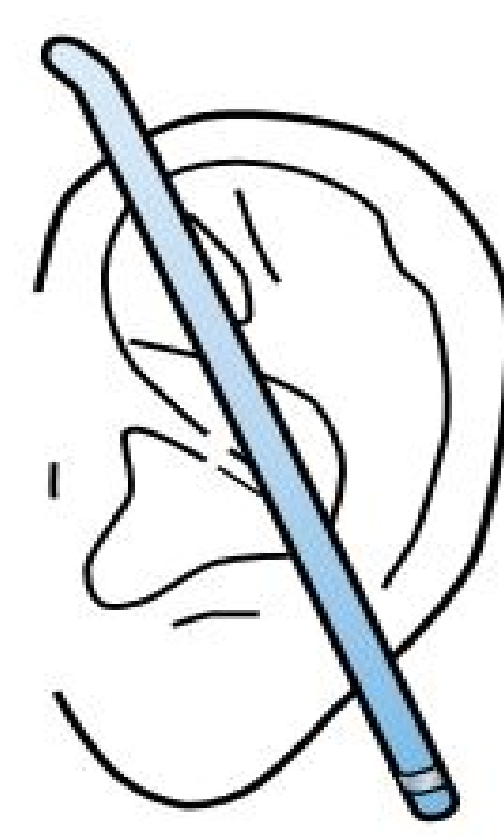


# 1<sup>er</sup> COLLOQUE ACUPRESSION AURICULAIRE® 09 décembre 2023 - PAU



## ACUPRESSION AURICULAIRE

Intervention Non Médicamenteuse fondée  
sur les Réflexothérapies & l'Auriculothérapie

## Apport de l'acupression auriculaire® dans la gestion des troubles de l'anxiété et du stress

(Méthode Dr Yves Rouxeville)

L'acupression auriculaire, méthode développée par le professeur Yves Rouxeville est issue de l'auriculothérapie (Paul Nogier 1951). Elle utilise la riche innervation de l'oreille (Triple innervation : nerf trijumeau V3, nerfs cervicaux C1, C2, C3, et nerfs crâniens X vague et VII facial). La technique est codifiée. La localisation des points est précise au millimètre près.

### Objectif

L'objectif de cette étude est d'évaluer l'apport de l'acupression auriculaire sur la diminution du niveau de stress et d'anxiété, et de mesurer l'impact de cette technique dans la gestion des troubles associés.

### Matériel et méthode

**Protocole anxiété**

- 4 points : point zéro, point zéro prime, Shen Men, point maître sensoriel (figure 1)
- Traitement de chaque point détecté selon le temps recommandé, oreille G puis D

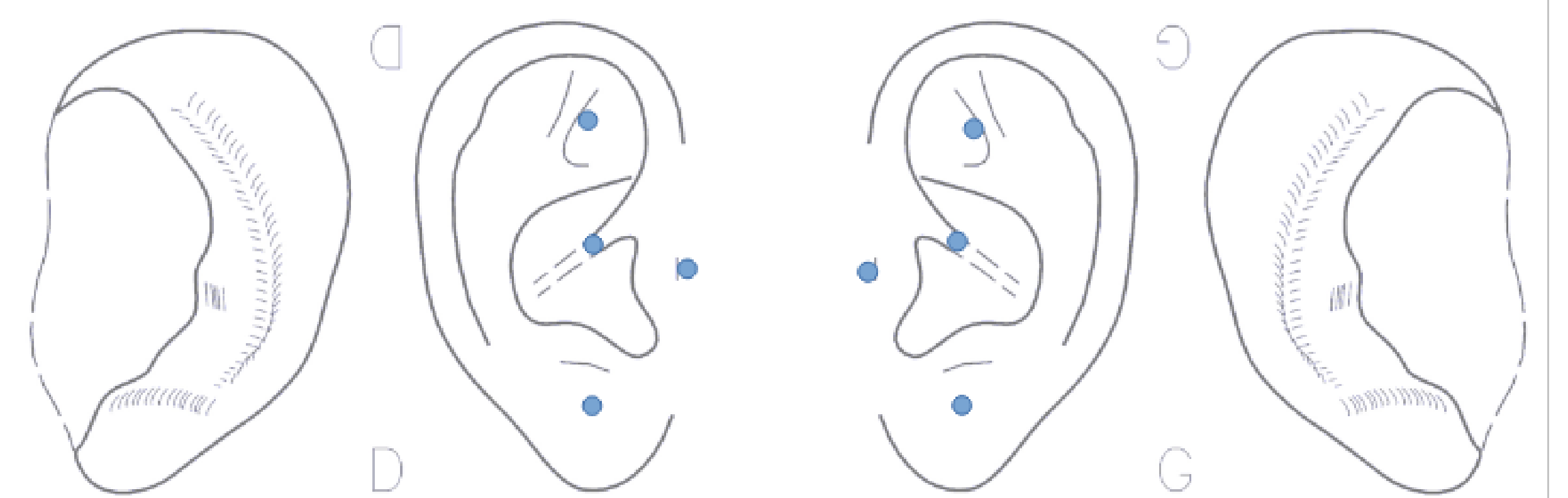
**Matériel** : palpeur à pression, bâtonnets de verre, Premio 20 DT (dispositif médical Sedatelec® norme CE)

**Séances**

- Nombre de séances: 5 (entre janvier et avril 2023)
- Fréquence des séances: 1 par semaine pour les 4 premières, et 3 semaines après pour la 5ème
- Durée : 60 minutes (y compris le recueil des verbatims et échelles)
- Lieu : au cabinet, en position allongée sur table de relaxation.

### Critères d'évaluation des 5 sujets

- Avoir plus de 18 ans et être volontaire,
- Ne présentant aucune contre-indication médicale,
- Engagement sur toute la période du suivi protocolaire.



(figure 1)  
Zones auriculaires du protocole anxiété

Sujets	Sexe	Age	Situation	Facteurs	Depuis	Troubles associés
Sujet 1	F	36 ans	technicienne	Nouveau poste à temps plein Forte charge familiale Hypersensible à la lumière et aux bruits	2 mois	Troubles du sommeil Perte appétit Céphalées de tension Débordement émotionnel
Sujet 2	F	50 ans	professeure	Forte charge mentale professionnelle et familiale	5 mois	Fatigue générale Douleurs lombaires
Sujet 3	F	26 ans	sans emploi	Stress général	12 mois	Troubles du sommeil Troubles digestifs Douleurs articulaires Difficulté à gérer ses émotions
Sujet 4	H	20 ans	étudiant	Pression scolaire	6 mois	Difficulté de concentration et d'apprentissage Perd ses moyens pendant les examens Douleurs dorsales
Sujet 5	F	77 ans	retraîtée	Pensées anxieuses familiales et associatives Appréhende un voyage prochain	3 mois	Fatigue nerveuse, agitée, Troubles du sommeil Troubles digestifs

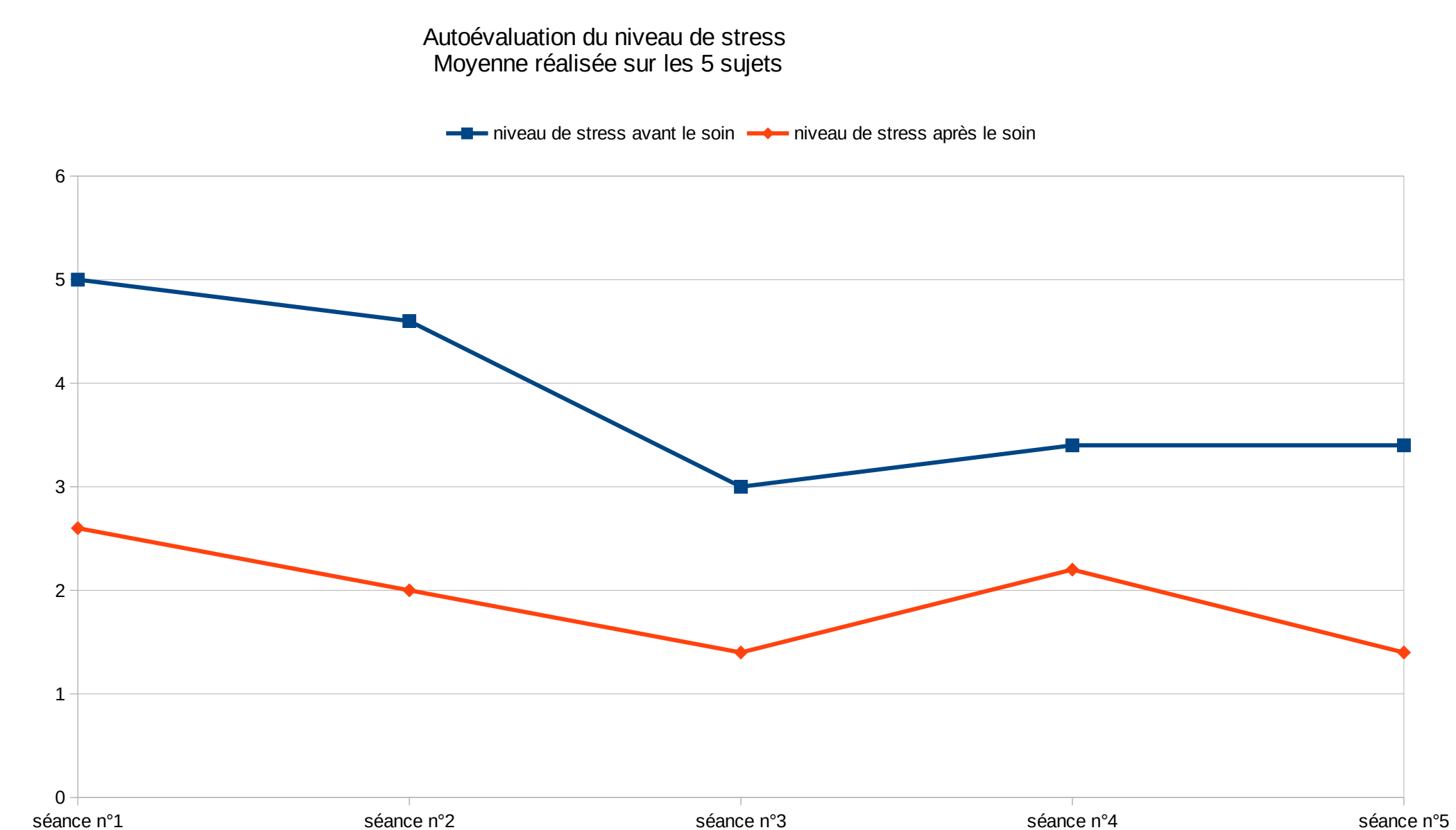
### Outils d'évaluation

Avant et après chaque séance

- Autoévaluation du niveau de tension nerveuse et de stress par une échelle de 0 à 10 (0 absence d'anxiété et 10 anxiété maximale)
- Recueil de verbatims

A la 1ère et 5ème séance :

- Échelle anxiété et dépression HAD (Hospital Anxiety and Depression scale)
- Mesure de l'exposition au burn-out par l'échelle BMS10



(figure 2)

### Résultats

#### Résultats quantitatifs

- Le niveau de stress a significativement baissé après chaque séance, et entre la 1ère et 5ème séance (figure 2)
- Globalement le niveau d'exposition au burnout a fortement baissé (figure 3)
- L'expression de l'anxiété et la dimension dépressive ont aussi fortement chuté (figure 4)

Les résultats globaux ont pourtant été impactés par des événements survenus au cours de la période, notamment l'annonce d'un décès la veille de la 5ème séance pour le sujet 2

#### Résultats qualitatifs

Les sujets ont déclaré ressentir une amélioration de leur bien-être avec

- plus d'entrain et d'énergie physique
- meilleur contrôle des émotions,
- amélioration de la qualité du sommeil,
- prise de conscience du lien étroit entre les pensées anxieuses et les troubles,
- crispations et tensions associées ont été moins douloureuses et moins fréquentes
- diminution de la fatigue nerveuse.

La régularité et durée des séances ont eu un impact positif pour se détendre et prendre du recul dans l'organisation du quotidien.

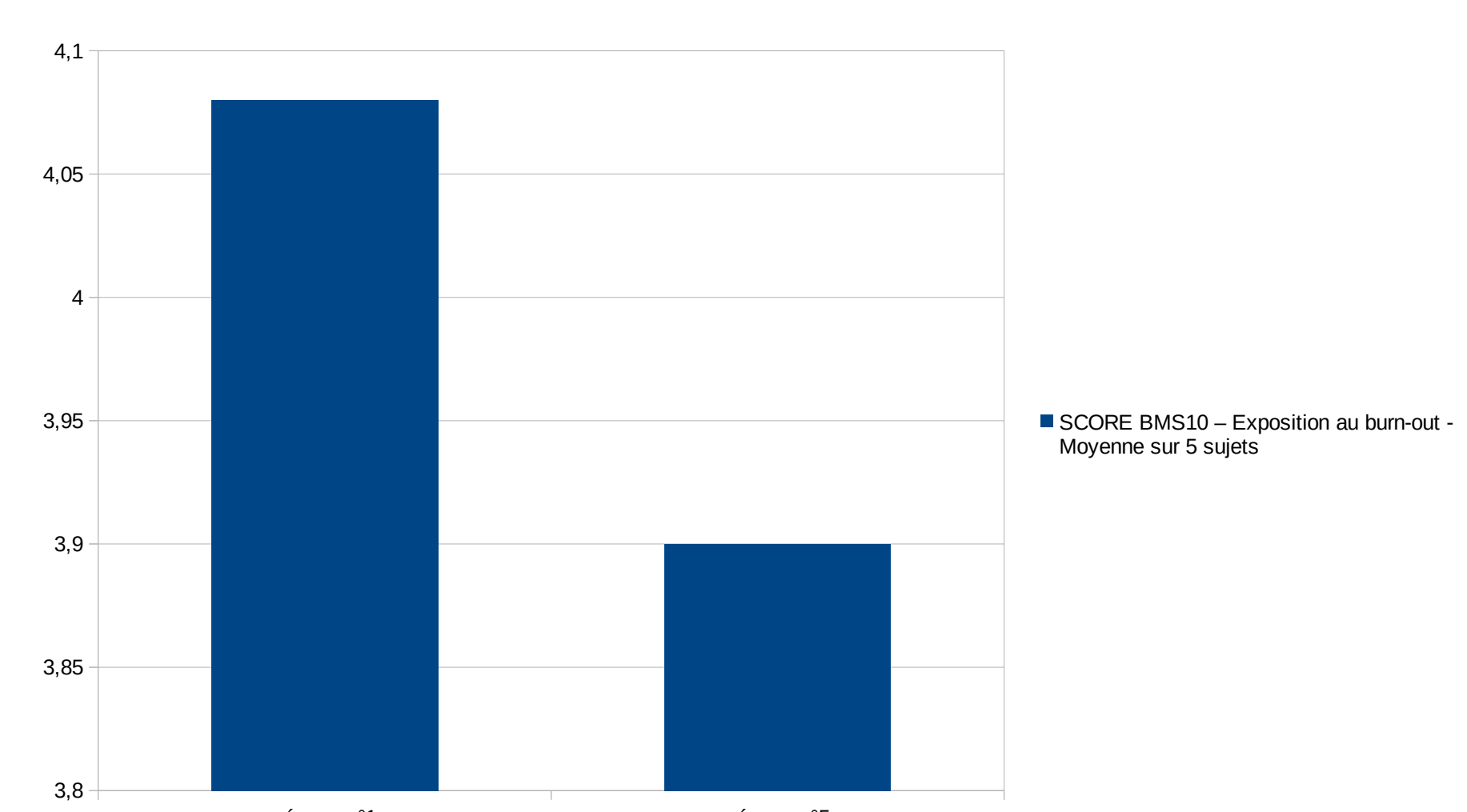
### Discussion

Cette étude a mis clairement en évidence que l'acupression auriculaire a un effet catalyseur très positif pour tous. Quand certains facteurs stressants demeurent ou que les troubles installés depuis plus longtemps se révèlent chroniques, elle a un effet plus limité dans cette étude.

### Conclusion

Les résultats montrent l'intérêt de la technique d'acupression auriculaire pour diminuer le niveau de stress et d'anxiété, et l'impact positif dans l'amélioration de la qualité de vie des sujets sur la période observée.

Un accompagnement sur une durée plus longue, avec un programme multidisciplinaire pourrait être intéressant pour certains sujets.



(figure 3)

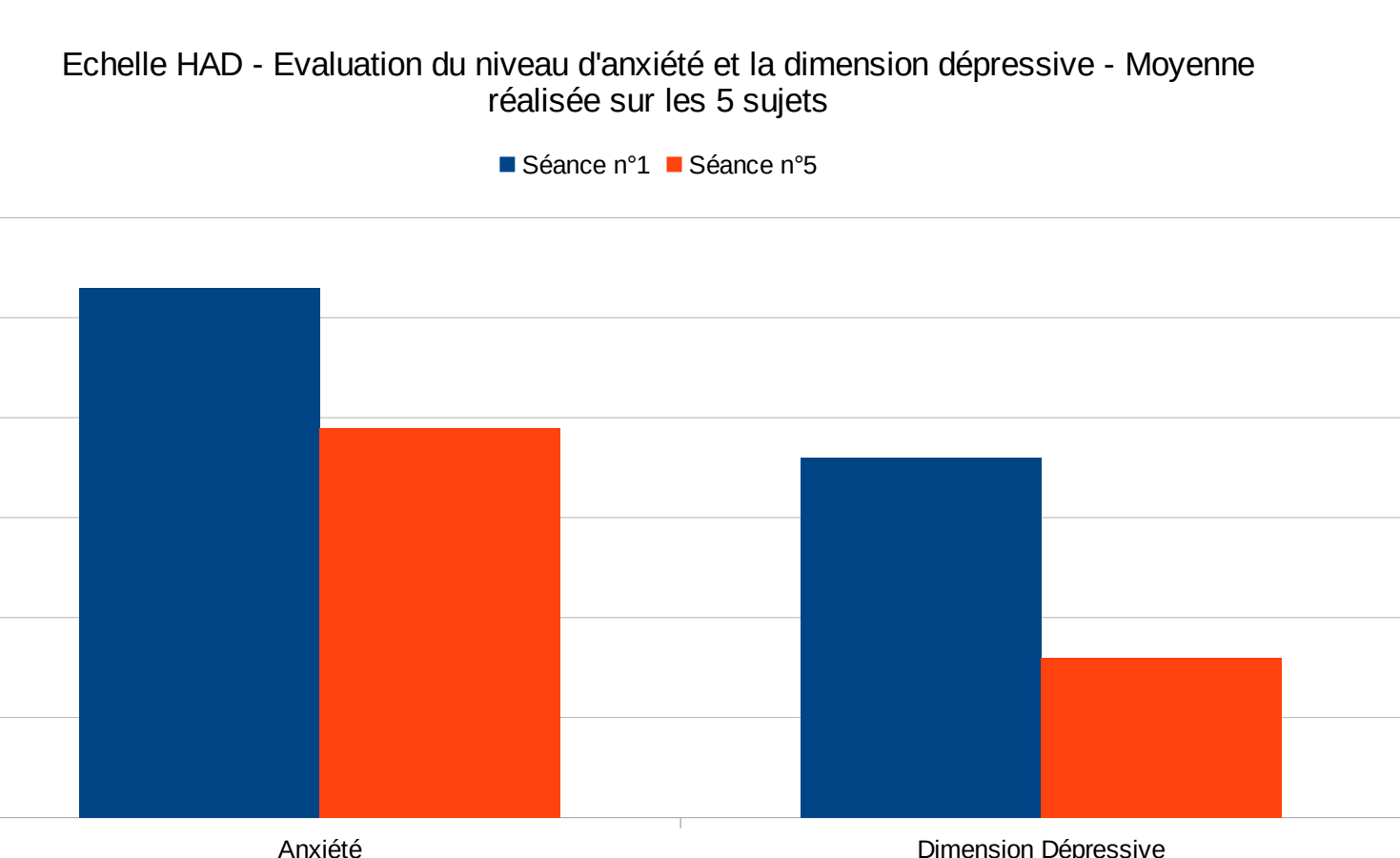


figure 4)

### Ressources

- Les clés de l'auriculothérapie. Clinique et Pratique. Rouxeville Y. Satas, Bruxelles (2016)
- Revues CALAMARI www.icamar.org
- Le stress, ça vous parle ? d'Elisabeth Breton, Dr Joakim Valéro, Editions Vie, 2021.
- site de GETCOP (Groupe d'évaluation des Thérapies complémentaires et des Pratiques innovantes), www.getcop