

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, lequel est innervé directement par les nerfs cervicaux C2-C3 sympathiques pour la partie basse (le lobule) et des nerfs crâniens : trijumeau V, sympathique, pour la partie haute ; pneumogastrique ou vague X, parasympathique, pour la partie centrale (conque).

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.

❖ 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)

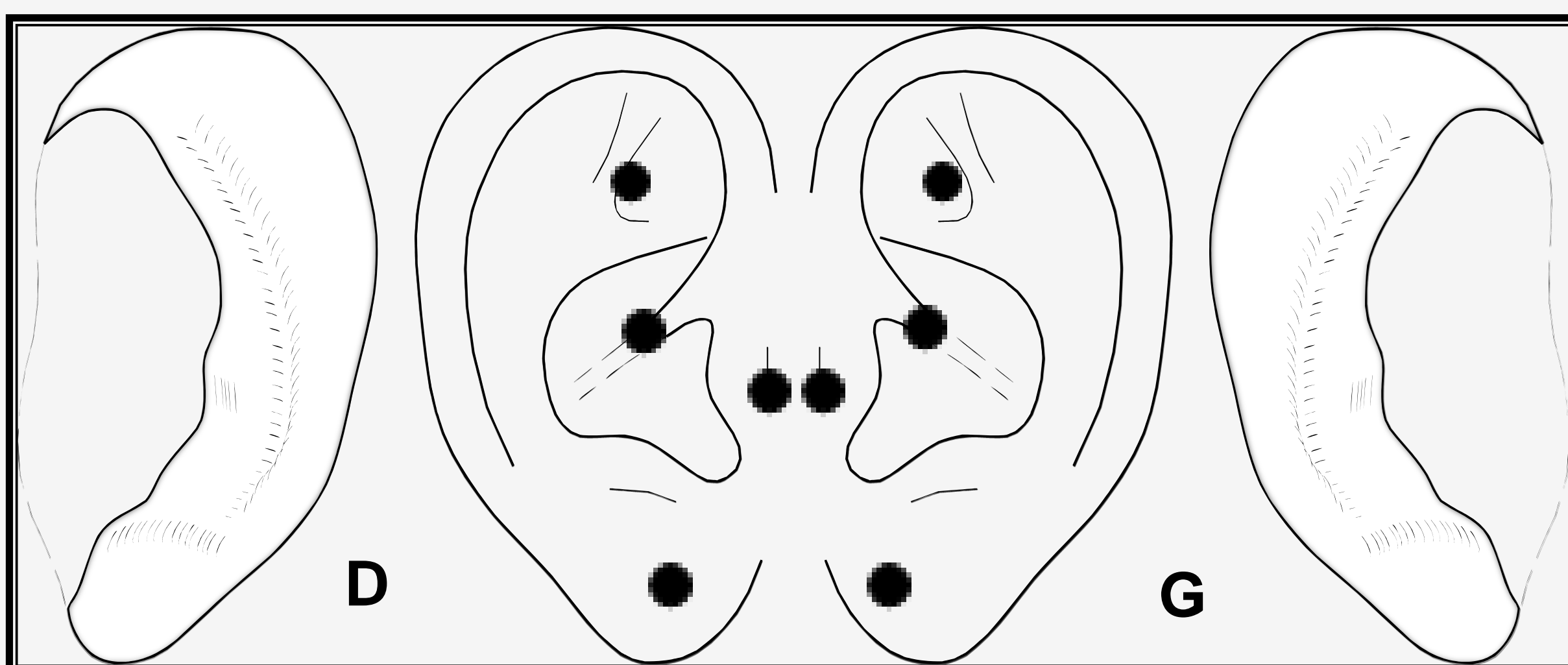
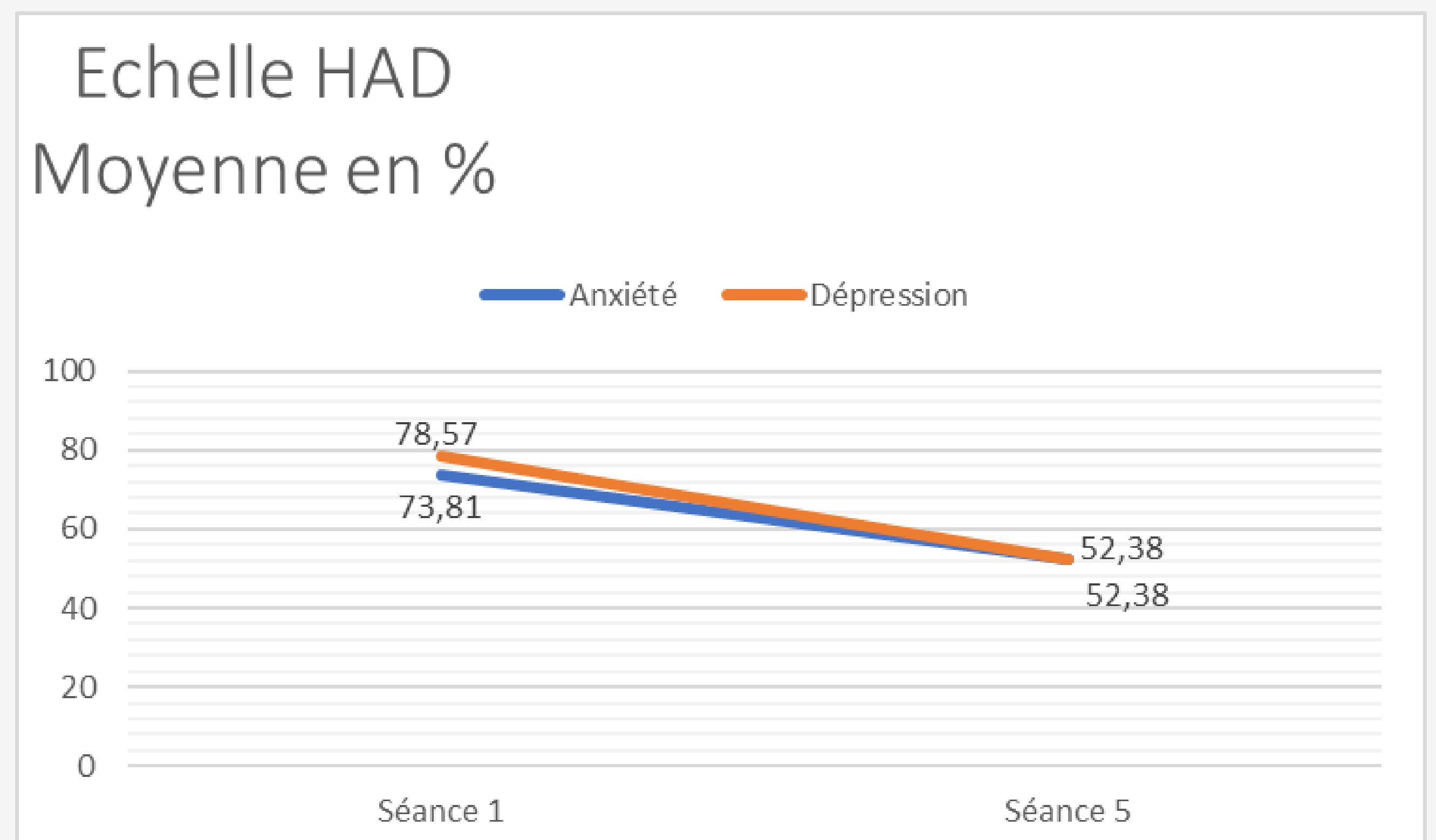
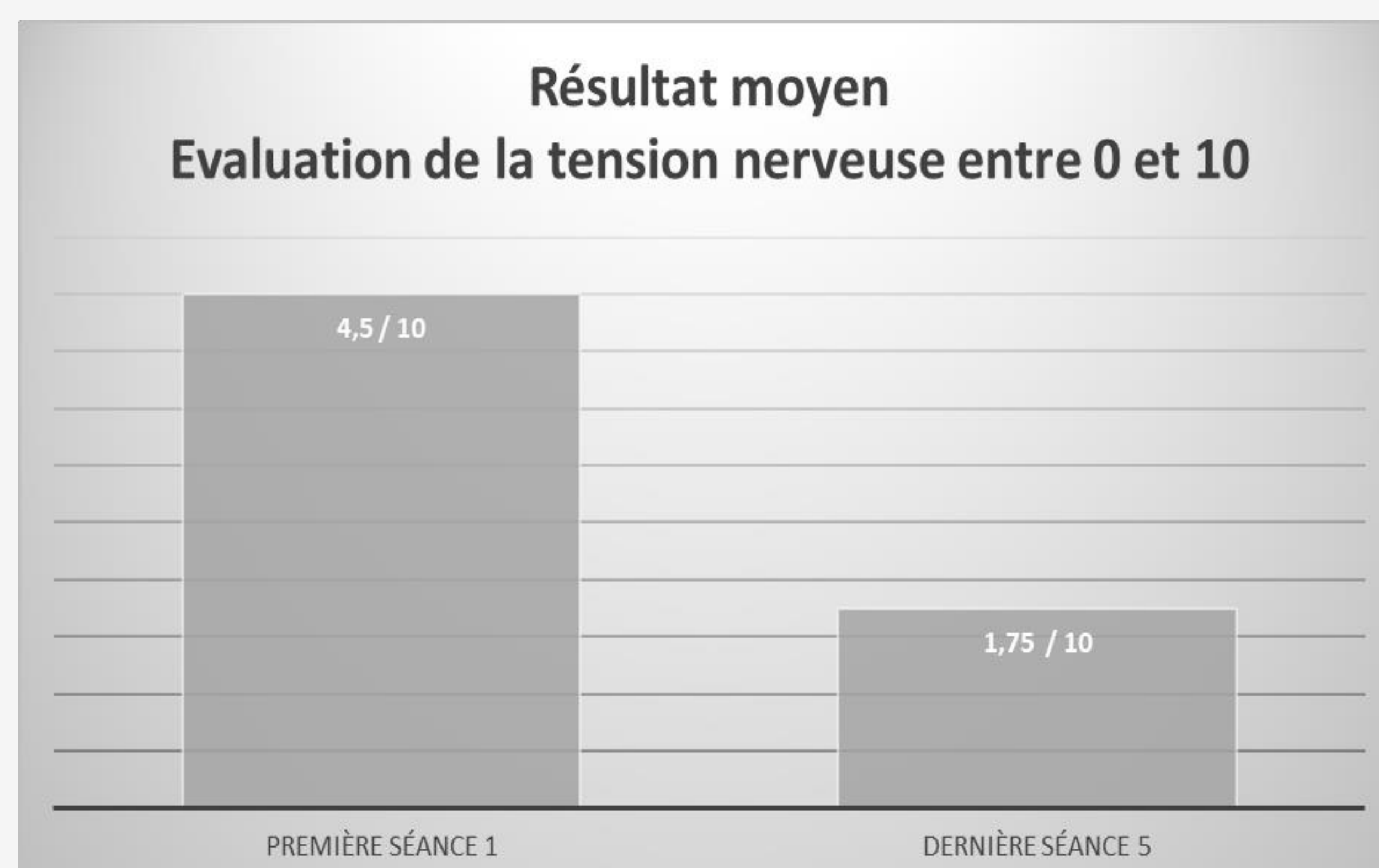


Fig.1 : Zones recommandées pour l'aide à la relaxation

Sujets	Sexe	Age	Facteurs	Depuis quand	Troubles associés	Traitements
Sujet 1	F	30	Séparation	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.2 : Type de sujets

Résultats observés



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.