1er COLLOQUE
ACUPRESSION AURICULAIRE®
09 décembre 2023 - PAU

ACUPRESSION AURICULAIRE
Intervention Non Médicamenteuse fondée sur les Réflexothérapies & l'Auriculothérapie

APPORT DE L'ACUPRESSION AURICULAIRE DANS LE CAS DU SEVRAGE DU TABAC ET DE LA NICOTINE (1/2)

• Introduction et objectif

Réalisation d'une série de cinq séances d'acupression auriculaire (méthode du docteur Rouxeville) sur cinq personnes à une semaine d'intervalle.
La nicotine est une substance chimique contenue dans le tabac qui va se fixer dans le cerveau sur des récepteurs. Plus nous fumons et plus le nombre de récepteurs à la nicotine augmente et plus nous devenons accros, dépendants au tabac.
Le phénomène de manque se manifeste par une irritabilité, des troubles du sommeil, une anxiété, des maux de têtes, des pulsions alimentaires et un état dépressif. Ce manque déclenche une envie irrépressible de fumer à nouveau.

L'objectif est de permettre

- La réduction ou l'arrêt du tabac et de la nicotine (pour les personnes sous patch ou qui utilisent la cigarette électronique).
- La diminution de l'anxiété.
- La diminution de l'irritabilité.
- L'amélioration de la qualité de vie.
- La réduction des pulsions alimentaires.

• Méthode

CRITERES D'EVALUATION

- Avoir plus de 18 ans et être volontaire
- Engagement pour la période du suivi protocolaire
- Fumer au maximum 20 cigarettes par jour

DUREE DES SEANCES

- 1ère consultation 60 minutes
- Durée des 4 consultations suivantes : 45 minutes

OUTILS D'EVALUATION

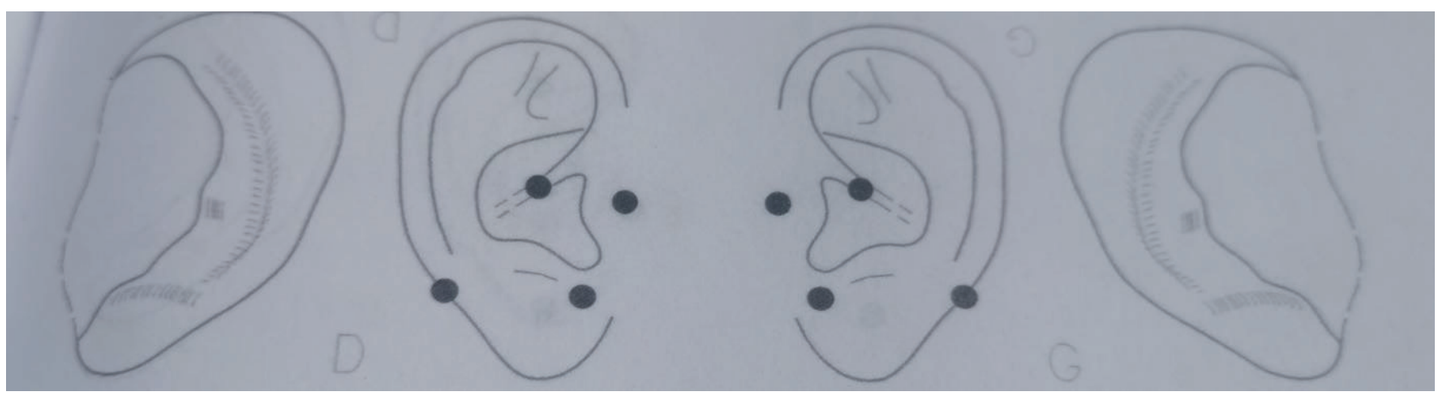
- Test de Fagestrom
- Echelle HAD (Anxiété et dépression)
- Echelle BMS (degré d'exposition au burn out)
- Questionnaire de la qualité de vie (forme abrégée) SF12
- Auto évaluation stress et questionnaire de satisfaction (fiche Élisabeth Breton)
- Verbalisation de l'état général, avant et après la séance

MATERIEL ET METHODE

- Recherche des points du pavillon de l'oreille sensibles à la pression à l'aide du palpeur multiniveaux easy 1.
- Utilisation du détecteur électrique différentiel Premio 20 : vérification des points en hausse ou baisse d'impédance relatives aux différences entre les deux électrodes concentriques.
- Si baisse d'impédance : utilisation du bâtonnet en verre embout bleu (Sedatelec), appui de 30 secondes.
- Si hausse d'impédance : utilisation du bâtonnet en verre avec embout orange, (Sedatelec) appui de 8 secondes en apnée, pour stimuler le point, le renforcer.
- Report immédiat sur le schéma de l'oreille de la fiche du Dr Rouxeville.

• Protocole

Tabagisme modéré selon le Dr Rouxeville
Zones auriculaires : point 0' – système limbique – Point cervical supérieur – point 0



• Méthodologie

- L'acupression auriculaire, méthode développée par le Dr Yves Rouxeville est issue de l'auriculothérapie découverte par Paul Nogier en 1951.
- L'acupression auriculaire est une technique de réflexologie consistant à stimuler le pavillon auriculaire par des appuis mécaniques codifiés.

L'effet s'explique par l'innervation sensitive du pavillon auriculaire qui est liée pour deux tiers au tronc cérébral (nerf V3,I) et VII et X pour un tiers aux nerfs cervicaux (C1-C2-C3).

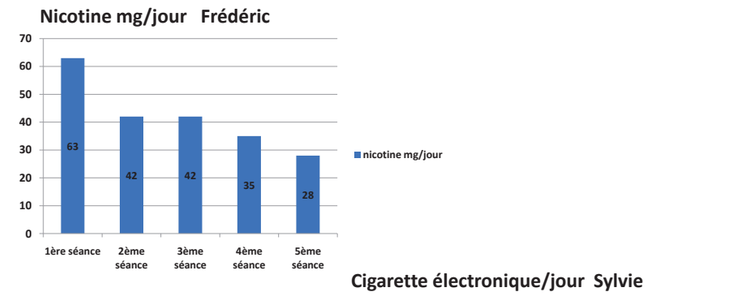
• Etude de cas

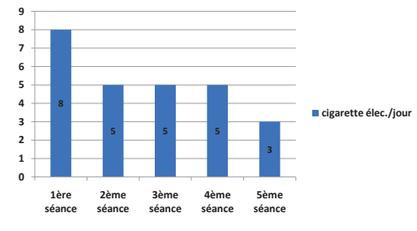
1er sujet d'étude : Frédéric 43 ans

- Animateur guide dans, en arrêt maladie depuis octobre 2022 suite à un burn out. Il vit en couple, sa compagne ne fume pas.
- Fume 30 cigarettes/jour depuis 10 ans
- Arrête de fumer le 14 janvier 2023 avec accompagnement d'un professionnel de santé.
- Patch de nicotine : deux fois 21 mg le jour, 1 fois 21 mg la nuit.
- Mange en grande quantité, jamais rassasié.
- Très stressé. -Triste et irritable.
- Problème respiratoire.

2ème sujet d'étude : Sylvie 62 ans

- Travailleuse dans le social, vient de prendre sa retraite, Elle continue de travailler à temps partiel. Son compagnon fume, elle a quatre enfants qui sont grands.
- Fume quotidiennement depuis l'âge de 19 ans, environ 10 cigarettes (tabac à rouler)
- Février 2022 on lui diagnostique du lichen et des cellules précancéreuses dans la bouche
- Depuis une semaine elle utilise la cigarette électronique avec nicotine 8 fois/jour et fume 3 ou 4 cigarettes quotidiennes avec tabac.
- Souffre de : trouble du sommeil, fatigue, d'inconfort intestinal, douleurs musculaires





Catherine Salvador
Réflexologue Titre RNCP – Relaxologue
Membre de l'ARRNCP

www.reflexologie-ariege.net
salvadorcatherine@yahoo.fr
5 rue de Montgauzy 09000 Foix
Tel : 06 24 37 37 97

1er COLLOQUE
ACUPRESSION AURICULAIRE®
09 décembre 2023 - PAU

ACUPRESSION AURICULAIRE
Intervention Non Médicamenteuse fondée sur les Réflexothérapies & l'Auriculothérapie

APPORT DE L'ACUPRESSION AURICULAIRE DANS LE CAS DU SEVRAGE DU TABAC ET DE LA NICOTINE (2/2)

3ème sujet d'étude : Sandro 43 ans

• Sandro est réfugié de guerre d'Ukraine à Foix depuis le 15 avril 2022, avec sa femme et leurs 3 enfants. Il ne parle pas français et nous communiquons en anglais.
• Il est informaticien il travaille à distance, et peut continuer à travailler.
• Il fume depuis 20 ans, environ 20 cigarettes/jours. Il est le seul fumeur du foyer.
• Il a fait plusieurs tentatives pour arrêter de fumer
• il a beaucoup de stress et est très irritable

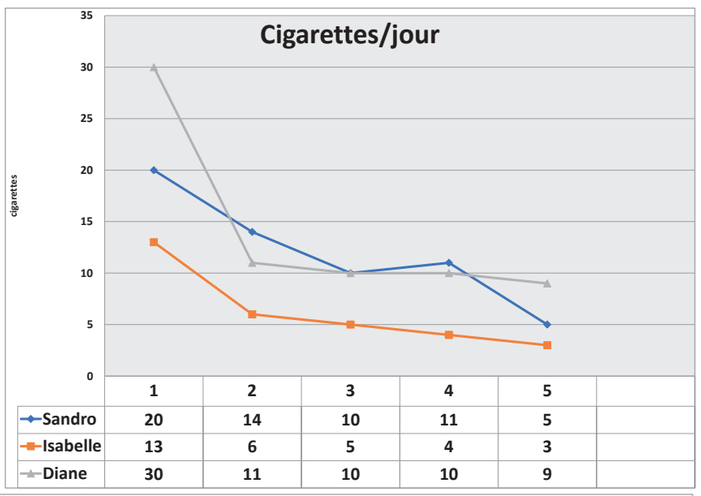
4ème sujet d'étude : Isabelle 49 ans

• Isabelle est animatrice en milieu périscolaire. Elle est célibataire et a une petite fille de 11 ans.
• Elle fume 10 à 15 cigarettes quotidiennement depuis 20 ans.
• Elle a fait plusieurs tentatives pour arrêter de fumer
• Elle a des troubles du sommeil, se sent fatiguée, beaucoup de stress et d'anxiété

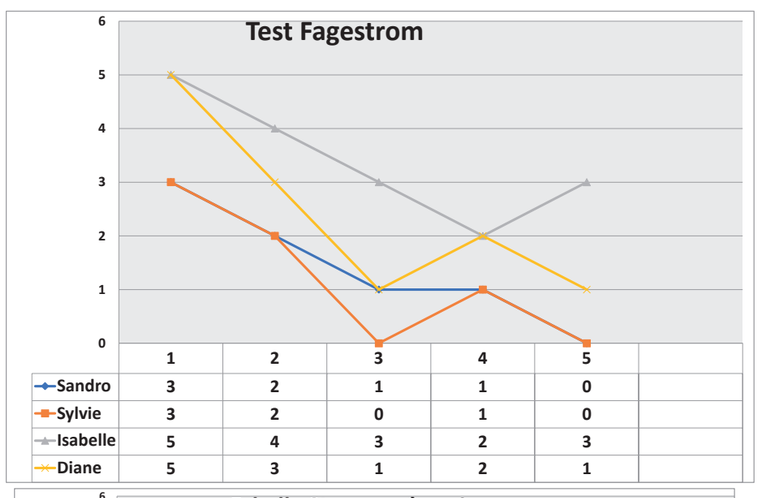
5ème sujet d'étude : Diane 38 ans

• Diane est formatrice, à repris son travail . Son compagnon est fumeur
• Je lui ai prodigué une série de soin pour la gestion du stress en réflexologie
• Elle fume depuis 28 ans quotidiennement 30 cigarettes (tabac à rouler) elle pensait fumer 20 cigarettes par jour, mais elle s'est aperçue après le 1er soin qu'elle en fumait réellement 30.
• En 2021 elle est soignée pour un lymphome de Hodgking.
• Souffre de douleurs au dos, au cou, inconfort intestinal , stress et angoisses.

• TABLEAUX COMPARARIF DES MODELES ET ECHELLES UTILISEES DES 5 SUJETS POUR LES 5 SEANCES



	1	2	3	4	5
Sandro	20	14	10	11	5
Isabelle	13	6	5	4	3
Diane	30	11	10	10	9

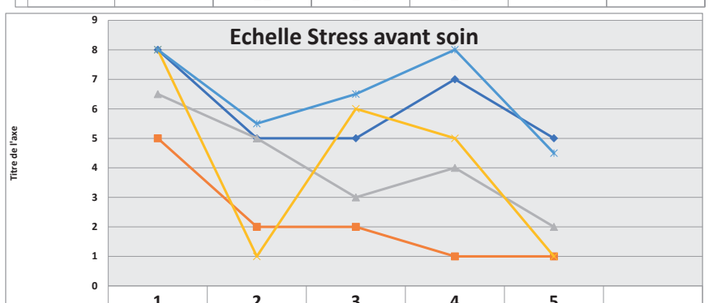


	1	2	3	4	5
Sandro	3	2	1	1	0
Sylvie	3	2	0	1	0
Isabelle	5	4	3	2	3
Diana	5	3	1	2	1

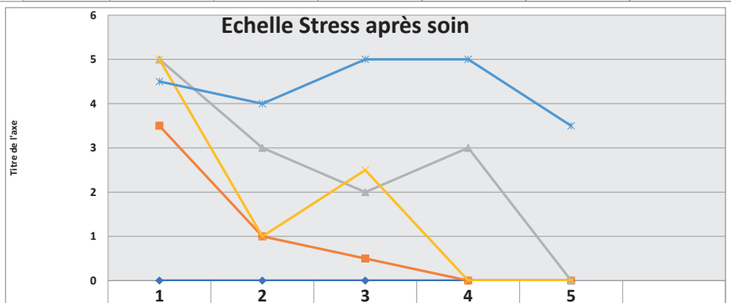
Echelle Fagestrom
• 0-1 pas de dépendance ;
•· 2-3 dépendance modérée
•· 4-5-6 : dépendance forte.

Echelle HAD :
• 7 ou moins : absence de symptomatologie
• 8 à 10 : symptomatologie douteuse
• 11 et plus : symptomatologie certaine

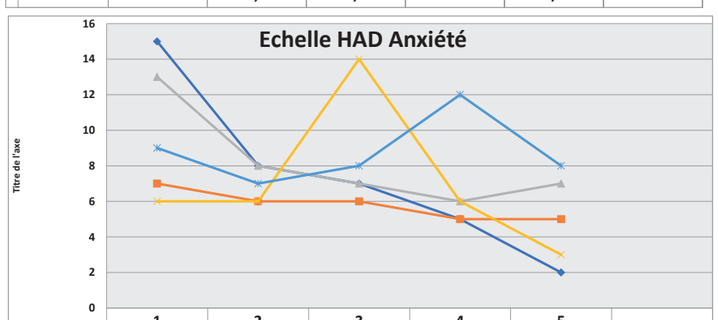
Echelle BMS- interprétation :
• inférieur à 2,4 très faible degré
• entre 2,5 et 3,4 très faible degré
• entre 3,5 et 4,4 présence de burn out
• entre 4,5 et 5,5 degré très élevé d'exposition au burn out.



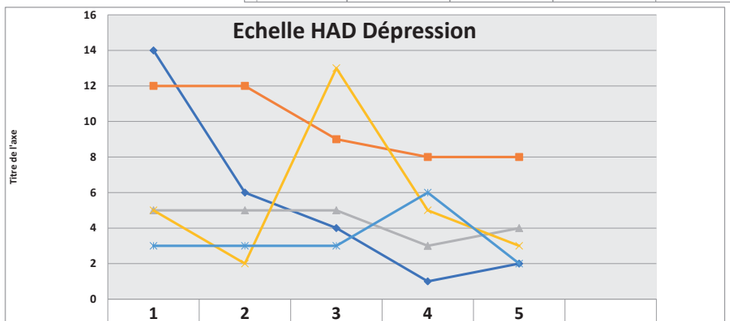
	1	2	3	4	5
Frédéric	8	5	5	7	5
Sandro	5	2	2	1	1
Sylvie	6,5	5	3	4	2
Isabelle	8	1	6	5	1
Diane	8	5,5	6,5	8	4,5



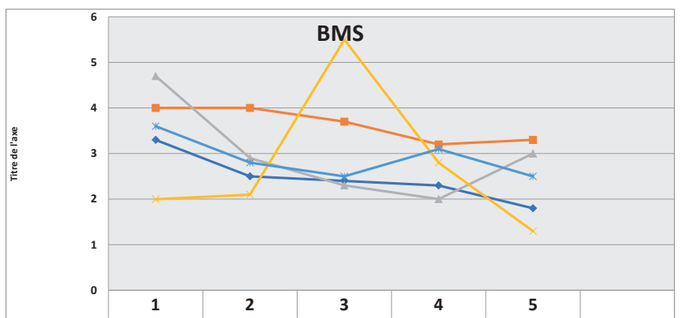
	1	2	3	4	5
Frédéric	0	0	0	0	0
Sandro	3,5	1	0,5	0	0
Sylvie	5	3	2	3	0
Isabelle	5	1	2,5	0	0
Diane	4,5	4	5	5	3,5



	1	2	3	4	5
Frédéric	15	8	7	5	2
Sandro	7	6	6	5	5
Sylvie	13	8	7	6	7
Isabelle	6	6	14	6	3
Diane	9	7	8	12	8



	1	2	3	4	5
Frédéric	14	6	4	1	2
Sandro	12	12	9	8	8
Sylvie	5	5	5	3	4
Isabelle	5	2	13	5	3
Diane	3	3	3	6	2



	1	2	3	4	5
Frédéric	3,3	2,5	2,4	2,3	1,8
Sandro	4	4	3,7	3,2	3,3
Sylvie	4,7	2,9	2,3	2	3
Isabelle	2	2,1	5,5	2,8	1,3
Diane	3,6	2,8	2,5	3,1	2,5

• CONCLUSION

Selon les objectifs visés dans cette étude :
- La réduction ou l'arrêt du tabac et de la nicotine (pour les personnes sous patch ou qui utilisent la cigarette électronique).
- La diminution de l'irritabilité - L'amélioration de la qualité de vie - La diminution de l'anxiété - La réduction des pulsions alimentaires
Nous avons pu constater, grâce aux différentes évaluations et échelles une évolution positive pour chaque sujet.

Mis à part Frédéric et Sylvie qui ont fait une démarche volontaire, les autres personnes ont saisi une opportunité et ont décidé de suivre le protocole après des hésitations.
Le protocole a été très efficace pour une diminution de cigarettes et pour une meilleure qualité de vie mais on peut constater que 2 personnes ont complètement arrêté la cigarette tabac. Frédéric avec forte diminution des patches nicotine. Sylvie ne fume plus de tabac à rouler et a diminué sa consommation de cigarettes électronique.

• RESSOURCES

- Support de cours (centre Elisabeth Breton). « Les clefs de l'auriculothérapie » du docteur Yves Rouxeville (éditions Satas) « Réflexologie et troubles fonctionnels » Elisabeth Breton et Joachim Valéro (éditions Dunot) - Info tabac service (https://www.tabac-info-service.fr)
- Article du Dr Gilles Mondoloni, auriculothérapeute

Catherine Salvador
Réflexologue Titre RNCP – Relaxologue
Membre de l'ARRNCP

www.reflexologie-ariege.net
salvadorcatherine@yahoo.fr
5 rue de Montgauzy 09000 Foix
Tel : 06 24 37 37 97