

## **Gestion de crise sanitaire – Apport de l’acupression auriculaire**

Groupe d’experts AMATA (Dr Yves Rouxville, Directeur) [www.icamar.org](http://www.icamar.org)

### **Une réponse apportée dans l’urgence** (Copyright du 30 mars 2020 ©)

La pandémie liée au Covid-19 nous a conduit à proposer **dans l’urgence** une réponse complémentaire dans le cadre de l’Auriculothérapie.

L’acupression constitue une **réponse pertinente à cette situation**, puisqu’elle peut être proposée à tous :

- Corps médical et auxiliaires médicaux diplômés d’État
- Personnel médical (Aides-Soignants...)
- Professionnels de Santé (ostéopathes...)
- Professionnels de la relation d’aide et de la gestion du stress (réflexologues, Shiatsu...)
- Toute personne pour ses proches, à défaut pour elle-même...

Cette **pratique de l’Auriculothérapie sans effraction cutanée** a été fréquemment négligée, sinon oubliée.

En dehors de cas anecdotiques, deux études ont montré un effet indéniable de l’acupression auriculaire :

- Les tchèques Frantisek Para et Jaroslav Debef ont présenté au III<sup>e</sup> Symposium International d’Auriculothérapie (mai 2000, Lyon) une série de **340 cas de douleurs cervicales** améliorées par la pression faite avec le bout de l’ongle.
- Le rapport de l’INSERM retient comme l’un des meilleurs ECR l’étude de Mora, Iannuzzi et al (2006) pour acupression auriculaire faite dans l’ambulance de **porteurs de calcul rénal, avant lithotripsie** (pages 150-152) : **100 personnes randomisées...** effet manifeste sur la **douleur et l’anxiété pré opératoire**.

### **Quatre règles pour espérer une efficacité de l’acupression dans ce cadre :**

- **La précision** dans la recherche du point est essentielle : l’endroit **le plus sensible** dans la zone conseillée.
- **La durée** : la pression doit être maintenue pendant le temps indiqué (**30 secondes**).
- **La série de points** : Ne pas se contenter d’un seul point, mais de la **série de points** recommandés pour chaque oreille.
- **Réaliser consécutivement sur les deux oreilles** : en cas de stimulations symétriques, le corps s’équilibre en choisissant ; il n’y a pas d’effet indésirable rapportée. Par contre, les stimulations orientées (« massage ») ou unilatérales sont strictement réservées aux professionnels ayant été formés à ces gestes très précis.

**Le dispositif utilisé** par les professionnels de Santé est le bâtonnet de verre Sedatelec (normes CE médical). Cependant, la pression avec le bout mousse d’un stylo ou un équivalent de 5-6 mm de diamètre, bien lisse, arrondi et propre, voire l’extrémité de l’ongle.

### **Les résultats peuvent être observés :**

- Dans l’heure pour l’anxiété et certaines douleurs (soins à renouveler Q.S.P...),
- En 2 à 3 jours pour les troubles du sommeil et les troubles fonctionnels,
- Au bout d’une semaine pour la stimulation de l’immunité.

Par mon intermédiaire, le **groupe d’experts AMATA a été missionné** le 20 mars par la Sedatelec. Il **a fallu improviser** en privilégiant l’expérience vécue et rapportée, et les rares publications de qualité.

Deux vidéos, réalisées par « Les Compagnons de l’Espérance » ®, mises en lignes le 25 mars 2020 :

- l’une de 10 mn pour le **grand public** [https://youtu.be/N3\\_v3P-Uqpl](https://youtu.be/N3_v3P-Uqpl)
- l’autre de 30 mn pour les **professionnels de santé** <https://youtu.be/mEtM7Kz1dA>

Ainsi que deux articles provisoires, que nous reprenons une fois améliorés dans les pages suivantes.

**Le syndrome du dixième jour** est bien connu des sous-mariniers.

Ouest-France du 25 mars 2020 indique les cinq conseils d’un sous-marinier confiné :

1. *Organiser son emploi de temps sur cinq jours au maximum,*
2. *Préparer des repas de très grande qualité pour garder le moral,*
3. *Rester en contact régulier avec ses proches et ses amis,*

4. Prendre soin de soi,
5. Accepter la situation et rester positif.

« Il est impératif d'adopter ces modes de vie avant le syndrome du dixième jour qui pourrait voire exploser des stress incontrôlables ».

## Apport de l'acupression auriculaire dans l'anxiété

### L'anxiété

L'anxiété est un état de désarroi psychique ressenti en face d'un danger indéterminé et imminent, s'accompagnant d'un sentiment d'insécurité. Dans ces circonstances, chacun ressent le même état, plus ou moins. L'émotion peut altérer le réel. L'illusion peut prendre le pas sur le réel, perturber la hiérarchie des valeurs, et faciliter la manipulation de groupes.

En fonction de quatre paramètres, nous ne sommes pas égaux devant un même danger :

- la personnalité (introverti ou extraverti),
- l'état du moment (fatigue, dette de sommeil),
- l'importance de la mémoire (souvenir, debriefing),
- l'apprentissage (formation chez les professionnels et les sportifs)

### Quels traitements pour l'anxiété et le trac ?

- Les médicaments peuvent être utiles pour passer un cap : les bêtabloquants agissent sur la composante somatique (palpitations). Les anxiolytiques diminuent l'anxiété et les tensions musculaires et neurovégétatives ; leur utilisation répétée conduit à perturber la mémoire et à la dépendance.
- Les techniques de relaxation corporelle (Tai Chi, Qi Gong, yoga) nécessitent l'habitude.
- Les techniques de relaxation mentale (sophrologie, méditation, auto hypnose) nécessitent un apprentissage et une habitude.
- Les techniques dites réflexes (une stimulation d'un endroit précis du corps aura un effet à distance, par le biais du système nerveux). L'acupuncture et des réflexothérapies sont faites directement sur le corps (crâne, membres, plante des pieds) de façon symbolique ou cartésienne.
- L'auriculothérapie, technique réflexe découverte par Paul Nogier (Lyon) est faite depuis le pavillon de l'oreille, lequel est innervé directement par les nerfs cervicaux C2-C3 orthosympathiques pour la partie basse (le lobule) et des nerfs crâniens : trijumeau V, orthosympathique, pour la partie haute ; pneumogastrique ou vague X, parasympathique pour la partie centrale (conque.) Son effet rapide sur l'angoisse (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.

### Les traitements par auriculothérapie

**Plus sera précis le diagnostic des points sensibles, plus sera précise la localisation des points (au mm près), plus leur action sera efficace et rapide.**

Plusieurs endroits (dits des points) seront traités. On peut utiliser :

- Des aiguilles stériles et à usage unique, posées après une minute de désinfection (alcool à 60°) par des personnes habilitées (en France, en 2000 : médecins, dentistes, sages-femmes, infirmiers par soins dédiés),
- Un Laser froid (en France, en 2020 : médecins et auxiliaires médicaux diplômés d'État),
- Une stimulation par Infrarouge fréquentiel ou par lumière chromatique pulsée,
- L'acupression auriculaire (appui ferme sur quelques points, pendant un certain temps, sans blesser la peau du pavillon auriculaire). Façon rustique et efficace lorsque qu'on a que cela !

***L'acupression auriculaire est un mode d'application utilisable en urgence par le plus grand nombre de personnes, qui peuvent le faire sur leurs proches ou sur eux-même en cas de situation de stress liée au confinement, tel que le confinement sanitaire que nous vivons (pandémie de Covid-19).***

#### **Conseils recommandés en cas de confinement lié au coronavirus (Covid-19)**

- Toutes les heures, s'efforcer de pratiquer dix minutes d'activité physique simple (marche, dérouiller et assouplir ses articulations, étirements),
- Respirer de façon ample et profonde, lentement,
- Profiter de ce confinement pour lire, se documenter et améliorer ses connaissances, écouter de la musique qui a des vertus calmantes voire d'aide à l'auto-hypnose pour certains
- Pratiquer chaque jour des exercices de Yoga, Qi Gong, Tai Chi, vélo d'appartement,
- De temps à autre, prendre le temps de méditer, si possible en pleine conscience.

#### ***Respecter scrupuleusement les règles d'hygiène***

- Porter un **masque chirurgical** dès que l'on est proche d'une autre personne ou d'un animal. Si l'on a pas de masque chirurgical, confectionner un équivalent, de préférence en tissu. Ce serait la formule idéale mais non disponible pour le public en France ou Europe ; par contre, elle est indispensable pour les professionnels de santé.
- Se tenir à **un mètre** de distance des autres personnes.
- Se laver régulièrement les mains (**eau et savon, 30 secondes minimum**), ou utiliser un dispositif hydro-alcoolique (DHA).
- S'abstenir de tout contact physique pour les gestes de politesse. **Namasté !**

#### ***L'acupression auriculaire dans l'anxiété***

- Le plus simple est de choisir de capuchon d'un stylo (5 à 6 mm de diamètre), bien lisse, arrondi et propre. Pour les professionnels de Santé, le bâtonnet de verre Sedatelec ®,
- Une attitude responsable consiste à passer une lingette désinfectante, ou un peu d'alcool à 60°, avant chaque usage... ainsi que sur la peau du pavillon auriculaire,
- Dans la zone indiquée, rechercher le point le plus sensible à la pression,
- Faire une pression forte, sans blesser, sur les différentes zones indiquées sur le schéma, jusqu'à ressentir une sensation désagréable qui peut être douloureuse,
- Maintenir cette pression (le mieux est que la personne traitée ait une sensation juste en dessous de la douleur) pendant trente secondes sur chaque zone.

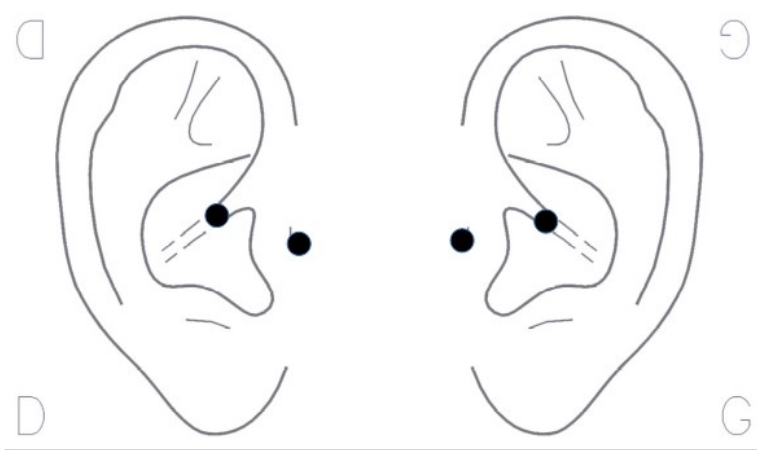
***N.B. Ne pas maintenir la pression sur un point qui était spontanément douloureux !***

#### ***A titre préventif et de bien-être*** (schémas relaxation et équilibre général)

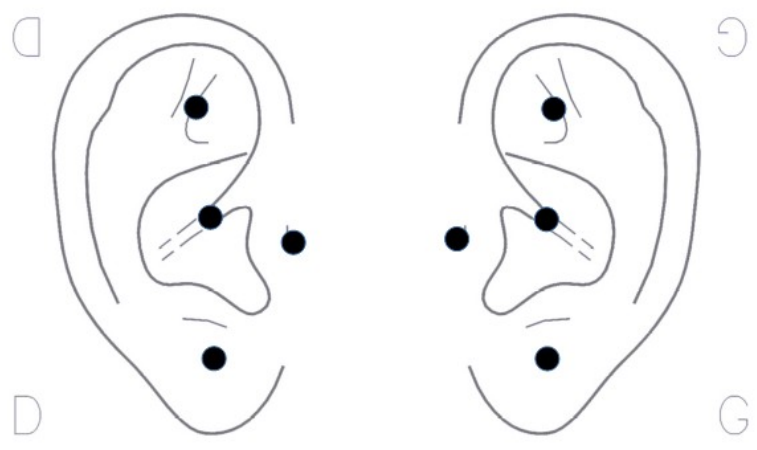
Sur les 2 points de chaque oreille (schéma relaxation) ou les 4 points de chaque oreille (schéma équilibre général) ; 30 secondes sur chaque point. Effectuer **chaque soir (prévention) ou matin et soir (bien-être)**.

***Comme soin, en cas d'angoisse, de stress ressenti ou trouble du sommeil*** (schéma angoisse et troubles du sommeil)

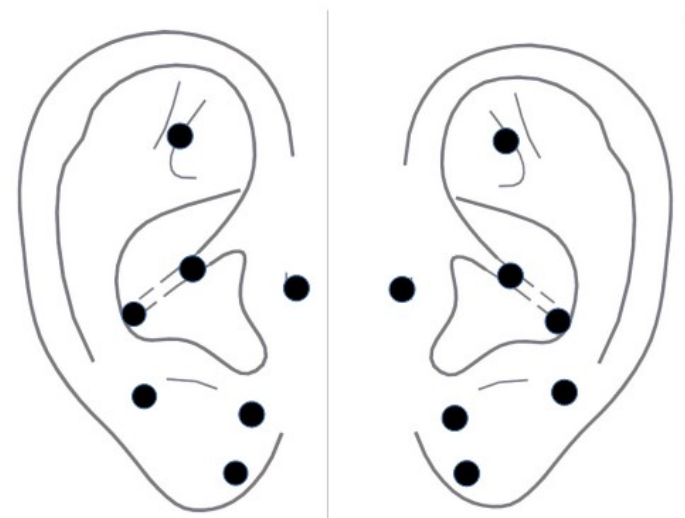
Seulement sur les points reconnus désagréables à la pression ; 30 secondes sur chaque point peut être effectué **matin et soir sur les deux oreilles, trois à quatre fois par jour** si nécessaire.



Relaxation



Équilibre général



Angoisses et troubles du sommeil

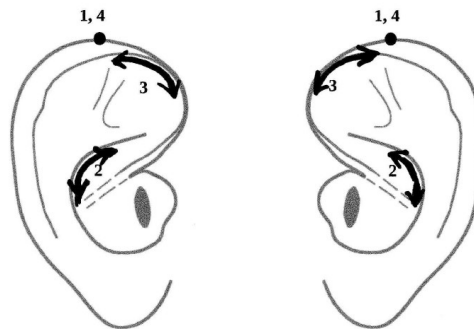
### Apport de l'acupression auriculaire en cas de difficulté respiratoire

La réponse du malade étant imprévisible, il est primordial de **ne pas stimuler l'hémi-conque inférieure** dans sa partie antérieure (la zone où tous les auteurs représentent les bronches et les poumons) !

À réaliser chez une personne faisant des respirations amples :

- Pincement (ressenti désagréable) du **point d'allergie** pendant **30 secondes** à l'oreille droite et à l'oreille gauche.
- Tenter des pressions orientées du **mur de la conque** (allers et retours **de C 3 à T 6** pendant **30 secondes**, à l'oreille droite et à l'oreille gauche). Ils doivent être ressentis de façon désagréable).
- Pressions orientées **de l'ourlet de l'hélix** (allers et retours entre rein et uretère), pendant **30 secondes**, à l'oreille droite et à l'oreille gauche (ressentis de façon désagréable).
- Puis pression du **point zéro** à droite et à gauche pendant **30 secondes** (ressentie désagréable).
- Pincement (ressenti désagréable) du **point d'allergie** pendant **30 secondes** à l'oreille droite et à l'oreille gauche.

À effectuer de préférence selon l'ordre indiqué, sur l'oreille droite et sur l'oreille gauche, **matin et soir** (troubles légers), **voire toutes les trois à six heures** (troubles plus marqués). Cette action recommandée est complémentaire des soins classiques.

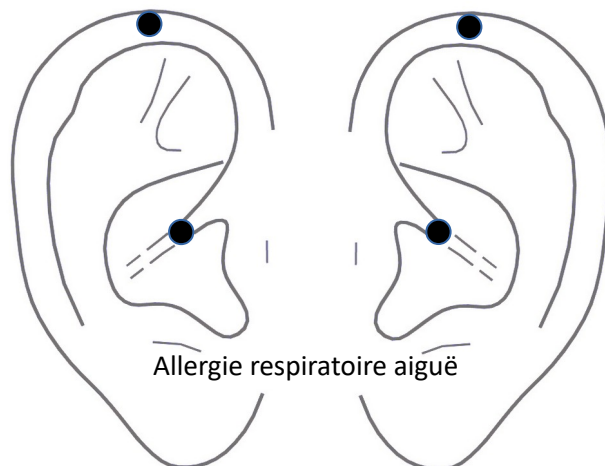


Difficultés respiratoires

### Apport de l'acupression auriculaire en cas d'allergie respiratoire aiguë

En complément des gestes de secourisme, et dans l'attente des traitements injectables et de réanimation :

**Pincement entre pouce et index** (qui peut/doit être douloureux) du **point d'allergie** (à la fois oreille droite et oreille gauche) : les deux oreilles avec les deux mains pendant **60 secondes**. Puis pression douloureuse avec la pointe de l'ongle 30 secondes sur les **points zéro** à droite et à gauche. A renouveler Q.S.P.



Allergie respiratoire aiguë

## Apport de l'acupression auriculaire pour stimuler l'immunité

Contrairement aux tableaux d'anxiété, de troubles du sommeil et de difficulté respiratoire, les zones recommandées ne sont pas recherchés par une pression douloureuse ou désagréable.

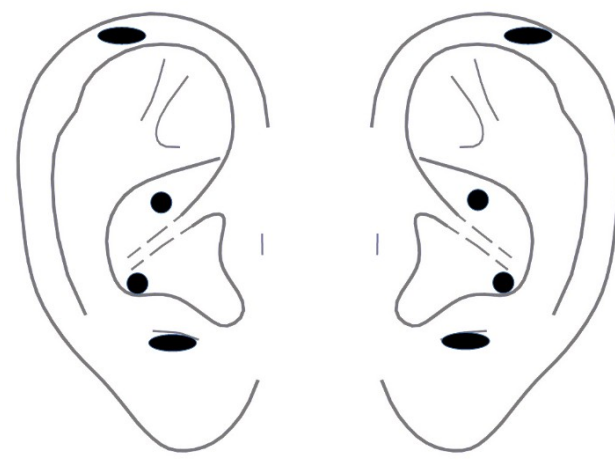
**À réaliser en apnée inspiratoire stricte** (pour éviter la compensation par le système autonome), **pression ferme pendant 8 à 10 secondes** sur les points différents indiqués sur le schéma :

- partie **postéro-inférieure de l'hémiconque inférieure**,
- **sous le sillon sous antitragal**,

au **milieu de l'hémiconque supérieure**,

sur la **partie haute de l'hélix**, en arrière du point d'allergie.

À effectuer sur l'oreille droite et sur l'oreille gauche **matin et soir** (l'ordre importe peu). Cette action recommandée est complémentaire des soins classiques.



Pour renforcer l'immunité

## Bibliographie.

INSERM. Gueguen J, Barry C, Seegers V, Falissard B, avec l'expertise clinique de Cariou A et Aubin H-J (2013) Évaluation de l'efficacité de la pratique de l'auriculothérapie. <http://www.inserm.fr/thematiques/sante-publique/rapports-publies>

Rangon C-M, Rouxville Y, Nogier R (2019) L'Auriculothérapie, une réflexothérapie très élaborée. [www.getcop.org](http://www.getcop.org)

Nogier P (1977) Introduction pratique à l'auriculothérapie. Maisonneuve, Moulins-lès-Metz, réédité par Haug International, Bruxelles (p. 117-120).

Nogier R (2018) La santé par l'oreille. Mango, Paris.

Lôo P, Lôo H (1995) Le stress permanent. Masson.

Rouxville Y (2006) Panique, stress, faits de guerre. Auriculothérapie. Annales du GLEM 2005-2006 (p. 35-41)

Aloulou J, Rouxville Y, Mnif L (2013) Stress et adaptation. In : Abrégé de physiologie à l'usage des acupuncteurs et des réflexothérapeutes. Springer-Verlag France (p. 129-142).

Ben Ayed M, Haddouk S, Masmoudi H (2013) Présentation générale du système immunitaire. In : Abrégé de physiologie à l'usage des acupuncteurs et des réflexothérapeutes. Springer-Verlag France.

Mémain J-L (2018) L'allumette. Revue ICAMAR n°20 [www.icamar.org](http://www.icamar.org)