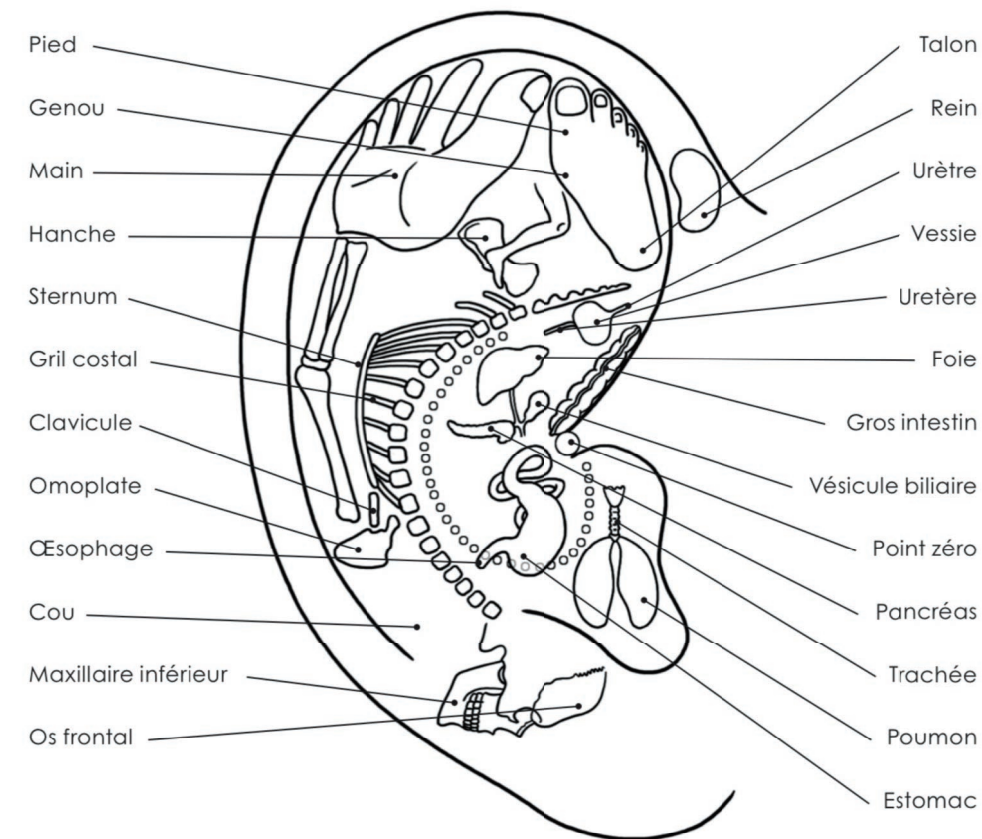


Ces douleurs que l'on soigne par l'oreille

Moins connue que l'acupuncture, l'auriculothérapie est une pratique qui vise à stimuler des points situés dans l'oreille afin de rééquilibrer l'ensemble du corps et soulager les douleurs.

Gros plan sur l'oreille, cet organe trop souvent laissé de côté. Depuis des siècles pourtant, le pavillon de l'oreille est considéré comme une zone pleine de magie. Et si les pirates les perçaient, c'était au départ pour améliorer leur vision. Notre oreille, élément indispensable pour notre communication avec les autres, nous raconte aussi beaucoup de choses sur notre santé, avant même que la maladie n'apparaisse. Elle est l'une des parties les plus innervées du corps. Sa couleur, sa forme, la présence de certaines marques peuvent aussi nous indiquer les organes sur lesquels elle agirait. Voici les explications de notre spécialiste, praticien en médecine traditionnelle chinoise, qui n'est toutefois pas médecin.



Somatopie auriculaire, d'après le D^r Nogier

Parole d'expert

Laurent Turlin

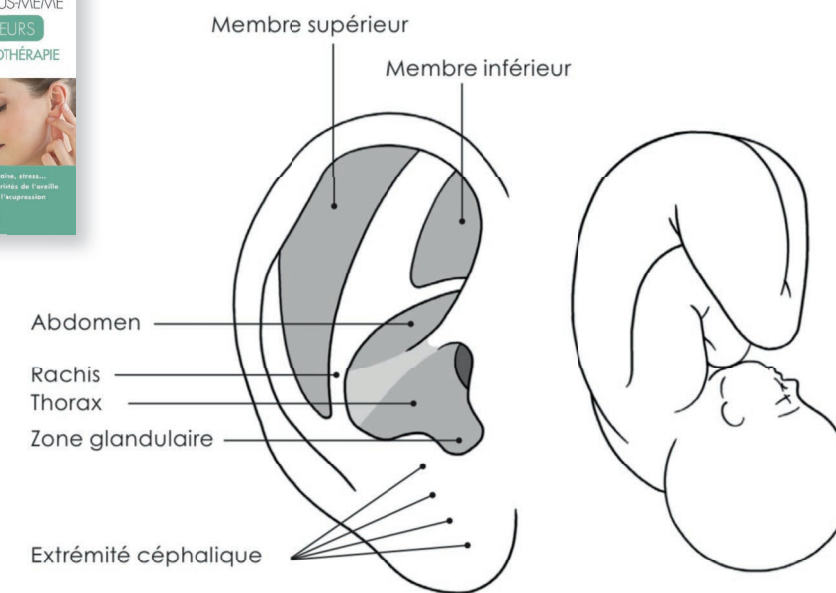
Praticien en acupuncture et auteur de *Soulagez vous-même vos douleurs avec l'auriculothérapie*, éd. Leduc.s.



France Dimanche : Quel est le principe de l'auriculothérapie ?

Laurent Turlin : Comme la réflexologie plantaire utilise comme support le pied, l'auriculothérapie s'applique sur le pavillon de l'oreille. C'est à la fois un tableau de bord de notre santé intérieure et un véritable tableau de commandes : en stimulant certains points de l'oreille externe, il serait possible de soulager certains maux, de rééquilibrer le corps. L'auriculothérapie repose sur l'idée que le pavillon reflète différentes zones du corps humain. C'est

Le pavillon de l'oreille reflète l'ensemble des organes du corps humain.



Représentation du fœtus dans l'oreille d'après le D^r Nogier.

une sorte de cartographie. Piquer, stimuler ou masser les zones réflexes permettrait d'agir directement sur certains organes.

FD : Cette technique est récente... Qui en sont les inventeurs ?

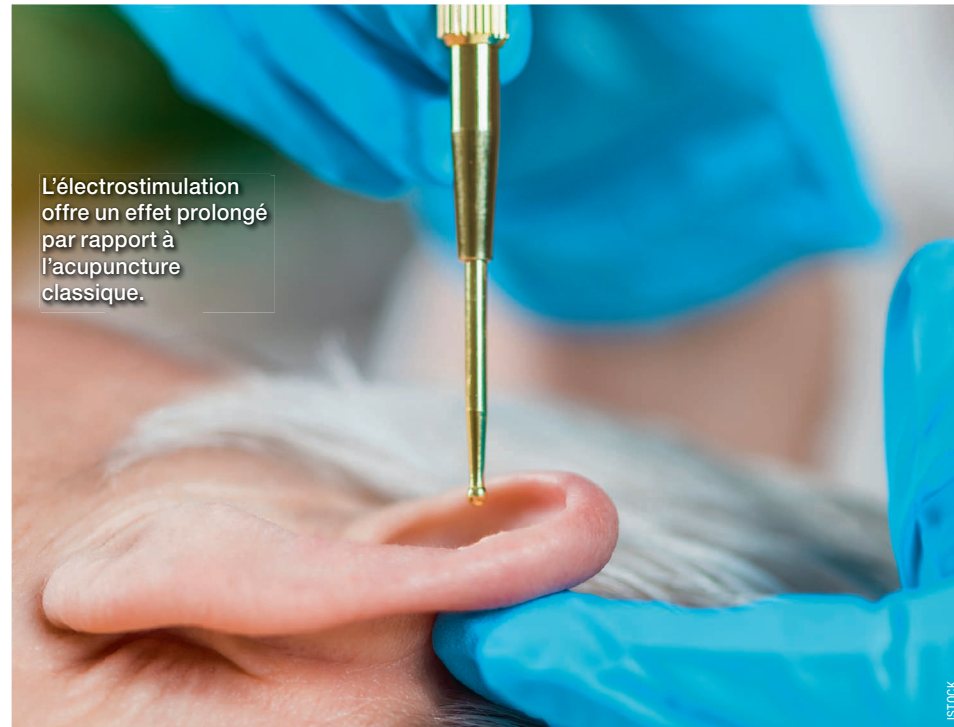
LT : L'auriculothérapie a été reconnue par l'Organisation mondiale de la santé en 1987 et a fait l'objet de plusieurs études scientifiques par la suite. À l'origine, un médecin généraliste, acupuncteur et homéopathe lyonnais, le docteur Paul Nogier, a développé et codifié cette pratique dans les années 50. Après lui, de nombreux autres praticiens ont poursuivi et complété ses travaux.

FD : L'auriculothérapie est déjà utilisée en acupuncteur ?

LT : Dans les tout premiers livres de médecine chinoise, et notamment d'acupuncteur, le traitement auriculaire est considéré comme un moyen pour soulager les douleurs, la constipation, les diarrhées...

FD : Comment vous-même travaillez-vous ?

LT : Pour le sevrage tabagique, par exemple, j'utilise des fines aiguilles semi-permanentes que je laisse dans l'oreille. Je peux également soulager une douleur au niveau de l'épaule, favoriser le bien-être du foie, accompagner une personne en état de stress ou très nerveuse... Je montre aussi aux personnes qui viennent me consulter



L'électrostimulation offre un effet prolongé par rapport à l'acupuncture classique.

des automassages simples à faire à la maison. Sur des dessins d'oreille, j'indique au feutre rouge les zones qu'elles doivent elles-mêmes masser au quotidien. C'est un formidable complément entre deux séances.

FD : Comment se déroule une séance ?

LT : Après avoir détecté les points sensibles sur l'oreille à l'aide d'un stylet en métal et effectué un bilan énergétique global, je vais stimuler la zone sensible grâce à différentes techniques : avec des aiguilles à usage unique, similaires

à celles utilisées en acupuncteur, des aiguilles fines semi-permanentes (que l'on peut garder jusqu'à deux semaines), des massages, une électrostimulation... Toutes ces actions sont parfaitement indolores et entraînent plutôt une sensation de chaleur. On peut travailler sur une oreille ou sur les deux, selon la localisation de la douleur. La séance dure 45 minutes et coûte entre 50 et 120 euros. Certaines mutuelles les remboursent. Les résultats se font sentir immédiatement.

L'auriculothérapie a été reconnue par l'Organisation mondiale de la santé en 1987.

FD : Quel est le champ d'action de l'auriculothérapie ?

LT : Il est vaste. Cette thérapie soulagerait les douleurs fonctionnelles, aiguës ou chroniques, comme les maux de dos (lombalgies, sciatiques, cervicalgies), les névralgies dentaires, les douleurs articulaires et les rhumatismes (genou, main) mais également les maux de têtes ou les problèmes de tension ophtalmique, les maux du ventre dus aux ballonnements, à une digestion difficile, à des remontées gastriques, etc. Elle semblerait particulièrement efficace pour les addictions, notamment celles au tabac et au sucre. Elle fonctionnerait bien également pour soulager les états anxieux (stress, fatigue, insomnie) et permet souvent de se débarrasser

LE BON GESTE À ADOPTER

C'est le massage matinal des oreilles. Le fait de les masser toutes les deux en même temps chaque matin revient à stimuler l'organisme dans son ensemble. Si vous détectez des zones sensibles, attardez-vous sur celles-ci en insistant pendant 15 à 30 secondes, avant de passer à la suite de l'exploration auriculaire. Il n'y a pas de protocole précis à suivre : la simplicité reste la règle absolue. **À noter :** la pratique d'un automassage régulier et soutenu générerait des améliorations étonnantes sur certaines douleurs anciennes...

des médicaments, surtout les antalgiques. Enfin, elle est efficacement ressentie dans l'accompagnement des malades du cancer car cette technique paraît améliorer la tolérance des traitements lourds.

FD : Soyons clairs : ce n'est pas une médecine mais plutôt une aide ?

LT : Dans tous les troubles évoqués, l'action de l'auriculothérapie est la même : elle libérerait des endorphines, ce qui aiderait à créer une sensation de bien-être dans tout le corps. C'est adapté pour lutter contre certains maux simples du quotidien.

FD : Peut-on y recourir fréquemment ?

LT : On remarque que plus on la pratique avec régularité, plus grandes sont les chances de sentir les douleurs diminuer rapidement. Pour un bon entretien du corps en prévention, je recommande une séance à chaque nouvelle saison. En revanche, si vous avez une douleur installée, il faudra faire plusieurs séances espacées de huit jours pour l'enrayer.

FD : Où trouve-t-on des spécialistes ?

LT : En France, il n'existe pas d'annuaire officiel des auriculothérapeutes. Le mieux est de s'adresser en confiance à un acupuncteur diplômé et de vérifier, lors de la prise de rendez-vous, qu'il pratique bien l'auriculothérapie.



"Ma vie a changé !"

Akli, 43 ans, Montigny-lès-Cormeilles (Val-d'Oise)

J'ai d'abord commencé des séances d'acupuncteur il y a une vingtaine d'années car je souffrais de migraines invalidantes qui m'avaient à plusieurs reprises conduit à l'hôpital. Au fil des ans et des séances, mes migraines sont devenues moins violentes, mais j'avais alors des maux de tête souvent déclenchés par une exposition au soleil trop intense. C'est à cette époque que j'ai découvert l'auriculothérapie. Mes maux de tête quotidiens ont totalement disparu et je continue à faire une séance tous les deux mois. Ma vie a vraiment changé car je ne prends plus d'antalgiques. J'ai dit adieu au paracétamol et aux anti-inflammatoires pour de bon !»