

SANTÉ

Soulager ses maux grâce à l'auriculothérapie

Si les parties du corps auxquelles nous songeons plus spontanément lorsqu'il est fait mention de réflexologie sont les pieds ou les mains, d'autres zones corporelles présentent ce même avantage de refléter notre corps dans sa globalité. Parmi elles, l'oreille et son pavillon !

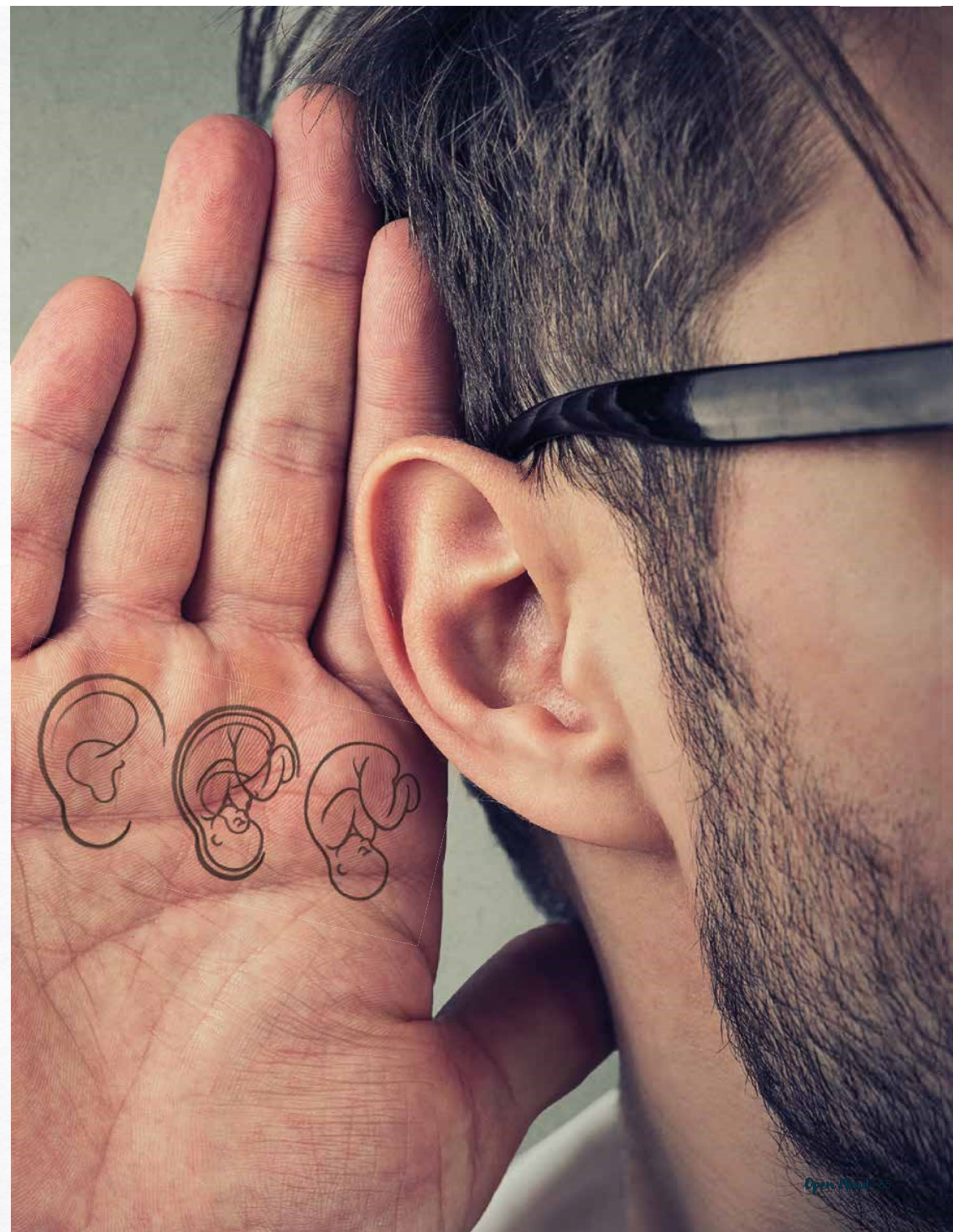
Par Laurent Turlin, spécialiste en médecine chinoise

Un peu d'histoire

Depuis des millénaires et ce, dans toutes les grandes civilisations, le pavillon de l'oreille a toujours été utilisé dans un but thérapeutique. En effet, 3 200 ans avant J.-C., les Égyptiens se servaient déjà de l'oreille pour soigner certaines douleurs comme le lumbago, le torticolis ou des maux de genou. Les Égyptiennes, quant à elles, employaient la puncture de l'oreille comme moyen contraceptif. Plus tard, 2500 ans avant J.-C., en Chine, il est fait mention dans le Nei Jing, premier livre d'acupuncture, du rôle théorique

et pratique des oreilles. Il y est indiqué que « les vaisseaux dans l'espace de l'oreille régularisent les douleurs ». Dans le Su Wen, qui fait partie du Nei Jing, il est noté : « En cas de coma, prendre des tubes et souffler dans les oreilles ». Au I^{er} siècle avant J.-C., Hippocrate, après un séjour de quatre années en Égypte, parle d'incisions des veines rétro-auriculaires et de saignées pour certains traitements de l'impuissance et de la frigidité. Il signale que « ceux qui ont subi des incisions à côté des oreilles usent du coït et éjaculent, mais leur éjaculation est peu abondante, inactive et inféconde ». Sous la dynastie des Tsin (265 – 419), en Chine, le Dr Ge-Hong rapporte que des sujets ont été sauvés de

la mort par des « pincements énergiques du pavillon de l'oreille ». Le Dr Huang-Fu-Mi, quant à lui, dans son Traité d'Acupuncture et de moxa écrit : « Ne pas oublier les vaisseaux de l'espace de l'oreille chez les enfants dans les cas de coliques abdominales, de constipation ou de diarrhée ». Plus récemment, au XX^e siècle, le neurologue florentin Angelo Nardini a traité pendant longtemps la sciatique par des cautérisations du point zéro et de la partie supérieure de l'anthélix. Enfin, dans les années 1920, à Saint-Gildas-des-Bois, les deux filles d'un marin de commerce soulageaient les migraines en martelant le lobule des deux oreilles. Tous ces épisodes sont autant de ➤



témoignages indiquant que l'oreille a toujours fait l'objet d'une attention particulière afin de soulager de nombreux maux.

Qu'est-ce que l'auriculothérapie ?

L'auriculothérapie, vient de l'assemblage du mot grec « therapeuein » qui signifie « soigner » et du mot latin « auricula » qui veut dire « petite oreille ». Cette réflexologie tégumentaire utilise le pavillon de l'oreille comme zone réflexe dans un but de dépistage et de correction. Le traitement par microsystème utilise en effet une zone du corps, ici les oreilles - mais il pourrait également s'agir du crâne, du visage, des mains ou des pieds - pour traiter les conditions qui sont présentes partout dans le corps. Cette méthode, très ancienne, a été redécouverte et développée en 1951 par le docteur lyonnais Paul Nogier qui a mis en lumière une cartographie du pavillon auriculaire représentant un fœtus. Depuis 1987, l'auriculothérapie est officiellement reconnue par l'OMS et en 1990, un groupe de travail réuni par cette même organisation a standardisé la nomenclature

de quarante-trois points auriculaires. Cette technique est désormais enseignée dans de nombreuses facultés afin de traiter différentes affections du pavillon auriculaire en pratiquant micro-massages, piqûres, micro-courants électriques, champs magnétiques ou laser sur les points et zones affectées.

L'oreille comme tableau de bord

Le pavillon auriculaire est un tableau de bord du corps humain. En effet, il existe au niveau de l'oreille une projection de points correspondant à différentes zones du corps. Cette cartographie, aussi appelée « somatotopie auriculaire » est aujourd'hui bien connue. Selon le Classique interne de l'Empereur Jaune, le plus ancien ouvrage de médecine traditionnelle chinoise, « les oreilles sont les endroits où les vaisseaux se rassemblent ». En clair, elles communiquent avec toutes les parties du corps. D'ailleurs, bon nombre de méridiens (voies de circulation de l'énergie, du sang, des liquides...) sont en rapport avec l'oreille : vésicule biliaire, triple réchauffeur,

vessie, intestin grêle, estomac et gros intestin. L'oreille elle-même est reliée au rein, terme qui, en médecine traditionnelle chinoise, regroupe un ensemble de fonctions physiologiques et ne tient pas uniquement compte de l'organe. À noter que la forme de l'oreille et celle du rein se ressemblent d'ailleurs beaucoup. Le rein assure la gestion des systèmes hormonal et humoral du corps. Son énergie monte aux oreilles, ce qui nous permet d'entendre. Lorsque celle-ci diminue, par exemple en vieillissant, l'audition est moins bonne. Ainsi, une déficience de l'oreille, des bourdonnements ou des acouphènes peuvent être le signe que le rein est touché. De même, faiblesses et douleurs lombaires indiquent une atteinte énergétique du rein.

Déroulé de séance et contre-indications

Pour une consultation d'auriculothérapie, le sujet est allongé sur une table et le praticien est assis ou debout derrière lui. Ce dernier recherche les zones douloureuses en palpant les deux oreilles de l'individu. Le système nerveux véhicule alors l'information de dysharmonie jusqu'à l'oreille, le pavillon auriculaire servant ici de récepteur. La correction consiste ensuite à agir sur le point douloureux et s'effectue grâce à la transmission des stimulations par voies réflexes, le pavillon auriculaire a alors un rôle d'émetteur. Ainsi, l'auriculothérapeute rééquilibre le terrain et ré-harmonise le corps de son client dans son ensemble. Comme pour toute technique thérapeutique et bien qu'ouverte à tous, l'auriculothérapie présente quelques contre-indications. Elle est notamment interdite aux femmes enceintes (par mesure de précaution), mais aussi dans les cas suivants : maladies infectieuses aiguës, hémorragies sévères, intoxications diverses, affections psychiatriques sévères, alcoolisme (elle est en revanche précieuse pendant le sevrage), hyperthénie (fonctionnement exagéré de certains organes ou de certains tissus, au contraire de l'asthénie)... Par ailleurs, il est important de ne pas pratiquer cette méthode chez des personnes en proie à des chocs émotionnels vifs :

fatigue intense, grande tristesse, colère, état de frayer ou d'extrême anxiété... Mieux vaut attendre le retour au calme. Il est également déconseillé de masser les oreilles présentant des lésions, engelures, grains de beauté, furoncles, eczéma purulent ou ulcères. Dans ce cas, il est préférable d'agir sur les points d'acupression des mains.

Oreille droite ou oreille gauche ?

Dans le cas de troubles physiques, sont détectés et stimulés les points de l'oreille correspondant au côté du corps où siège la pathologie. Mais, il est possible que cela soit inversé. Dans ce cas, le point le plus douloureux est situé du côté opposé. Il s'agit alors d'un réflexe croisé. Pour les troubles psychiques (fatigue, stress...), il convient de commencer par chercher les points pathologiques dits sensibles sur l'oreille droite chez le droitier, et sur l'oreille gauche chez le gaucher. La recherche se poursuit ensuite sur l'autre oreille. Sera alors stimulé le point le plus douloureux, qu'il soit à droite ou à gauche. Plus simplement, il est également possible de chercher les zones sensibles simultanément sur les deux oreilles. L'efficacité dans la simplicité !

Les bienfaits de l'auriculothérapie

L'auriculothérapie est une excellente technique qui peut être utilisée seule ou en complément d'autres pratiques de santé. Elle possède de nombreux bienfaits et permet notamment de :

- ◆ Réduire les douleurs du corps entier. Elle est particulièrement indiquée pour

traiter l'arthrose, le lumbago, la névralgie, la sciatique, la cervicalgie, les migraines ainsi que les douleurs aux épaules et aux genoux dans la mesure où elle entraîne la libération d'endorphines, hormones ayant la faculté d'augmenter la résistance à la douleur.

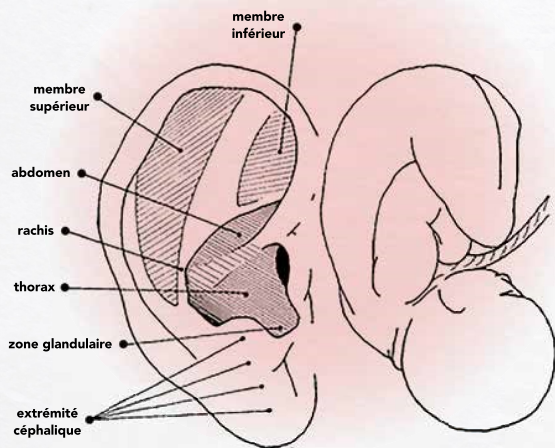
- ◆ Réduire le stress et l'anxiété.
 - ◆ Améliorer les symptômes de la constipation.
 - ◆ Réduire les troubles du sommeil, en augmentant la durée du sommeil et en améliorant sa qualité.
 - ◆ Accompagner en cas de dépressions passagères et d'addictions (grignotage, sucre, tabac, alcool).
- Depuis 2009, l'US Air Force, la Navy et l'Army forment d'ailleurs leurs médecins en auriculothérapie afin de traiter plus efficacement les soldats et vétérans atteints de douleurs chroniques et de troubles de stress aigus, comme le syndrome de stress post-traumatique.

Se masser les oreilles est un réflexe d'auto-traitement. Il n'y a pas de méthode spécifique, seule compte la sensibilité des oreilles. Lorsque vous trouvez une zone sensible, massez-la pendant au moins trois minutes, doucement, en modulant la pression et en restant à l'écoute de vos sensations. À faire autant que nécessaire ! ●



À lire

Laurent Turlin propose un guide pratique afin d'en apprendre davantage sur l'oreille, les correspondances avec le reste du corps et donc les possibles en matière de thérapie par la stimulation de celle-ci. De nombreux maux et affections sont évoqués et font mention de points qu'il peut être judicieux de masser afin de se soulager soi-même. À tester !
Soulagez vous-même vos douleurs avec l'auriculothérapie, Laurent Turlin, Éditions Leduc, 19 €
 Site internet : www.laurent-turlin.fr



« L'auriculothérapie permet de réduire les douleurs du corps entier. »