

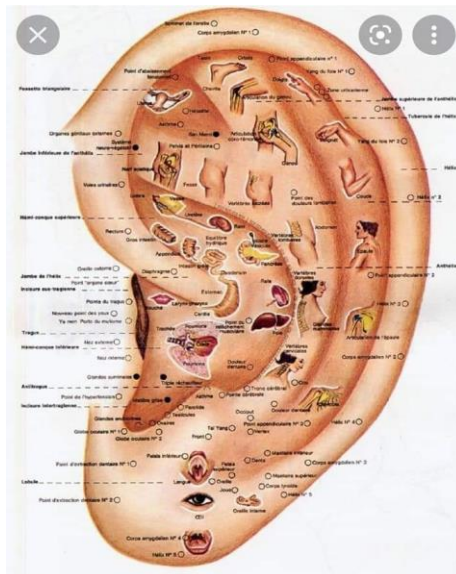
## SEVRAGE DU TABAC PAR L'AURICULOTHERAPIE

Par Sebastiano Forte – praticien MTC - acupuncteur

### L'auriculothérapie en quelques mots

L'auriculothérapie (ou auriculo-réflexologie), du grec therapeia (soigner) et du latin auricula (oreille), consiste à traiter certains troubles de santé en stimulant des points précis du pavillon de l'oreille.

Contrairement à l'acupuncture, l'auriculothérapie n'est pas une pratique courante de la médecine traditionnelle chinoise, même si parfois elle est appelée à tort « acupuncture de l'oreille ». Sa véritable origine est française, en effet cette méthode thérapeutique a été mise en lumière par les travaux du médecin lyonnais Paul Nogier en 1951. L'auriculothérapie part du principe que l'oreille est une représentation miroir des organes.



Grâce à une innervation complexe, les points de l'oreille sont liés directement au système nerveux central par l'intermédiaire du tronc cérébral. Il y aurait plus de 200 points par pavillon auriculaire. Une stimulation de ces points permet de traiter la partie du corps à laquelle ils correspondent et donc de soulager les douleurs, et/ou les troubles de ces parties.

### Dans quels cas pratiquer l'auriculothérapie ?

L'auriculothérapie est utilisée pour soigner des troubles physiques et psychiques tels que :

- **la douleur** : migraine, rhumatologie (arthrose, arthrite), traumatologie, névralgie, douleurs chroniques, douleurs vertébrales, sciatique, douleurs séquellaires en cancérologie, etc.
- **l'addictologie** : tabac , alcool, drogues.
- **les troubles anxio-dépressifs** : stress, anxiété, angoisse, troubles du sommeil, dépression.

- **les autres troubles** : charge pondérale, obésité, troubles nutritionnels, troubles digestifs (foie, rate, pancréas, intestin, etc), troubles urinaires (vessie, reins), agitation, agressivité, dystonies neurovégétatives, etc.

## Comment se déroule une séance d'auriculothérapie ?



Après un examen classique (anamnèse), le praticien définit sa stratégie thérapeutique et applique des aiguilles en différents points de l'oreille.

Dans la forme classique, le praticien utilise des petites aiguilles basiques d'acupuncture, toujours stériles et à usage unique. Il les dispose alors quelques minutes sur différents points de l'oreille. Si le praticien souhaite agir plus longtemps sur la zone, il met en place des aiguilles semi-permanentes (ASP), spécialement conçues pour une période d'un jour à trois semaines et sans gêne pour le patient.

## Sevrage tabagique



La première chose importante à savoir avant la première consultation pour un sevrage tabagique : **le patient doit avoir l'envie et la volonté d'arrêter**, c'est le garant d'un sevrage réussi.

A la première séance, après un questionnaire individualisé, un protocole est mis en place avec soit la pose d'aiguilles classiques, soit la pose d'aiguilles semi-permanentes sur une oreille. Un maximum de six aiguilles sont ainsi posées et le patient rentre chez lui avec les aiguilles. Elles se maintiendront en place le temps qu'elles se décollent d'elles-mêmes. Elles sont discrètes et n'occasionnent aucune gêne pour la vie quotidienne.

Aiguilles semi-permanentes, image :



### Contre-indications à la réflexologie auriculaire

L'auriculothérapie est contre-indiquée en cas de :

- **grossesse** : après le troisième mois, il est déconseillé de toucher certaines zones réflexes, notamment celles correspondant à l'utérus ou aux ovaires.
- **tumeurs malignes** : l'auriculothérapie avec n'importe quelle méthode de stimulation, est déconseillée en cas de troubles hémostatiques (saignements, coagulation).

© Crédit photo Olivier Behr