



Cette thérapie souffle la santé dans le creux de vos oreilles

par Laurent Turlin

L'oreille est l'organe des sens le plus sensible. Même lorsque l'on dort, elle se tient en éveil pour nous alerter du danger. Dans l'Égypte ancienne déjà, soigner par l'oreille était une méthode de guérison régulièrement pratiquée, tout comme en médecine chinoise, qui considère l'oreille comme une représentation de l'ensemble du corps et des organes. Dès lors, pourquoi ne pas soigner son cœur, son foie ou ses allergies depuis l'hélix ou le tragus (les parties externes de vos oreilles) ? C'est ce que propose l'auriculothérapie.

Une semaine après la fécondation, l'oreille est le premier organe sensoriel qui se développe chez l'embryon humain. En anatomie traditionnelle, on décrit le contour de l'oreille comme une grande roue. Cette grande roue est divisée en trois petites roues et reflète la triple division de base de la face : la «roue céleste» est la partie supérieure de l'oreille, la «roue humaine» correspond au milieu et le lobe est appelé la «perle d'oreille», ou également la «terre roue». Le trou de l'oreille représente le lien entre le monde extérieur et le monde intérieur. C'est la «roue intérieure», qui établit la connexion avec le cerveau et le *Shen*-Esprit, la conscience organisatrice de l'homme.

En médecine chinoise, on considère l'oreille comme une petite partie de l'univers, dont chaque partie représente et correspond terme à terme à un segment de celui-ci. Le microcosme de l'oreille a alors des correspondances avec le macrocosme de tout le corps et de l'univers, et le microsystème

thérapeutique de l'oreille est un outil de pilotage du corps.

L'oreille : un organe aux proportions divines ?

On dit que l'oreille est dans la spirale logarithmique de Fibonacci¹. C'est-à-dire que, en utilisant la séquence de Fibonacci², si l'on divise à l'envers avec cette séquence, on se rapproche au plus près de phi. On trouve alors un rectangle d'or dans lequel on a une spirale d'or qui correspond à l'anatomie de l'oreille. Elle serait donc parfaite !

L'oreille externe se comporte par ailleurs comme une antenne acoustique : le pavillon (associé au volume crânien) diffracte les ondes, le conduit auditif externe et la conque jouent un rôle de résonateur. Le tympan est la terminaison acoustique de l'oreille externe. L'oreille est donc un support aux proportions divines au service de notre entretien énergétique global !

Dans nos oreilles, des canaux de guérison énergétique

L'aspect extérieur de l'oreille nous renseigne sur notre terrain énergétique. Sa couleur, sa forme, la présence de certaines marques peuvent ainsi nous indiquer les organes à rééquilibrer, avant même que la maladie n'apparaisse. Par exemple, une oreille de couleur pâle indique une insuffisance de Yang et une plus grande facilité à attraper des rhumes, à souffrir de diarrhée. La présence d'un trait marqué sur le lobe signifie la faiblesse du Cœur, ce qui devient un outil préventif face aux maladies cardio-vasculaires. La présence de points ou de plaques rouges dans la zone de l'oreille correspondant à l'Estomac peut indiquer une tendance à un état inflammatoire...

L'oreille est un marqueur clé de la constitution d'une personne. C'est le terrain légué par l'état de santé des parents au moment de la conception,

1. C'est une représentation graphique dans laquelle les grandeurs sont représentées par des nombres ou des longueurs qui sont proportionnels au logarithme de ces grandeurs ; se dit de l'échelle correspondante.

2. 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89... Il suffit de prendre deux nombres de départ. Les ajouter donne le troisième, puis le deuxième plus le troisième donnent le quatrième et ainsi de suite. Les termes de cette suite sont appelés nombres de Fibonacci.

qui est un facteur primordial de la bonne ou mauvaise santé d'un individu tout au long de sa vie. Des oreilles longues avec des lobes longs³ appartiennent aux personnes ayant hérité d'une bonne constitution. Ils ont une énergie innée et un Qi du Rein fort (voyez les représentations des lobes d'oreilles du Bouddha). À l'inverse, si les oreilles sont fines, sèches et de couleur terne, cela peut indiquer une insuffisance du Qi du Rein et être le signe d'une faible constitution.

Selon le *Ling Shu* (la deuxième partie du *Huang Di Nei Jing*, ou Classique interne de l'empereur Jaune, le plus ancien ouvrage de médecine chinoise), «*les oreilles sont l'endroit où les vaisseaux se rassemblent*». En médecine chinoise, l'oreille est connectée à tous les organes du corps.

Il y a 12 méridiens, 6 Yang et 6 Yin. Les six méridiens Yang se connectent au visage. Dans les six méridiens Yang, il y a 3 méridiens Yang de mains que sont le Gros intestin, le San Jiao et l'Intestin grêle. Dans les 3 méridiens Yang de pieds, il y a la Vessie, la Vésicule biliaire et l'Estomac. Les six méridiens Yin n'atteignent que la poitrine et l'abdomen. Les 3 méridiens Yin de mains sont le Poumon, le Péricarde et Cœur. Les 3 méridiens Yin de pieds sont la Rate, le Foie et le Rein. L'oreille se connecte à tous les canaux du corps : elle se rapporte aux organes Yin et Yang par les douze canaux réguliers et les huit canaux supplémentaires.

La loi des semblables ou théorie de la similitude

En médecine traditionnelle chinoise, on dit que les structures qui se ressemblent s'influencent mutuellement. En observant l'oreille, on constate qu'elle a la forme d'un rein, comme le fœtus, qui ressemble à un gros rein.

Or, en acupuncture, le Rein est le fondement de la vie humaine. Il stocke le *Jing*-Essence hérité des lignées des deux parents. L'oreille est nourrie par l'énergie du Rein.

L'auriculothérapie, une pratique ancestrale

L'utilisation de l'oreille pour soigner est une pratique médicale ancienne. Les Égyptiens pratiquaient la piqûre de l'oreille comme moyen de contraception, tant chez les femmes que chez les hommes, ou comme remède analgésique. Considéré traditionnellement comme le père de la médecine occidentale, Hippocrate (460 à 377 avant J.-C.) a lui aussi décrit un traitement similaire en appliquant des saignées auriculaires : «*Ceux qui ont subi des incisions à côté des oreilles usent, il est vrai, du coït et éjaculent, mais leur éjaculation est peu abondante, inactive et inféconde*¹.»

Dans le bassin méditerranéen, Abu al-Qasim (vers 940-1013), médecin et chirurgien arabe, recommandait les cautérisations au niveau des oreilles pour soigner les migraines ou les douleurs dentaires. Le médecin perse Avicenne (X^e siècle) préconisait, quant à lui, l'incision des veines rétro-auriculaires dans «*les maladies de la tête*». Dans ses écrits, il localise aussi un point clé situé au niveau du lobe de l'oreille, qui détermine la zone réflexologique de la

vision (y a-t-il un lien alors avec le port de l'anneau aux oreilles des pirates, qui guettaient les vaisseaux à aborder?).

En Angleterre, pendant la période féodale, on perce les oreilles des petites filles dès leur naissance pour qu'elles aient une meilleure vue. Au XVI^e siècle, les médecins espagnols pratiquent la cautérisation auriculaire pour guérir de la sciatique. Au début du XVIII^e siècle, Antonio Maria Valsalva (1666-1723), médecin anatomiste italien (et inventeur du terme «*trompe d'Eustache*»), identifie un point auriculaire pour soulager les rages de dents.

Au cours du XIX^e siècle, plusieurs médecins français et américains s'intéressent à la pratique espagnole consistant à cautériser une zone de l'oreille pour soigner la sciatique. Nul ne sait qui a eu cette idée de travailler sur l'oreille dans le but de traiter un nerf situé sur le membre inférieur. Personne n'est capable d'expliquer comment tout cela fonctionne, mais peu importe : les résultats sont là et la pratique se répand.

1. *Œuvres complètes* d'Hippocrate, traduites par Littré, édition de 1851.

L'auriculothérapie ou la découverte du Dr Paul Nogier

Si la Chine est le berceau de l'acupuncture, la France est celui de l'auriculothérapie.

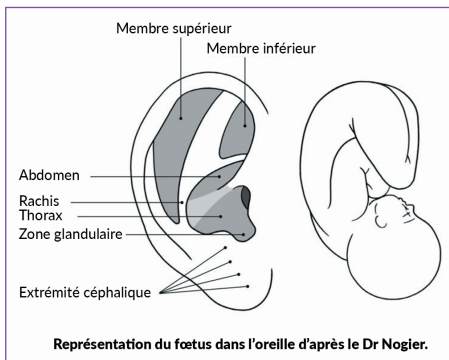
Elle naît dans les années 1950 grâce aux nombreuses recherches cliniques menées par le Dr Paul Nogier (1908-1996), médecin français homéopathe et acupuncteur originaire de Lyon. Remarquant que plusieurs de ses patients atteints de sciatique avaient une cicatrice particulière à l'oreille, il s'intéressa à cette pratique ancienne. Ses patients avaient été traités par une guérisseuse de Marseille, Mme Barrin, qui avait cautérisé un point particulier de l'oreille correspondant à leur zone douloureuse. Il commence alors lui aussi à cautériser ce «*point de sciatique*» et rencontre un vrai

succès. Il constate que ce point soulage aussi d'autres douleurs.

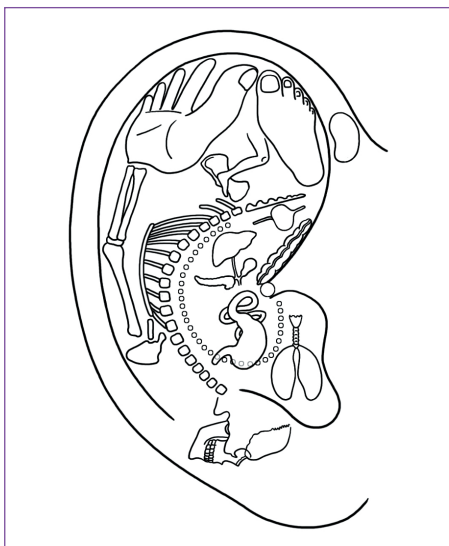
Il se met alors en quête d'autres points pouvant agir de la même façon sur d'autres zones et d'autres pathologies. Un jour, il a le déclic : l'idée lui vient de comparer la partie saillante de l'oreille (l'anthélix) avec la colonne vertébrale, puis le pavillon auriculaire dans son entier avec un corps. En partant du point de la sciatique, il conclut que le haut de l'oreille correspond au bas du corps, et que le bas de l'oreille correspond à la tête.

Il théorise alors l'idée que l'oreille représente l'ensemble du corps anatomique et peut donc être utilisée pour traiter de nombreux maux. Pour désigner sa méthode, il crée alors le terme d'auriculothérapie, formé de *auricula*, signifiant «*petite oreille*» en latin, et *therapeuein*, qui signifie «*soigner*» en grec.

3. *Ling Shu* (Pivot spirituel), chapitre 37.



Le «microsystème» dont parle le Dr Paul Nogier fait référence aux interrelations fonctionnelles entre les différentes parties du corps. Grâce à ces zones du corps, il est possible d'utiliser des relations de réflexion bien définies avec des régions externes ou internes du corps, pour fournir des indices de bilan de terrain et d'outils de correction. Paul Nogier dresse alors une carte auriculaire (voir ci-dessous).



Aucun point d'acupuncture dans l'oreille chez les Chinois!

S'inspirant des travaux du Dr Jean Niboyet (lequel avait constaté que la peau présentait une résistance électrique plus faible au niveau des points d'acupuncture), le Dr Nogier découvrit que les points électriquement perturbés sur l'oreille signalaient des dysfonctionnements au niveau des organes. Il suffisait donc de détecter ces points pour identifier les pathologies.

4. D. Alimi *et al.*, « Auricular Acupuncture Stimulation Measured on Functional Magnetic Resonance Imaging », *Medical Acupuncture*, 2002.

L'Auriculo-Énergie®¹

Qu'est-ce que c'est?

C'est le même principe que l'auriculothérapie. C'est une réflexologie qui consiste à stimuler des zones organiques correspondant aux fonctions énergétiques de la médecine chinoise. On utilise également le pavillon externe de l'oreille.

Quelle est la différence?

C'est le choix des zones de correction en fonction des déséquilibres inhérents aux fondements des cinq mouvements de la médecine chinoise.

Chaque mouvement correspond à un organe et, de fait, possède en lui les valeurs énergétiques de cet organe.

Exemple: en médecine chinoise, les fonctions organiques du foie sont physiquement identiques aux fonctions du foie en médecine classique occidentale. La différence de paradigme des organes chinois par rapport aux organes occidentaux, c'est qu'ils commandent des fonctions énergétiques et spirituelles en plus du fonctionnement organique et biochimique classique. Chaque organe est donc relié à un mouvement/élément ainsi qu'à ses actions sur le corps physique et émotionnel.

Reprenons l'exemple du foie: le Foie appartient au mouvement du Bois qui est en relation avec la saison chinoise du Printemps.

Les fonctions énergétiques du Foie:

- le Foie permet la libre circulation du Qi;

- le Foie régule les menstruations;
- le Foie nourrit les yeux;
- le Foie nourrit les tendons.

Par exemple, en MTC et en Auriculo-Énergie®, on considère que la douleur est toujours un blocage d'énergie. Le Foie régule la fluidité du Qi. Masser la zone du Foie va aider à lever le blocage énergétique. L'aspect physiologique fondamental de la femme est le sang; chez l'homme, c'est le Qi. Le Foie stocke le sang et, comme son canal énergétique passe par les ovaires, il les régule. Le Foie est une zone à stimuler s'il y a une dysharmonie des menstruations. L'organe du sens de la vue est géré par le Foie. Le Foie contrôle les tendons. En cas de troubles oculaires ou de douleurs tendino-musculaires, il faut corriger le terrain en travaillant sur la zone auriculaire énergétique reliée à l'organe du Foie.

Avec l'Auriculo-Énergie®, on travaille sur le rééquilibrage global de la personne en utilisant la théorie des méridiens et la médecine chinoise. Ainsi, lorsqu'on veut agir sur un méridien, on stimule la zone de l'organe rattaché (pour avoir une action sur l'aine, où passe le méridien du Foie, on va stimuler ainsi la zone Foie). Dans ma pratique, j'associe en fonction du terrain à équilibrer les deux méthodes d'Auriculo et la méthode d'équilibre d'acupuncture du Dr Tan pour des résultats efficaces. La stimulation de canaux complémentaires par les aiguilles ou l'automassage favorise le rétablissement de l'harmonie et la guérison.

1. ©Méthode de soins et terme déposés par l'auteur de l'article, le 8 octobre 2018, dans les services « assistance médicale; services de médecine alternative ».

Grâce aux travaux menés par le professeur Jean Bossy dans les années 1970-1980, on sait que l'oreille est un lieu réflexe important grâce à sa riche innervation. Elle est aussi très étroitement liée au cerveau. Ces voies neurologiques envoient des messages à la moelle épinière, puis à la zone du corps ciblée. Une étude⁴, basée sur l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle, a démontré que la

stimulation d'un point auriculaire active une zone spécifique du cerveau. Tout comme l'auriculothérapie, l'Auriculo-Énergie® est une thérapeutique de zones: on n'agit pas sur des points, mais sur des zones. C'est pourquoi, lors du massage auriculaire, il ne faut pas chercher à être ultra-précis.

Il y a plus de 3 000 ans, lorsque les Chinois ont décrit les points

d'acupuncture, ils n'en ont placé aucun sur le pavillon de l'oreille. La raison ? Le point d'acupuncture est différent du point auriculaire.

- Le premier est physiologique, il est constant et fixe, et se détecte même en l'absence de pathologie.
- Le second, lui, ne se manifeste qu'en cas de déséquilibre fonctionnel ou organique. S'il n'y a pas de pathologie, il n'y a pas de point auriculaire.

S'il y a dysfonctionnement, le point auriculaire peut se manifester de différentes façons :

- une plus grande sensibilité au toucher : le point devient plus sensible à la palpation ;
- une plus grande thermo-sensibilité : le point devient plus sensible aux variations de température ;
- une modification de ses caractéristiques électriques : le point subit une augmentation de la conductibilité et une diminution de la résistance électrique. Lorsque la circulation électrique auriculaire est fluide, cela signifie qu'il n'y a aucune altération de l'organisme. S'il y a une modification électrique au niveau d'une zone, c'est le signe d'une perturbation et donc un indice pour déterminer l'endroit à rééquilibrer.

Ces différents éléments serviront de points de repère objectifs utilisés par le praticien pour poser un bilan global. En palpant les oreilles ou en testant la résistance électrique de certains points, il peut déterminer les organes présentant un dysfonctionnement, et cela même avant l'apparition de la maladie. C'est un outil préventif efficace.

En médecine chinoise traditionnelle, on connaissait les zones auriculaires pour soulager les symptômes, mais on ne pratiquait pas les soins auriculaires tels qu'ils existent aujourd'hui.



Soignez-vous par les oreilles !

L'automassage de l'oreille et l'acupuncture auriculaire peuvent être utilisés comme mode primaire de traitement ou en conjonction avec d'autres traitements tels que l'acupuncture, les automassages, l'aromathérapie, la phytothérapie, la naturopathie, ainsi que comme complément aux traitements de médecine conventionnelle.

Diverses études ont ainsi démontré l'efficacité de l'auriculothérapie dans le traitement du lumbago⁵ et de la constipation⁶. De manière plus générale, elle peut être utilisée pour soulager les douleurs aiguës ou chroniques comme l'arthrose, les névralgies, la sciatique, les crises d'hémorroïdes, la cervicalgie, les céphalées, les migraines, les douleurs au niveau des épaules, genoux, chevilles, pieds, les douleurs des membres fantômes, les douleurs spasmodiques, les douleurs viscérales (cholécystite, gastralgie...), sans oublier les douleurs traumatiques (entorses, contusions, torticolis) et post-opératoires. Ces pratiques permettent la libération d'endorphines, hormones ayant la faculté d'augmenter la résistance à la douleur.

Elles ont aussi une action anti-inflammatoire et antiallergique, utile pour traiter la rhinite allergique, l'asthme, l'urticaire et les allergies de toutes sortes... Elles régulent des troubles fonctionnels (arythmie, hypertension

artérielle, dysménorrhée, énurésie, troubles du transit...). C'est un excellent complément en cas de troubles endocrino-métaboliques (diabète de type 2, hyperlipidémie, hyperthyroïdie, syndrome prémenstruel). Elles ont une action immunostimulante (hépatite, paludisme).

Elles réduisent le stress et l'anxiété, soignent la dépression passagère et le stress post-traumatique, régulent l'insomnie et les troubles du sommeil.

Enfin, elles sont indiquées pour traiter le mal des transports, réguler l'appétit (surpoids ou sous-poids), pour accompagner le sevrage en cas d'addictions (tabac, alcool, cannabis, drogues...) ou encore pour stimuler les performances intellectuelles et sportives.

3 automassages auriculaires à faire chez vous

Durant cette période de distanciation physique, de stress et d'incertitudes, l'automassage auriculaire est une pratique thérapeutique simple, efficace et facile à mettre en œuvre de façon autonome.

Il existe plusieurs façons de pratiquer l'Auriculo-Énergie®.

- Le massage avec la pulpe des doigts

La méthode consiste à exercer une pression perpendiculaire sur la zone réflexe de l'oreille avec le pouce et l'index.

5. Suen L. K. *et al.*, « Auriculotherapy on Low Back Pain in the Elderly », *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 2007.

6. Yang L. H. *et al.*, « Efficacy of Auriculotherapy for Constipation in Adults : A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials », *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 2014 .

La pression doit être continue, progressivement de plus en plus forte, mais en restant douce (ne pas appuyer violemment). La pression est maintenue pendant 2 à 3 minutes. C'est un excellent exercice d'entretien de soi en complément de toute thérapie.

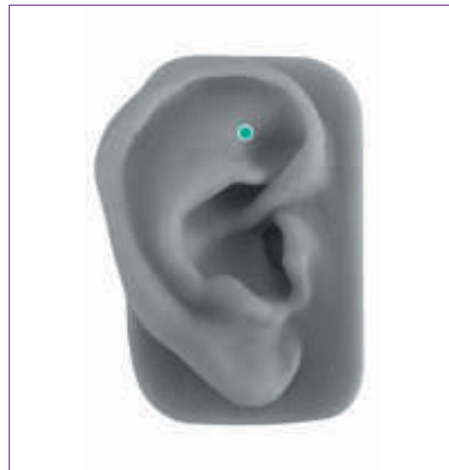
Avant la séance, pensez à vous laver soigneusement les mains.

- « Doggy-Bag énergétique »

Pour prolonger l'action du soin, la pose de graines de vaccaria⁷ ou de petites billes sous autocollant est un bon outil. On stimule ces applications sur les zones à rééquilibrer régulièrement plusieurs fois par jour, pour accélérer le processus de guérison.

- La zone auriculaire Shen Men : elle restaure l'équilibre Yin-Yang

En chinois, *Shen Men* signifie « porte de l'Esprit ». C'est le point



incontournable pour chasser le stress et calmer l'anxiété. Il a aussi une fonction régulatrice générale. Comme le point auriculaire du même nom, il a pour action principale de calmer l'esprit et de pacifier le Cœur. En médecine chinoise, c'est le Cœur (organe Yin) qui abrite le Shen-Esprit (Yang) :

- il calme la douleur, les spasmes et l'inflammation ;
- il a une action sédative ;
- il renforce la paix intérieure ;
- il soulage l'angoisse, l'anxiété, les insomnies ;
- il traite la neurasthénie.

Automassages contre l'anxiété et l'insomnie

Une étude d'août 2016 a démontré l'efficacité de l'auriculothérapie sur l'anxiété et la dépression par la stimulation du pavillon auriculaire.

L'acupuncture contre l'anxiété et la dépression¹

Les zones à stimuler

- 1 Point zéro
- 2 Zéro prime/ Corps calleux
- 3 Agressivité
- 4 Nervosité
- 5 Shen-men



Une étude menée au cours des mois de juillet et août 2007 démontre que l'acupuncture auriculaire est efficace pour triompher de l'insomnie.

L'acupuncture contre l'insomnie²

Les zones à stimuler

- 1 Point zéro
- 2 Poignet
- 3 Agressivité
- 4 Neuro-végétatif
- 5 Shen-men



Une publication scientifique datant de l'été 2014 constate que l'automassage auriculaire améliore nettement la rhinite allergique.

L'acupression contre la rhinite allergique³

Les zones à stimuler

- 1 Point zéro
- 2 Nez
- 3 Anti-inflammatoire
- 4 Allergie
- 5 Shen-men

En cas d'irritation oculaire associée, massez aussi ces zones :

- 6 Oeil/Sensoriel



Source images :

Soulagez vous-même vos douleurs avec l'auriculothérapie, Laurent Turlin, éditions Leduc.s, 2019.

1. *Journal Acupuncture Meridian Stud.*, 2016 août ; 9 (4) : 191-9.
2. « Traitement d'acupuncture auriculaire pour l'insomnie: une revue systématique », *J Altern Complement Med*, 2007 juillet-août ; 13 (6) : 669-76.
3. *Suis J Rhinol Allergie*. 2014 juillet-août ; 28 (4): e152-7. ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2519790

Votre massage matinal des oreilles

Vos oreilles sont le reflet de votre corps tout entier. Le fait de les masser toutes les deux en même temps chaque matin revient à stimuler votre organisme dans son ensemble.

Si vous détectez des zones sensibles, attardez-vous et massez-les pendant 1 à 2 minutes avant de passer à la suite de l'exploration auriculaire. Il n'y a pas de protocole précis à suivre : la simplicité est la règle.

Cet article est le fruit de ma pratique au Balance Method Acupuncture Paris Center. Toute ma reconnaissance à mon professeur et ami le Dr Michel Parney, D.N.

Laurent Turlin



Laurent Turlin est praticien en médecine chinoise et acupuncteur à Paris. Doctorant à l'Académie des sciences, arts et recherches de Montréal, il est spécialisé dans la méthode d'équilibre d'acupuncture du docteur Tan. Il est l'auteur de plusieurs livres, dont le dernier, *Les Automassages chinois*, est disponible aux Éditions Leduc.s. www.laurent-turlin.fr

7. Petites semences rondes de 1,3 mm de diamètre d'une plante chinoise.