

# La réflexologie endonasale ou sympathicothérapie

## Historique

L'origine de la réflexologie endonasale se situe vraisemblablement en Extrême Orient (Tibet) et en Egypte. En Egypte « Honore ta narine » est ainsi inscrit au dessus de bas-reliefs représentant des stimulations nasales avec des bâtonnets.

**Hippocrate** pratiquait l'éternuement pour favoriser la détente générale. En effet, l'éternuement régule le système neuro-végétatif.

Dans le monde occidental, le **Dr Pierre Bonnier** (1861-1918), médecin ORL, décrit pour la 1<sup>ère</sup> fois des zones réflexes endonasales, technique reprise par le Dr Klotz-Guérard qui met au point une 1<sup>ère</sup> cartographie. Le **Dr Albert Leprince** (1872-1970), médecin français, met en évidence l'approche énergétique de la méthode et écrit le premier traité de réflexologie vertébrale.

Le **Dr Fliess** à la fin du 19<sup>ème</sup> siècle découvre la guérison de maladies génitales par touches nasales et donne son nom à une zone réflexe : la zone de Fliess. Enfin, **Daniel Bobin**, d'abord kinésithérapeute et podologue, définit dans les années 1980 une cartographie dans laquelle l'Homme est représenté allongé sur le ventre. Il a formé en France de nombreux praticiens à la sympathicothérapie.

## Le système nerveux autonome, grand régulateur

Les millions de capteurs nerveux qui tapissent les fosses nasales sont en relation directe avec la zone limbique de notre cerveau reptilien, siège de nos émotions. Les odeurs sont ainsi autant de stimulants capables de provoquer des réactions émotionnelles parfois très fortes.

La tradition hindoue accorde une grande importance au souffle et à son énergie : **le prāna**. Les yogis ont identifié que chaque narine est sous l'influence de deux fonctions nerveuses antagonistes, c'est à dire à la fois opposées et complémentaires, qui s'expriment de manière alternée, avec un rythme propre à chacun individu, de 90 minutes en moyenne.



<https://www.yuj.fr/blogs/yuj-yoga-with-style/la-respiration-alternee-nadi-shodhana>

C'est ainsi que **la pratique de la respiration alternée**, le « Nadi Shodhana » (« Nadi » = « canal » et « Shodhana » = « purification, nettoyage ») est un des exercices respiratoires les plus puissants pour réduire le stress et l'anxiété.

Là où la médecine ayurvédique parle d'énergie lunaire et d'énergie solaire, la physiologie occidentale fait référence aux **deux branches du système nerveux autonome (ou végétatif)** :

l'orthosympathique (qui stimule) et le parasympathique (qui calme), régissant de manière « automatique » le fonctionnement de la plupart des systèmes du corps, et censés s'équilibrer. Le système neurovégétatif est un système de régulation qui contribue à **l'homéostasie du corps**.

C'est **au niveau des vaisseaux** que le système neurovégétatif est le plus présent, car les fibres orthosympathiques entourent l'ensemble du système circulatoire. Elles sont également présentes **au niveau des parois digestives**. Les dysfonctionnements neuro-végétatifs vont donc avoir un impact sur les sécrétions (digestives, génitales...) et sur les mobilités (fréquence cardiaque, diamètre des vaisseaux et débit sanguin, diamètre des bronches, sécrétions biliaires, pancréatiques...).

Lorsque les modes de vie et le stress ont une influence négative sur l'équilibre neurovégétatif, l'ortho ou le parasympathique prédominant, on parle de « **dystonie neuro-végétative** », voire de cyclothymie, ce qui donne lieu à l'émergence de troubles fonctionnels, qui peuvent à la longue devenir lésionnels : douleurs musculo-articulaires, troubles du sommeil, troubles digestifs (spasmes digestifs, ulcères, alternance de diarrhées et de constipation), troubles respiratoires (asthme, allergies...), hormonaux, urinaires, circulatoires (hypertension, pathologies vasculaires,...), excès d'énergie puis fatigue voire déprime...

## Comment fonctionne la réflexologie endonasale ?

La réflexologie endonasale **agit directement sur le système neurovégétatif**.

a) *Les fosses nasales sont à la fois richement innervées et vascularisées*

Elles sont **innervées** de différentes manières :

L'innervation **de sensibilité générale**, dite cérébro-spinale et l'innervation **sensorielle** assurée par le nerf sphéno-palatin dépendent des 3 branches du nerf trijumeau. L'innervation **olfactive** via la zone olfactive ou « tâche jaune » est assurée par les nerfs olfactifs issus du bulbe olfactif.

L'innervation **végétative**, elle, est assurée par des filets nerveux : l'innervation sympathique (qui stimule) se fait via des fibres qui passent par le plexus entourant la carotide interne ; l'innervation parasympathique (qui calme) consiste en protoneurones qui siègent dans le noyau lacrymal.

*NB : Les sécrétions lacrymales sont stimulées par la réflexologie endonasale, ce qui permet de participer à l'élimination des hormones du stress, les catécholamines (adrénaline, noradrénaline...), qui, sécrétées en excès entretiennent l'état général de stress. L'effet sur les sécrétions lacrymales de la sympathicothérapie peut ainsi se traduire par des réactions émotionnelles fortes, mais libératrices.*

D'autre part, **la vascularisation est importante** au niveau des fosses nasales.

Les artères sont tapissées de filets sympathiques qui font que la vascularisation entre également pour une large part dans le mécanisme de la réflexologie endonasale. La muqueuse nasale est ainsi vascularisée par 2 réseaux artériels, 2 réseaux veineux, 2 réseaux capillaires, un réseau lymphatique.

Le contrôle du système neurovégétatif sur l'ensemble de ces dispositifs vasculaires a pour effet de **dilater ou de rétracter le calibre des vaisseaux**.

b) *L'information jusqu'aux organes circule via la chaîne latéro-vertébrale*

Les ganglions plexiformes des **organes et des viscères reliés aux fibres orthosympathiques** sont répartis sur 2 chaînes situés le long de la colonne vertébrale.

Elles se prolongent dans les fosses nasales en suivant les vaisseaux. Les informations données par le réflexologue à la muqueuse nasale sont ainsi susceptibles d'être retransmises par voie réflexe aux organes qui sont, le long de la colonne vertébrale, reliés au système orthosympathique.

*NB : La chaîne latéro-vertébrale étant située à la fois sur la colonne et à la jonction entre les côtes et les vertèbres, les **problématiques ostéo-articulaires peuvent également être à l'origine de problèmes neuro-végétatifs**, et donc de troubles fonctionnels.*

c) Une action sur notre « micro cerveau », potentiellement régulatrice du système endocrinien

Par ailleurs, l'être humain possède ce que Daniel Bobin appelle un « micro cerveau », peu connu, **le ganglion sphéno-palatin**. Gros comme un petit pois, il se trouve dans une fosse profonde au niveau de la face externe de la tête, et innerve le nez, les yeux, les sinus, la trompe d'Eustache, mais aussi l'hypophyse. L'hypophyse, ou glande pituitaire, est située à la base du cerveau et sécrète de nombreuses hormones régulatrices du système endocrinien. Les stimulations endonasales sont susceptibles d'agir par voie réflexe sur la glande pituitaire et de **réguler ainsi le système endocrinien**.

## Quelles sont les indications de la sympathicothérapie ?

La réflexologie endonasale est particulièrement efficace dans **toutes les pathologies fonctionnelles** : troubles digestifs, oculaires, cardio-vasculaires, cutanés, troubles nerveux +++, endocriniens, génito-urinaires (troubles gynécologiques +++), troubles ORL, stomatologiques, hépato-vésiculaires, neurologiques.

Voici quelques les **indications possibles** :

- sinusites chroniques, allergies nasales, acouphènes
- mouches volantes devant les yeux (myodésopsies)
- hypertension liée au stress
- asthme nerveux
- spasmophilie
- anxiété, insomnies
- gastrites, colites, constipations
- déséquilibres du système génital et troubles sexuels (aménorrhées, dysménorrhées, stérilité fonctionnelle, impuissance et frigidité...)
- douleurs : céphalées, migraines, névralgies de la face et cervico-brachiales, dorsalgies...
- sevrage tabagique
- surcharge pondérale
- accompagnement du sportif (stimulation orthosympathique)...

Il existe des **contre-indications** :

Absolues : grossesse, infarctus récent, angine de poitrine, hypertension trop élevée, épilepsie, glaucome avancé, épistaxis fréquents, polypose nasale évoluée, processus expansifs intra-nasaux (rhinite).

Relatives : épistaxis bénin, polypose nasale débutante, rhinite hypertrophique aigue, coryza aigu, sinusite purulente, périodes menstruelles, crise d'asthme, prise d'antidépresseurs.

La réflexologie endonasale peut être **préventive** (une séance toutes les 3-4 semaines) ou **curative**. Dans ce cas, une séance par semaine est recommandée.

En cas de troubles chroniques, le traitement sera long avant d'obtenir des résultats. Pour les troubles aigus, les résultats peuvent être immédiats.

On ne dépasse pas un total de 12 séances par session, afin de ne pas générer de blocage énergétique. Il est nécessaire de faire une pause d'1 mois avant de reprendre.

## Anatomie des fosses nasales et cartographie réflexe

Les fosses nasales se trouvent entre les orbites, au dessus de la cavité buccale et au dessous de la cavité crânienne. Elles sont constituées de **2 cavités séparées d'une mince cloison** sagittale.

Elles sont également **divisées en 3 cornets séparés de lames osseuses** minces, obliques vers le bas et l'intérieur et enroulées sur elles mêmes, ce qui fait qu'elles décrivent une courbe à concavité externe.

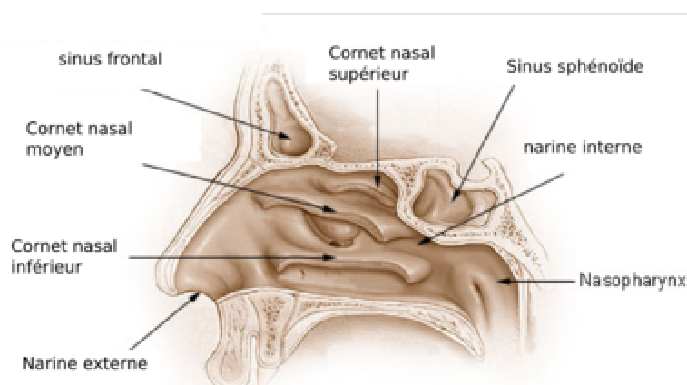
Habillées de leurs muqueuses, elles forment l'organe de re-conditionnement de l'air inspiré, qu'elles réchauffent, humidifient et purifient.

Les muqueuses nasales sont de 3 types différents : **vestibulaire**, à l'entrée, **olfactive** (5 millions de cellules olfactives dans les profondeurs supérieures des fosses nasales) et **respiratoire**.

La **muqueuse respiratoire** occupe les 2/3 inférieurs des fosses nasales. C'est essentiellement sur cette muqueuse, formant en entonnoir les méats de l'intérieur des cornets, que travaille le praticien.

Par ailleurs, de haut en bas, on trouve :

- le **cornet inférieur**, qui mesure de 4 à 5 cm de longueur : c'est le plus long
- le **cornet moyen**, qui mesure de 3 à 4 cm.
- et le **cornet supérieur**, qui mesure 2cm de longueur. C'est le plus petit.

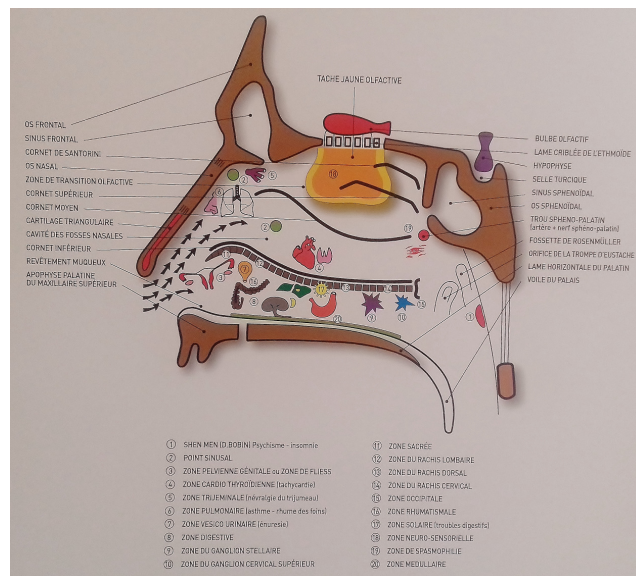


[https://fr.wikipedia.org/wiki/Cavit%C3%A9\\_nasale](https://fr.wikipedia.org/wiki/Cavit%C3%A9_nasale)

Sur le plan réflexologique, la cartographie endo-nasale est la suivante :

- Le cornet inférieur correspond à **l'étage métabolique** : les entrailles. Les zones réflexes vont de la zone génito-urinaire à l'entrée au plexus cervical, en passant par le plexus solaire. Tout au fond du cornet, se trouve le point régulateur du système neurovégétatif, anti-stress par excellence : le « shenmen ».

- Le cornet moyen correspond à l'**étage rythmique / émotionnel** : zones réflexes du système pulmonaire, du plexus cardiaque et de la thyroïde, jusqu'au au point de Bethléem, permettant de travailler sur les dystonies neuro-végétatives.
- Le cornet supérieur correspond à l'**étage nerveux / spirituel**. Cette zone neuro-sensorielle correspond au système hypothalamo-hypophysaire et à la zone de tête du système psycho-neuro-endocrinien.



Réflexologie endonasale, carte selon Daniel Bobin

## Comment se déroulent les séances ?

La sympathicothérapie consiste à stimuler successivement les trois cornets des fosses nasales à l'aide de stylets métalliques. Cette pratique certes inhabituelle est sans douleur et sans risques, et particulièrement efficace du fait de la sensibilité de la muqueuse nasale.

Le praticien va pratiquer différents types de « touches » : stimulatrice (ou excitatrice) ; touche vasculaire ou dépressive ; touche énergétique ; touche vibratoire ; touche aromatique.

Le praticien optimise le soin par des **associations thérapeutiques** telles que :

- aromathérapie : dépôt sur la zone réflexe d'huile essentielle diluée à 5%
- oligothérapie : idem, le stylet étant trempé dans le contenu d'une ampoule (à apposer avant les huiles essentielles)
- fleurs de Bach
- réflexologie plantaire
- auriculothérapie (très efficace)
- naturopathie, iridologie
- ostéopathie, chiropraxie
- acupuncture
- homéopathie, ...

Pour ma part, j'associe la sympathicothérapie aux huiles essentielles, à l'oligothérapie, et à la réflexologie plantaire.

Lors de la 1<sup>ère</sup> consultation, je procède à l'anamnèse et au questionnaire relatif aux antécédents familiaux et médicaux du consultant et l'interroge sur le motif de sa visite. Les données cliniques, la vitalité de la personne, son morphotype, l'iridologie et, par la suite, la détection des points à l'aide du pouls permettront de déterminer les zones de traitement à envisager.

Cette 1<sup>ère</sup> séance continue par :

- Quelques minutes de relaxation avec un massage auriculaire ;
- L'insertion des stylets droits au niveau du cornet inférieur pour aller exercer une touche calmante sur le shenmen pendant environ 3 minutes.

Lorsque l'anamnèse a déjà été faite, la 1<sup>ère</sup> séance va se dérouler en 5 étapes :

1. Relaxation avec massage auriculaire
2. Une touche sur le shenmen pendant quelques minutes
3. Un balayage du cornet inférieur
4. Une pause de 15 à 20 minutes
5. La détection des points à l'aide du pouls (Vascular Autonomic Signal) permet de déterminer les zones de traitement à envisager pour la suite.

Selon le besoin de solliciter le parasympathique ou l'orthosympathique, le consultant pourra être positionné soit allongé, soit assis.

Par la suite, les séances, dans leur ciblage, leur durée et leur fréquence, seront **adaptées à la progression thérapeutique, aux particularités et aux besoins du consultant** :

- au bout de la 2<sup>ème</sup> séance, on pourra introduire les stylets dans le cornet moyen et pratiquer également un balayage ré-équilibrant. Le cornet supérieur sera également progressivement sollicité.
- lors d'une séance type, on travaille en général sur les 3 cornets à raison de 2 à 3 applications de quelques minutes espacées de 15 à 20 minutes.
- en cas d'intense nervosité et d'hypersensibilité, on peut proposer des séances plus courtes.
- les séances peuvent être orientées sur un travail spécifique cervicales / plexus solaire (cornet inférieur).
- 4 séances spécifiques rapprochées permettent de travailler sur une sinusite chronique (tous les 5 jours environ).
- pour l'arrêt du tabac, jusqu'à 5 séances sont nécessaires (1 à 2 fois par semaine), durant lesquelles on va travailler sur les zones respiratoires avec des huiles essentielles spécifiques.
- en prévention ou en entretien, le praticien peut proposer une séance tous les mois.
- en curatif (troubles aigus), une séance par semaine est recommandée.

Il est préférable de ne pas travailler après une séance car **des symptômes peuvent apparaître**. Ils sont toujours positifs car ils montrent que le soin a bien fonctionné.

Voici les réactions qui peuvent être provoquées par une séance de réflexologie endonasale :

- immédiates, comme par exemple : éternuement, larmoiement, modifications pupillaires, toux, sensations énergétiques, sudation, rougeur, douleurs cervicales révélant des douleurs articulaires, salivation, mobilisation de gaz ou de liquides dans le tube digestif...
- secondaires : aggravation passagère des symptômes, sueurs, fatigue réactionnelle, insomnie ou hypersomnie...
- l'association d'huiles essentielles va accentuer les réactions d'éternuement, de catarrhe ou d'assèchement nasal, et de fatigue réactionnelle.

L'absence de réaction montre une énergie faible du système neurovégétatif.

L'absence de réactions après 2 ou 3 séances démontre un blocage dont il faudra rechercher les causes ostéo-articulaires.

Isabelle Choquer,  
*Praticienne naturopathe,*  
*Réflexologue*  
Janvier 2019

#### Sources :

Mes cours de réflexologie endonasale, IFSH, 2018

Daniel Bobin, *Le stress*

<https://www.youtube.com/watch?v=qVEcVIMQOEU>

Daniel Bobin, *Présentation cartographique de sympathicothérapie*

<https://www.youtube.com/watch?v=iUWM8TIGIMA>

Anatomie des fosses nasales : [https://fr.wikipedia.org/wiki/Cavit%C3%A9\\_nasale](https://fr.wikipedia.org/wiki/Cavit%C3%A9_nasale)

Respiration alternée : <https://www.yuj.fr/blogs/yuj-yoga-with-style/la-respiration-alternee-nadi-shodhana>