

SANTÉ

# Comment fonctionne l'acupuncture?

***En Chine, si vous souffrez de douleurs lombaires ou de stress, il est courant de consulter un acupuncteur. Selon la médecine chinoise ancienne, votre énergie vitale, le Qi, circule à travers un fin réseau de canaux. Parfois, ces voies énergétiques - ou méridiens - sont bloquées, ce qui provoque des embarras de santé. En « piquant » ou en massant des points spécifiques du corps, vous retrouvez l'équilibre et votre Qi circule mieux.***

Tout cela semble un peu mystérieux, mais la médecine traditionnelle chinoise considère que le corps et l'esprit ne font qu'un. L'acupuncture n'a vraiment rien d'obscur!

## ***Voici comment l'acupuncteur explore votre corps***

### **Le Yin et le Yang sont-ils en harmonie?**

Toute la nature vit et bouge parce que le Qi (énergie vitale) la traverse. Le Qi circule grâce à l'attraction entre deux forces contraires, le Yin et le Yang. L'un ne peut exister sans l'autre, comme la lumière et l'obscurité ou le jour et la nuit. Le Yin représente le féminin et ce qui est statique, mais il est aussi synonyme de réceptivité, froid et obscurité. Le Yang représente le principe masculin: dynamisme, puissance, chaleur et lumière. Tant que Yin et Yang sont en équilibre, vous vous sentez en bonne santé. Si votre équilibre est perturbé par des émotions, un traumatisme ou un mode de vie malsain, vous commencez à avoir des bobos et vous tombez malade. En médecine chinoise, on qualifiera vos plaintes de Yin ou de Yang. Une affection caractérisée par le froid, la léthargie ou la pâleur est de nature yin. Une maladie où la chaleur, l'agitation ou la rougeur prédominent est yang.



## ***Comment savoir si vous souffrez d'un excès/ manque de Yin ou de Yang dans votre corps ?***

L'acupuncteur pose des questions très précises. Il prend votre pouls et étudie votre langue. Ces parties du corps indiquent si vos organes fonctionnent correctement.

### **Le Qi circule-t-il librement dans vos méridiens?**

On ne les discerne pas à l'œil nu, mais du haut de votre crâne à vos orteils courent 12 lignes énergétiques majeures ou méridiens. Ensemble, ceux-ci forment un grand réseau qui relie tous vos organes, vos muscles, votre cerveau et vos os, et leur fournissent ainsi l'énergie vitale nécessaire.

Chaque méridien correspond à un organe spécifique et à un certain besoin fondamental. Lorsque vous avez du mal à gérer vos émotions et à lâcher prise, le Qi se bloque et interfère avec le bon fonctionnement du corps. Mais il se peut aussi qu'une émotion surgisse précisément parce qu'un organe est



**Entre 7 et 9 heures du matin**, votre estomac est le plus actif.

C'est un bon moment pour manger. Vous manquez d'appétit, votre estomac est agité? Vous avez tendance à ruminer ou des difficultés de concentration? Un repas chaud le matin vous donnera de l'énergie pour la journée.

**De 9 à 11 heures:** rate et pancréas.

Restez en mouvement physiquement et mentalement. Souffrez-vous d'anxiété ou d'un manque de confiance en vous? Détendez-vous, cela diminue l'anxiété.

**Entre 11 et 13 heures**, votre cœur bat à plein régime.

Voici le meilleur moment pour établir des contacts. Si vous vous sentez blessé(e) ou si vous avez des palpitations, soyez gentil(le) avec vous et entourez-vous de personnes agréables.

**Entre 13 et 15 heures:** intestin grêle.

Les nutriments de votre déjeuner sont en train d'être absorbés par l'intestin grêle. Le moment est bien choisi pour effectuer vos tâches quotidiennes. Si vous avez du mal à prendre des décisions ou si vous êtes agité(e), restez en mouvement ou en activité.

**Entre 15 et 17 heures:** vessie.

Avez-vous systématiquement un coup de pompe l'après-midi? Vous n'avez probablement pas assez bu. Buvez plus d'eau ou du bouillon. Si vous vous sentez irritable à ce moment, arrêtez ce que vous faites et créez un moment de repos.

**Entre 17 et 19 heures:** reins.

Un repas léger soutient vos reins. Le mal de dos ou l'anxiété indiquent un méridien des reins perturbé.

**Entre 19 et 21 heures:** péricarde (le maître-cœur).

Mettez votre corps au repos avec un peu de lecture ou de méditation. Évitez le travail mental lourd maintenant. Prenez le temps d'accueillir les émotions refoulées.

**Entre 21 et 23 heures:** Le triple réchauffeur.

La collaboration entre organes apporte un équilibre. C'est le moment de vous détendre et de vous préparer pour la nuit.

**Entre 23 et 1 heure:** vésicule biliaire.

Ceux qui sont au lit à ce moment-là se sentiront plus décidés le lendemain. C'est le moment de recharge énergétique par excellence de la journée.

**Entre 1 et 3 heures:** foie.

Le foie vous détoxifie physiquement et mentalement. Si vous vous réveillez souvent à ce moment-là, demandez-vous pourquoi vous êtes en colère ou frustré(e).

**Entre 3 et 5 heures:** poumons.

Le moment idéal pour la méditation. Si vous ressentez de la tristesse, focalisez-vous sur votre respiration.

**Entre 5 et 7 heures:** gros intestin.

Par peur, nous nous raccrochons à trop de choses. Une visite aux toilettes à cette heure signifie, au propre comme au figuré, «lâcher prise».





### ***Ces points de pression aident...***

#### **Pour plus de paix et de calme.**

À l'intérieur du pavillon auriculaire se trouve le point Shen Men. Placez votre pouce sur la pointe et votre index sur l'arrière du pavillon et pincez la pointe entre vos doigts. Appliquez de l'huile de lavande et faites des mouvements circulaires.

#### **Pour le stress ou les émotions.**

Sur le dessus du pied, là où les phalanges du gros orteil et du deuxième orteil se rencontrent, se trouve le point Taichong. Massez quotidiennement avec de l'huile de lavande ou stimulez le point lorsque vous êtes facilement en colère ou irritable.

en déséquilibre. Par exemple, le méridien du poumon reflète la respiration, mais aussi la tristesse. Le méridien du foie est-il perturbé? Une hypersensibilité ou une irritabilité peuvent indiquer un mauvais fonctionnement du foie.

### ***Ne vous étonnez donc pas que l'acupuncteur pose des questions sur votre vie affective !***

#### **Que dit l'horloge de vos organes?**

Vous vous réveillez souvent à 3 heures du matin? Vous avez régulièrement un coup de pompe à 16 heures? Votre biorythme naturel est probablement perturbé. Selon l'horloge organique chinoise, toutes les deux heures, un certain système organique ou méridien est le plus actif. Si vous écoutez les signaux de votre corps à ce moment-là, vous comprendrez ce que vous devez faire ou éviter.

### ***En bonne santé grâce à l'acupuncture !***

Les points d'acupuncture sont des «mini-carrefours» situés juste sous la peau. Ils agissent comme une passerelle énergétique vers un organe ou un système organique. La stimulation de ces points avec des aiguilles envoie des signaux au cerveau par l'intermédiaire des nerfs, et stimule la production de toutes sortes de substances chimiques dans votre corps. Par

exemple, les endorphines bloquent la sensation de douleur. La mélatonine, hormone du sommeil, a un effet positif sur l'anxiété ou l'insomnie. Mais il existe d'autres substances dans l'organisme qui favorisent le rétablissement naturel de votre corps. C'est pourquoi l'acupuncture fonctionne pour tout ou presque, et que la médecine ordinaire y a de plus en plus recours pour la gestion de la douleur, la dépression ou même les nausées pendant la chimiothérapie.

**Sent-on les aiguilles?** Les aiguilles stériles jetables sont très fines. Une aiguille piquée correctement est indolore. Parfois, on ressent une petite secousse, une lourdeur ou un picotement. C'est le signe que les aiguilles sont placées juste où il faut.

**Toujours du sur-mesure.** Chacun est unique. Il n'existe pas de schéma de traitement fixe. Les herbes chinoises ou un conseil personnalisé en matière de nutrition ou de mode de vie peuvent accélérer votre rétablissement personnel.

L'acupuncture aide en cas de maux de tête, migraine, problèmes de dos, soucis digestifs, ménopause, burn-out...

Cet article est purement informatif. En cas de doute sur votre santé, consultez un acupuncteur.



**Annabelle Khalil**

Acupunctrice – Herboriste –  
Kinésithérapeute  
0032 497 895 669  
[www.acubelle.be](http://www.acubelle.be)