



MOXIBUSTION,

UNE MÉTHODE DE TRAITEMENT

En ce beau printemps où tout renaît et reprend vie, notre corps a besoin de chasser le froid qui s'y est installé pendant le long hiver. Comme la nature est bien faite, il se réchauffe naturellement de lui-même, mais parfois il lui faut un petit coup de pouce. En médecine chinoise, il existe une technique encore plus ancienne que l'acupuncture pour réchauffer l'énergie yang du corps: la moxibustion.

Le mot « acupuncture » se dit en chinois *zhenjiu*. Si l'on traduit le caractère chinois de ce terme, il désigne littéralement acupuncture-moxibustion, qui est la maîtrise de l'aiguille et la moxibustion. Cette technique est utilisée principalement dans le but de stimuler la circulation du Qi (énergie), de fortifier le sang et de maintenir la santé générale.

Le moxa est composé habituellement d'armoise (latin: *artemesia vulgaris*), une plante qui est séchée et broyée afin de l'employer soit sous la forme de velours façonnable à la guise de l'acupuncteur, soit sous la forme prédéfinie d'un cigare ou encore de petits manchons qui sont glissés sur les aiguilles. On allume le moxa sur la peau ou près de la peau. La combustion de l'armoise réchauffera l'endroit désigné par

l'acupuncteur afin de rétablir l'énergie vitale. Le moxa apporte deux types d'effets: l'un provenant du système méridien sur lequel les points d'acupuncture chauffés sont situés, et l'autre, de la chaleur dégagée.

Il existe aussi des moxas sans chaleur, comme la moutarde, le gingembre ou l'ail, sous forme de pâte. Cette pâte est appliquée sur un point d'acupuncture pour le disperser, ce qui signifie éliminer l'excès de Qi. On l'utilise pour traiter, entre autres, des cas d'amygdalite, pharyngite, etc.

Il y a deux catégories de moxibustion: le moxa direct et le moxa non direct.

LE MOXA DIRECT

Ici, le moxa est façonné en forme de cône ou de grain de riz et est placé directement sur la peau. Lorsque le patient ressent une chaleur suffisante, l'acupuncteur retire le moxa.

LE MOXA INDIRECT

On tient à une certaine distance de la peau le cigare ou les manchons placés sur les aiguilles. La chaleur est alors guidée vers le point d'acupuncture. L'utilisation des aiguilles permet de décupler l'effet du moxa. Parfois, certains médiums peuvent être employés, comme le sel, le gingembre ou l'ail entre la peau et le moxa.

Le moxa peut aussi être une solution de rechange pour traiter les personnes qui sont sensibles aux aiguilles, dépendamment du trouble de santé traité.

Quoique ces techniques soient encore utilisées aujourd'hui, il existe aussi des méthodes plus modernes afin de diminuer les inconvénients de la fumée pour l'acupuncteur, comme le moxa électrique et les lampes chauffantes.

En médecine chinoise, le corps est perçu comme un tout. Les organes et les extrémités communiquent à travers un système de 12 méridiens, qui permettent aux organes et entrailles de remplir leurs fonctions physiologiques. Les points d'acupuncture sont de petites régions très précises à la surface de la peau qui peuvent être visualisées comme de petites ouvertures vers ce système de méridiens, permettant de régulariser ou stimuler les fonctions vitales. En moxibustion, la chaleur sera transmise à travers le corps grâce aux points d'acupuncture.

Il est intéressant de savoir que la moxibustion a été inscrite au patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO le 16 novembre 2010. Elle est utilisée le plus souvent pour traiter un syndrome d'excès de froid, tonifier le yang et renforcer le sang et l'énergie vitale. Elle peut soigner de multiples troubles de santé.

- Troubles intestinaux, comme la diarrhée et les colites
- Incontinence urinaire et certains troubles urinaires
- Douleurs menstruelles
- Maladies rhumatismales et maladies dégénératives
- Douleurs articulaires ou musculaires
- Asthme
- Fatigue, faiblesse et maladies chroniques en vide de Qi
- Zona
- Anémie
- Affaiblissement du système immunitaire
- Certains cas d'infertilité féminine et masculine (impuissance et éjaculation spontanée)

Comme cette technique n'est pas un acte réservé à la profession d'acupuncteur, il est préférable pour votre sécurité de trouver un acupuncteur ou une acupuncteure membre de l'Ordre des acupuncteurs du Québec qui pratiquera la moxibustion, ou un praticien bien formé en médecine chinoise.

C'est une technique qui a fait ses preuves et qui mérite d'être mieux connue. Beaucoup de troubles de santé ne peuvent être soignés efficacement avec la médecine conventionnelle, mais peuvent être très bien traités avec l'acupuncture et la moxibustion. En ce beau printemps, chassez le froid et faites-vous un cadeau!

AUTRES EXEMPLES DE TROUBLES DE SANTÉ TRAITÉS EN ACUPUNCTURE

Stress • Migraine • Douleur • Fertilité • Fatigue • Insomnie • Dépression • Allergie • Digestion



A Acupuncture
Mylène Garon-Labrecque

Mylène Garon-Labrecque

L'acupuncture pour toute la famille
144, boulevard Curé-Labelle, Laval, Québec H7L 2Z4
514 686-7346

www.acupuncture-laval.com

Références:

- 1 <https://www.acupuncturetoday.com/abc/moxibustion.php>
- 2 https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/MedecineChinoise/outils_moxas.aspx
- 3 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3789413/>
- 4 Auteroche Bernard, Pratique des aiguilles et de la moxibustion, Maloigne, France, 1989.

Œuvrant dans le domaine de la santé depuis 17 ans, Mylène Garon-Labrecque a été préposée aux bénéficiaires et thérapeute en réadaptation physique avant de se tourner vers l'acupuncture. Elle travaille maintenant comme acupunctrice à Laval depuis 10 ans et accueille dans sa clinique les petits comme les grands.