Par MYLÈNE GARON-LABRECQUE

Démystifier L'ACUPUNCTURE

Tout le monde a déjà entendu parler de l'acupuncture à un moment ou à un autre, mais sait-on vraiment ce dont il s'agit, et comment fonctionne cette médecine alternative ? Peu importe pourquoi on y a recours, en prévention ou en guérison, il est merveilleux de découvrir le pouvoir d'autoguérison du corps grâce à l'acupuncture. Démystifions le tout !

L'acupuncture est l'une des cinq branches de la médecine chinoise. C'est une pratique millénaire dont les bienfaits ont maintes fois été prouvés par des études scientifiques. Il est bon de savoir que les acupuncteurs sont régis, depuis 1995, par l'Ordre des Acupuncteurs du Québec, dont le rôle est de protéger le public. L'Organisation mondiale de la Santé reconnaît également, depuis 2002, plus de 25 maladies, conditions et symptômes pour lesquels les traitements d'acupuncture se sont avérés efficaces.[1]

Commençons avec la théorie du yin et du yang sur laquelle tout repose. Un petit survol de ces concepts est nécessaire pour comprendre le fonctionnement de l'acupuncture. Le yin et le yang sont des éléments en opposition, mais interdépendants. Le yin fait référence à la matière, à une énergie plus matérielle et plus lourde que le yang, qui, lui, est plutôt volatil, actif, et qui représente l'activation de la transformation. L'opposition est claire ; par contre, ils sont en équilibre dynamique constant. Prenons, par exemple, la nuit et le jour : à mesure que le yin diminue, à l'instar de la nuit qui avance, le yang grandit petit à petit, comme le jour prend place. Il ne pourrait y avoir de jour si la nuit n'existait pas et vice versa. Le yin et le yang se transforment l'un dans l'autre, ils ont besoin de chacun pour exister, ils sont dépendants. Il est dit dans le Su Wen au chapitre Yin Yang Ying Xiang Da Lun que « la racine du yang est dans le yin ; la racine du yin est dans le yang ».2 Si ce concept est appliqué à tous les phénomènes naturels et les substances, il y a effectivement le yin yang partout. Dans le corps humain, les organes vitaux et les substances sont yin, et les fonctions vitales sont plutôt yang ; c'est le processus de vie.

LE YIN ET LE YANG : OPPOSÉS, MAIS INTERRELIÉS

Yang	Yin
Lumière	Obscurité
Activité	Repos
Soleil	Lune
Ciel	Terre
Gauche	Droite
Été, printemps	Automne, hiver
Chaud	Froid
Léger	Lourd
Piquant	Amer, salé

« *Les points peuvent être sensibles au toucher ; c'est souvent la confirmation d'un déséquilibre interne.* ***La stimulation des points d'acupuncture permet de déclencher un processus d'autoguérison du corps, en rétablissant adéquatement la circulation énergétique.*** »

QU'ARRIVE-T-IL LORSQU'IL Y A DÉSÉQUILIBRE ?
Ce concept nous permet de percevoir la relation de l'être humain avec la nature et l'univers. L'homme est soumis aux mêmes forces yin yang que son environnement. La saison froide (yin) arrivée, l'organisme sera influencé par le yin dominant. On devra trouver des façons d'aller chercher un peu de yang dans notre corps en buvant une tisane aux épices chaudes ou en favorisant les mets chauds.

Les méridiens Pour illustrer ce paragraphe, l'auteure a envoyé un exemple de photo et mentionne ceci : « Je vous envoie une photo en pièce jointe que j'ai eue gratuitement, libre de droit, pour illustrer ce dont je parle. Si vous trouvez quelque chose d'équivalent, ça serait super, et s'il y en a qui montre tout le corps, c'est encore mieux. »

L'énergie qui circule dans notre corps doit voyager par l'entremise de canaux. On les appelle les méridiens. Ils forment un système complexe par lequel toutes les structures du corps peuvent être alimentées en énergie yin et yang. Dans la vision occidentale du corps, rien ne s'apparente à ces trajets, pas même les nerfs, les artères, les os ou les muscles. Il y a 12 systèmes méridiens, aussi appelés Jing Mai. Ils sont reliés, selon leur trajet, à un organe (yin) particulier, qui sera couplé avec un viscère (yang) correspondant. Ils sont soit associés aux membres supérieurs, soit aux membres inférieurs, toujours en étant yin ou yang dans le corps. C'est grâce à eux que chaque structure du corps, comme la peau, les os, le cerveau, les muscles, etc. sont bien alimentés. Lorsqu'un problème fait surface, selon l'endroit des symptômes ressentis ou le trajet impliqué, il est possible de reconnaître le méridien concerné.

L'ACUPUNCTURE POUR TOUTE LA FAMILLE

Stress
Migraine
Douleur
Fertilité
Fatigue
Insomnie
Dépression
Allergie
Digestion

Il y a aussi 8 méridiens « curieux » ou dits « extraordinaires » ; ils empruntent parfois une partie du trajet des méridiens principaux, mais, contrairement à ces derniers, ils ne sont pas associés à un viscère en particulier. Par contre, ils prennent tous leur source dans l'organe du rein ; ils sont donc en lien avec les essences du ciel antérieur du corps. Le rein est à la racine de tout le fonctionnement du système méridien, car c'est de là que vient notre bagage héréditaire, notre constitution fondamentale en tant qu'individu, c'est le ciel antérieur. Par leur point d'ouverture, les méridiens permettent d'aller au plus profond de l'être pour régler les déséquilibres. C'est le lien entre le Qi (énergie) du ciel antérieur et le Qi du ciel postérieur, qui désigne les énergies acquises, entre autres, par l'air et la nourriture. Ces méridiens jouent le rôle de « réservoirs d'énergie », ce qui signifie qu'ils entreposent l'énergie en surplus pour la rendre lorsque le niveau d'énergie des méridiens principaux sera plus bas.

LES CINQ ÉLÉMENTS
Cette explication serait incomplète si nous n'abordions pas le volet des cinq éléments. L'acupuncteur peut émettre une opinion énergétique en questionnant, en observant et en palpant le patient, lors d'une rencontre. Il utilisera alors les points d'acupuncture situés sur les méridiens appropriés pour rétablir les excès ou les déficiences dans le système énergétique et, ainsi, aider le patient à retrouver son équilibre. Les points peuvent être sensibles au toucher ; c'est souvent la confirmation d'un déséquilibre interne. La stimulation des points d'acupuncture permet de déclencher un processus d'autoguérison du corps, en rétablissant adéquatement la circulation énergétique. Lorsque la circulation énergétique est optimale, les chances que le patient reste en santé sont élevées ; c'est pour cette raison que l'on dit de l'acupuncture que c'est aussi une médecine préventive, et pas seulement curative.

Voilà un survol très rapide pour démystifier l'acupuncture et son fonctionnement. Il y a tant de détails et d'aspects différents à exploiter. En terminant, je vous rappellerais simplement d'être à l'écoute de votre corps, car chaque symptôme vous parle de votre intérieur.

Mylène Garon-Labrecque
Acupunctrice
144, boul. Curé-Labelle, Laval, H7L 2Z4, Québec
514 686-7346

www.acupuncture-laval.com
Acupuncture Mylène Garon-Labrecque

Travaillant 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.

Références
1 Vous pouvez consulter la liste des maladies reconnues par l'OMS sur le site de l'Association des Acupuncteurs du Québec à www.acupuncture-quebec.com.
2 Médecine chinoise : Théorie et clinique, yin yang cinq phases, Pierre Sterckx et Chen Jun, Guang Ming Press, 2002, p. 21.

Bibliographie
- Médecine chinoise : Théorie et clinique, yin yang cinq phases, Pierre Sterckx et Chen Jun, Guang Ming Press, 2002, p. 21.
- Les principes fondamentaux de la médecine chinoise, Giovanni Macciocia, SATAS, 1992, chapitres 1 et 39.
- Site web Passeport Santé (http://www.passeportsante.net), médecine chinoise 101