



# L'ACUPUNCTURE

## POUR SE DÉTENDRE

Lorsque les vacances arrivent, c'est souvent synonyme de liberté, relaxation et décrochage. Nous sommes impatientes et fatigués avec l'impression que ce jour ne viendra jamais... Pourquoi en avons-nous autant besoin? Notre routine quotidienne est souvent trop chargée pour être soutenue à long terme, ce qui nous crée beaucoup de stress. Tranquillement, notre corps s'épuise jusqu'à ce que certains maux apparaissent, mais nous ne nous rendons pas toujours compte de la source de tous ces malaises.

PAR MYLÈNE GARON-LABRECQUE

### LES EFFETS DU STRESS SUR LE CORPS

En médecine occidentale, lorsque le corps est soumis à un changement de situation ou à certaines pensées, un état de stress est engendré. Il se produit alors une réaction en chaîne dans le corps provoquant la sécrétion de différentes hormones qui sont normalement présentes, mais en plus petites quantités. Ce sont ces hormones (l'adrénaline, la noradrénaline, le cortisol, etc.), qui sont produites par différents organes pour réagir à certaines situations, qui perturberont notre équilibre. À long terme, une sécrétion continue de ces hormones est très néfaste pour l'organisme et peut entraîner de graves conséquences pouvant même aller jusqu'au cancer.

### L'ACUPUNCTURE, MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

En acupuncture, les organes font circuler le « Qi » (signifiant énergie) dans tout le corps et ont des fonctions particulières à remplir. Tout est un constant équilibre entre ces organes et lorsqu'un ne fonctionne pas correctement, en premier lieu celui-ci sera dysfonctionnel et par la suite, les autres pourront aussi être déstabilisés.

Le schéma démontre bien la relation entre les cinq éléments, soit les cinq organes. Il y a le cycle d'engendrement dans la circulation de base et le cycle de contrôle lorsqu'un organe en excès se révolte contre un autre. Si le foie est bloqué, il ne pourra nourrir le cœur adéquatement, il y aura donc des palpitations, de l'insomnie, des cauchemars ou rêves dérangeants. Aussi, si l'énergie s'accumule sous pression parce qu'elle ne peut circuler, le foie peut se révolter directement contre la rate, ce qui donnera alors des symptômes tels que la nausée, la diarrhée, les brûlements d'estomac...

Chaque fois qu'un stress est vécu, qu'il soit positif ou négatif, il est emmagasiné dans le foie. À long terme, comme sa fonction principale est de faire circuler librement le Qi et le sang dans le corps, il se forme une certaine congestion qui peut entraver l'approvisionnement des autres organes (rein, cœur, rate, poumon...). Or, cette congestion n'est pas sans conséquence. Elle peut être relâchée à tout moment de façon violente et créer une montée d'énergie qui entrainera, par exemple, les symptômes d'une migraine.

Dans ses propres fonctions, il gère tous les muscles et tendons et plus particulièrement la région des trapèzes donc des tensions musculaires peuvent graduellement s'installer. Il gère également la menstruation et lorsque le Qi ne circule pas bien, il y aura des douleurs au ventre, des caillots dans le sang et des sautes d'humeur en période prémenstruelle.

Pour bien représenter la situation, l'image d'une auto accidentée sur la route est parfaite. L'auto ne roule pas et bloque les autres qui attendent que la voie soit dégagée. Pendant ce temps, le gaz se gaspille et il y a des risques que d'autres soient également en panne.

Chaque fois qu'un stress est vécu,  
qu'il soit positif ou négatif, il est  
emmagasiné dans le foie.

### PRÉVENTION EN ACUPUNCTURE

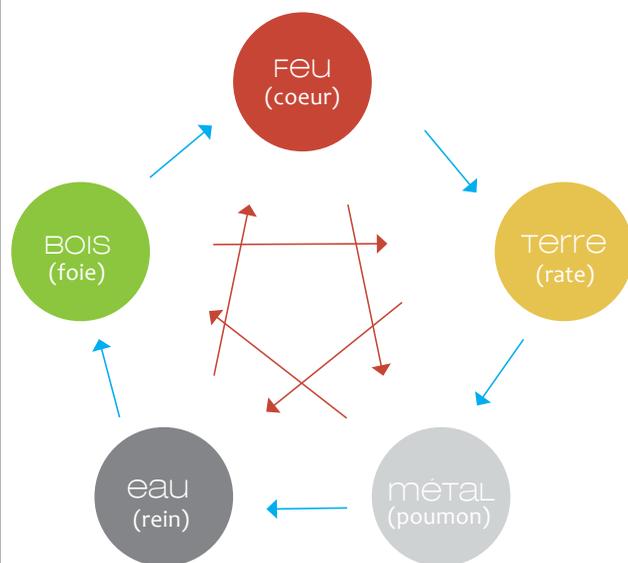
Dans la situation précédente, un traitement d'acupuncture agirait comme une dépanneuse venant enlever la voiture accidentée du chemin. La circulation est alors rétablie, tout le monde peut repartir sans problème et la chaleur accumulée se dissipe. Le fait d'entretenir une bonne circulation énergétique permet de faire face aisément à ce que la vie nous réserve dans le quotidien et de se sentir détendu. En acupuncture, faire circuler l'énergie du foie permet d'être moins facilement affecté par les événements et de mieux gérer les situations difficiles. En plus d'éviter d'éventuels troubles de santé, l'acupuncture permet de maximiser notre dynamisme si précieux. Faites attention à votre santé et consultez un acupuncteur en prévention!

### LA MÉDITATION

Vous pouvez faire un petit exercice très simple qui vous permettra de calmer votre stress. Prenez un moment, soit au travail ou à la maison, fermez les yeux et observez les sensations dans votre corps. Commencez par votre respiration (ce n'est pas un exercice de respiration!), observez la fréquence de l'inspiration, la température de l'air qui frôle le sillon nasal en entrant et en sortant de votre nez, observez si la respiration s'accélère... Ensuite, commencez par le gros orteil. Observez si votre soulier fait une pression, la sensation de votre chaussette, la chaleur qui se dégage ou si votre orteil est plutôt gelé et par la suite, déplacez-vous aux autres orteils et vice-versa. Cet exercice peut être pratiqué aussi souvent que nécessaire et est tellement bénéfique pour tous lorsque bien pratiqué.

En conclusion, prendre soin de soi est très important et le temps des vacances passe trop rapidement pour éliminer tous les effets du stress accumulé pendant l'année. Soyez vigilant et détendez-vous pour les vacances!

## Les Cinq Éléments



#### FEU

- insomnie
- palpitation
- moins de mémoire
- rêves
- joie

#### TERRE

- baisse d'appétit
- ballonnements
- gaz
- diarrhée / constipation
- nausée
- soucis

#### MÉTAL

- souffle court
- allergies, asthme
- rhumes à répétition
- problème de peau
- tristesse, dépression

#### EAU

- douleur lombaire
- baisse de libido
- urines nocturnes, incontinence
- trouble lié à la conception
- peur

#### BOIS

- migraine
- douleur menstruelle
- trouble de vision
- colère, saute d'humeur
- stress
- engourdissements

#### LÉGENDE:

Flèches bleues : Cycle d'engendrement  
Flèches rouges : Contrôle

### Ressources disponibles :

Clinique d'acupuncture Mylène Garon-Labrecque  
www.acupuncture-laval.com (514) 686-7346  
144 boul. Curé-Labelle, Laval, QC, H7L 2Z4

Ordre des Acupuncteurs du Québec (OAQ)  
http://www.o-a-q.org (514) 523-2882

Association des Acupuncteurs du Québec (AAQ)  
www.acupuncture-quebec.com (514) 982-6567