

Qu'est-ce que l'acupuncture ?

L'acupuncture vient de l'ancienne médecine chinoise. Elle est utilisée en Chine depuis 3 000 ans pour traiter la douleur. L'explication chinoise parle du Qi (prononcé Tchî), une énergie qui circule à travers le corps. Selon la croyance, quand le Qi est équilibré (Yin et Yang), le corps est en santé. Le Qi circule dans le corps par différentes lignes appelées méridiens. Dans la forme la plus courante d'acupuncture, un spécialiste pique de très fines aiguilles sur des zones spécifiques du corps où la circulation du Qi passe juste sous la peau.

L'acupuncture a démontré son efficacité pour calmer la douleur après des opérations, améliorer le bien-être et diminuer les vomissements après des chimiothérapies, diminuer les sensations de mal-être pendant la grossesse et pour la douleur après une chirurgie dentaire. Elle a également été utilisée pour traiter les maux de tête, le « tennis elbow », la fibromyalgie (douleur musculaire généralisée), les lombalgies, le syndrome du tunnel carpien et l'asthme.

Alors que nous ne savons pas encore exactement comment agit l'acupuncture, trois explications ont été données :

- L'acupuncture empêche la douleur de circuler dans vos nerfs.
- L'acupuncture vous fait fabriquer des substances chimiques qui préviennent la douleur.
- L'acupuncture ouvre ou ferme vos veines et vos artères dans des régions importantes de votre corps.

Existe-t-il différents types d'acupuncture ?

La forme la plus courante d'acupuncture utilise de fines aiguilles métalliques piquées dans la peau. Les autres formes d'acupuncture incluent :



L'électro-acupuncture (passage de courant à travers les aiguilles)

Pictures courtesy of Ricardo Miranda,L.Ac

- **L'auriculothérapie** (stimulation des points cibles sur le lobe de l'oreille pour traiter les autres parties du corps)
- **La moxibustion** (application de chaleur sur les points cibles, souvent combinée avec les aiguilles)



Pictures courtesy of Ricardo Miranda,L.Ac



- **L'acupuncture au laser** et la **sonopuncture** (utilisation d'ondes sonores sur les points cibles)
- Les **ventouses** (ventouses à succion sur les points cibles)



Pictures courtesy of Ricardo Miranda,L.Ac

- **L'acupression** sur les points cibles (application de pression avec les doigts ou des instruments)
- **La réflexologie** (utilisation de pression sur la plante des pieds et le bas de la cheville pour stimuler diverses parties du corps).

Pourquoi utiliser l'acupuncture après un AVC ?

L'acupuncture a été utilisée après un AVC pour traiter la spasticité (rigidité des muscles causée par l'AVC), la perte de fonction, la perte de mobilité, la dépression, l'aphasie (perte de la capacité de parler ou de comprendre et d'écrire), l'hémiplégie (perte de sensation et/ou de force pour bouger un coté du corps) et pour réduire la douleur.

Est-ce que c'est efficace pour les AVC ?

Les experts ont fait des expériences pour comparer l'acupuncture avec d'autres traitements pour voir si l'acupuncture aide les personnes qui ont subi un AVC.

Chez les individus en phase aiguë de récupération post-AVC (< 4 semaines après l'AVC) 13 études de haute qualité et 7 études de qualité acceptable ont noté que l'acupuncture :

- N'est pas plus efficace que d'autres traitements pour améliorer les habiletés cognitives (par exemple la mémoire ou le langage) ; l'humeur (p. ex. la dépression) ; les habiletés face aux soins personnels (p. ex. s'habiller, magasiner) ; la qualité de vie; les habiletés physiques (p. ex. la force, l'amplitude articulaire, la sensibilité, la fonction motrice des bras et des jambes) ; ou la mobilité (p. ex. l'équilibre ou la vitesse de marche) ; cependant,
- Est plus efficace que les traitements habituels pour améliorer les habiletés de déglutition et la déglutition sécuritaire.

Chez les individus en phase subaiguë de récupération post-AVC (de 1 mois à 6 mois après l'AVC) 1 étude de haute qualité a noté que l'acupuncture :

- N'est pas plus efficace qu'un placebo pour améliorer l'amplitude articulaire.

Chez les individus en phase chronique de récupération post-AVC (> 6 mois après l'AVC) 3 études de haute qualité et 1 étude de faible qualité ont noté que l'acupuncture :

- N'est pas plus efficace qu'un placebo pour améliorer l'humeur (p. ex. la dépression) : les habiletés face aux soins personnels (p. ex. s'habiller) ; la mobilité (p. ex. l'endurance à la marche) ; les habiletés physiques (p. ex. la spasticité ou l'amplitude articulaire) ou la douleur.

Que puis-je en attendre ?

La majorité des gens trouve que le traitement par acupuncture ne cause guère de douleur. Dans la majorité des cas, vous sentez l'aiguille entrer, mais c'est indolore. Certaines personnes disent qu'elles ressentent un pincement, une certaine lourdeur ou un picotement à l'emplacement de l'aiguille ou sur le trajet du méridien.

L'acupuncteur peut utiliser d'autres traitements avec vous une fois que les aiguilles sont en place, cela dépend de sa formation.

Est-ce qu'il y a des effets secondaires et des risques ?

Comme à chaque fois qu'il y a utilisation d'aiguilles, l'hygiène est très importante pour ne pas disséminer de germes. Tous les acupuncteurs devraient utiliser des nouvelles aiguilles jetables et emballées individuellement. Si ce n'est pas le cas, refusez le traitement.

L'acupuncture comporte peu de risque si elle est pratiquée par un professionnel qualifié. Les effets secondaires peuvent inclure des vertiges, le fait de se sentir un peu mal et fatigué après le traitement. Il peut aussi y avoir un léger saignement aux endroits où les aiguilles ont été placées et de petites ecchymoses.

Il y a toujours un léger risque d'infection lorsque l'on introduit des aiguilles dans la peau.

Qui offre le traitement ?

L'acupuncture devrait être pratiquée par un professionnel de la santé formé à cette technique. Différents professionnels de la santé comme les médecins et les physiothérapeutes utilisent l'acupuncture dans le cadre de leur traitement. Certains acupuncteurs sont spécialisés en acupuncture seulement.

Combien de traitements sont nécessaires ?

Cela dépend de la raison pour laquelle vous faites appel à l'acupuncture. Vous devriez discuter du plan de traitement avec le thérapeute avant de débiter celui-ci. Vous pourriez recevoir entre une et 15 séances de traitement.

Combien cela coûte-t-il ? Est-ce que les assurances remboursent ?

L'acupuncture n'est pas remboursée par les régimes d'assurance provinciaux. Cependant, certains régimes d'assurance privés en couvrent les frais. Le coût par séance varie entre 40 et 90 \$.

Est-ce que l'acupuncture s'adresse à moi ?

Bien que les bénéfices de l'acupuncture aient été rapportés depuis des centaines d'années, il n'y a pas assez de données probantes confirmant son efficacité pour réduire la spasticité, la perte de mobilité, la dépression, l'aphasie, l'hémiplégie et la douleur. Cependant certaines personnes disent que l'acupuncture leur a été utile.

L'information contenue dans ce site Web est fournie à titre informatif seulement et ne saurait se substituer à un avis médical professionnel. Si vous avez ou croyez avoir un problème d'ordre médical, veuillez communiquer sans tarder avec un professionnel de la santé.