



# L'ACUPUNCTURE



## EN QUOI CONSISTE L'ACUPUNCTURE ?

L'acupuncture est une pratique issue de la tradition médicale chinoise. Elle consiste en la stimulation de « points d'acupuncture » sur divers endroits du corps à l'aide de techniques qui peuvent être physiques (implantation d'aiguilles, dispositifs d'acupression, application de ventouses, d'aimants, lasers etc.)

## CETTE PRATIQUE EST-ELLE VALIDÉE SCIENTIFIQUEMENT ?

L'acupuncture étant largement pratiquée en France et dans le monde, elle a fait l'objet de plusieurs milliers d'essais cliniques pour un grand nombre d'indications. Cependant, la plupart des essais publiés ne s'appuient pas sur des protocoles suffisamment rigoureux pour pouvoir conclure à l'efficacité de l'acupuncture.

Les résultats disponibles montrent que l'acupuncture pratiquée à l'aide d'aiguilles a des effets bénéfiques pour **le traitement des douleurs chroniques ou des nausées et vomissements**. Si l'explication physiologique de l'action de ces traitements et la part éventuelle de l'effet placebo sont à ce jour impossible à déterminer, les résultats cliniques montrent que l'acupuncture peut offrir un complément de soin intéressant dans le cadre d'une prise en charge globale, notamment lorsque les traitements proposés ne sont pas en mesure d'offrir un soulagement suffisant.

Pour toutes les autres indications de l'acupuncture, il est aujourd'hui impossible de conclure à une efficacité thérapeutique.

## QUELS SONT LES RISQUES ?

Les risques d'effets indésirables graves sont extrêmement limités dans le contexte d'un exercice bien contrôlé (pratiqué par des membres des professions médicales, avec utilisation d'aiguilles stériles à usage unique). En dehors du risque infectieux qui reste rare, il existe des risques de douleur locale au moment de l'insertion d'une aiguille, d'un léger saignement ou de formation d'une ecchymose.

Les effets indésirables causés par des techniques de stimulation particulières (laser, stimulation électrique ou physico-chimique) n'ont pas encore été mesurés avec fiabilité.

## DANS QUELLES SITUATIONS PEUT-ELLE VOUS ÊTRE PROPOSÉE ?

Les indications thérapeutiques proposées par les acupuncteurs peuvent être très variées. Les pathologies pour lesquelles l'acupuncture est la plus souvent pratiquée sont :

- Les douleurs chroniques
- L'anxiété, la dépression ou l'insomnie chronique
- Les troubles liés à la grossesse
- Les addictions (tabac, alcool, drogues ou substances psychoactives)

Cependant, certains praticiens de l'acupuncture revendiquent également des effets thérapeutiques pour traiter :

- Les pathologies ORL
- Les allergies
- Les douleurs digestives, troubles du transit, colopathie, gastrite etc.
- Les effets secondaires de certains médicaments (dont les chimiothérapies cancéreuses)

**L'acte d'acupuncture est considéré par la jurisprudence comme un acte médical. En conséquence, seuls les membres des professions médicales peuvent le pratiquer : médecins, chirurgiens-dentistes, sages-femmes etc. Les personnes n'appartenant pas au corps médical et pratiquant l'acupuncture peuvent être poursuivies pour exercice illégale de la médecine.**

Si les risques semblent très limités lorsque l'acupuncture est pratiquée en complément d'un traitement médical standard, il existe des risques importants d'aggravation des symptômes si l'acupuncture se substitue à un traitement dont l'efficacité est prouvée.

## EN CONCLUSION :

Parmi les très nombreuses indications thérapeutiques revendiquées par les acupuncteurs, seuls les bénéfices sur certaines douleurs chroniques, sur les nausées ou les vomissements ont pu être mesurés avec suffisamment de certitude.

Si l'acupuncture est réalisée en conformité avec le cadre légal, les risques d'effet indésirables sont très limités.

Afin de garantir la sécurité du patient, il est nécessaire que le recours à l'acupuncture ne s'effectue qu'en complément de la prise en charge médicale conventionnelle et non en substitution de celle-ci.

**Sources :** <http://www.sante.gouv.fr/pratiques-de-soins-non-conventionnelles,7576.html> - oct 2017

<https://www.inserm.fr/thematiques/sante-publique/rapports-publies> - oct 2017

## CE QUE FAIT L'AFA

### A voir :

<http://www.afa.asso.fr/categorie/maladie-de-crohn-rch/medecines-complementaires.html>

Une rubrique dédiée aux thérapies complémentaires qui a pour objectif de recenser les pratiques les plus utilisées et leurs bénéfices éventuels.

Témoignage de :

**SARAH**

atteinte de maladie de Crohn

Après ma première séance d'acupuncture, je suis rentrée chez moi épuisée. Mon acupuncteur m'avait prévenue et j'ai fait une très longue sieste. Je vais essayer d'expliquer au mieux comment cette pratique m'a aidée. J'ai fait environ 5 séances et je constate que je me sens mieux dans mon corps. J'ai l'impression que ça permet à mon sang de circuler plus facilement, surtout dans mon ventre. A chaque fois que je me couche sur cette table et que les aiguilles pénètrent ma peau, mon ventre se met à gargouiller et à remuer. Je m'assure aussi de boire beaucoup d'eau car j'ai le sentiment que ça m'aide à éliminer les toxines. Oh, et ça ne fait pas mal, peut être un petit peu pour certaines zones sensibles mais la douleur disparaît au bout d'une seconde.

L'objectif de mes séances d'acupuncture n'est pas de guérir mon Crohn, mais de renforcer mon corps pendant les traitements. Je cherche un moyen de m'aider à purifier mon corps, à mieux dormir et à faire face aux autres symptômes qui surgissent pendant les poussées. Pour moi l'acupuncture n'est pas un remède mais un moyen de maintenir la rémission une fois que j'aurai atteint cette phase.

