

People 

 Mode/Conso 

 Beauté/Santé 

 Astro 

 X-Filles 

 Sortir 

 Chez soi 

 Génération 2000 

 Changer d'air 

 Fondation Crystale 

 Screensavers 

 Votre email 

 Boutique Crystale 

 forum 

 Info Site 

# Crystale.doc

## • Des aiguilles pour se sentir mieux !

**Aie ! Vous faire piquer avec des aiguilles ne vous tente guère ? Et pourtant, l'acupuncture vient à bout d'un tas de petits et de grands maux. Et contrairement à ce qu'on croit, ce n'est pas douloureux !**



### L'acupuncture fait partie de ces médecines douces (eh oui !) qui ont le vent en poupe.

Les raisons de leur succès ? " Elles peuvent apporter des solutions à des questions auxquelles la médecine classique est incapable de répondre ", note le Dr Berger, médecin acupuncteur. Notamment parce que patient et maladie sont vus différemment. L'acupuncture, par exemple, tient compte de la personne dans sa totalité. Tout est passé au crible : des petits symptômes ignorés par la médecine classique peuvent être parlants pour un acupuncteur. D'où le sentiment aussi d'être mieux compris.

**Alors, si vous en avez marre d'être "saucissonnée",** considérée comme une peau à problèmes un jour,

et un dos en tire-bouchon un autre, optez pour les aiguilles ! Elles soulagent la migraine, les crises d'asthme, la douleur, soignent les maladies de peau, les palpitations, la boulimie, les troubles du sommeil, la dépendance au tabac... et même le hoquet ! Avec un taux d'efficacité, selon les affections, de 50 à 90%.

**Le principe ?** Les Chinois considèrent que la santé est le produit d'un savant équilibre entre le Yin et le Yang, et qu'elle dépend de la bonne circulation de différentes énergies, selon des chemins très précis. Il s'agit pour l'acupuncteur d'accélérer ou de ralentir le passage de ces énergies, afin de rétablir l'équilibre... et de faire disparaître le trouble !

**Une séance type.** Après vous avoir questionnée pour établir un diagnostic précis, le médecin vous explique ce qu'il va faire et précise combien d'aiguilles il va poser. Vous êtes allongée et décontractée. La séance dure entre 20 et 40 minutes. Vous en ressortirez détendue, ou bien un peu fatiguée comme après avoir fait de la marche. La consultation, si le médecin est conventionné, est entièrement remboursée par la Sécu.

**Renseignements :**  
Association française d'acupuncture,  
01 43 20 26 26.

## Comment ça marche ?



### • Nos méridiens

Imaginez votre corps sillonné par un nombre considérable de chemins appelés méridiens, 24 en tout qui permettent à l'énergie de circuler d'une région et d'un organe à l'autre. Chaque méridien est jalonné de points qui sont autant de carrefours stratégiques ou d'intersections secondaires. Ce sont ces points qui sont " piqués " par les aiguilles. Chaque piqûre amène des informations à l'organe concerné, apportant ou enlevant la dose nécessaire de Yin ou de Yang.



### • Ca fait mal ?

A priori pas ! " Les aiguilles sont très fines, rappelle le Dr Berger : 0,25 mm de diamètre, contre 1 mm pour une aiguille de couture ! " Seules les extrémités du corps sont parcourues par de nombreuses terminaisons nerveuses (visage, mains et pieds) et comportent des points douloureux. On ne plante pas les aiguilles sous les ongles ! On éprouve tout au plus un léger endolorissement, semblable au passage d'un très faible courant électrique. Les aiguilles sont en acier et à usage unique.