

NOTRE EXPERT



**LAURENT TURLIN, PH.D STUDENT**  
 praticien en médecine traditionnelle chinoise. Coauteur de « Ma Bible des points qui guérissent », éd. Leduc.s. laurent-turlin.fr



# ACUPRESSION

## L'acupuncture sans aiguille

VERSION MANUELLE DE L'ACUPUNCTURE TRADITIONNELLE CHINOISE, L'ACUPRESSION OU DIGITOPUNCTURE EST UNE TECHNIQUE DE MASSAGE SANS AIGUILLE.

PAR ÉLISABETH DE LA MORANDIÈRE

**Quelle différence avec la réflexologie ?**  
 La réflexologie consiste à stimuler des points ou des zones situées sous ou sur le pied (réflexologie plantaire) ou sous ou sur la main (réflexologie palmaire) afin d'agir sur les organes du reste du corps. L'acupression, elle, stimule des points situés sur l'ensemble du corps, sur les méridiens d'acupuncture.

### Comment ça marche ?

Méthode thérapeutique chinoise née il y a plus de 4 000 ans, l'acupression se base sur le même principe que l'acupuncture. Son but ? Stimuler des points énergétiques situés sur le trajet des méridiens pour fluidifier le flux de l'énergie vitale (qi ou tchi) qui circule dans le corps via ces méridiens. « Lorsque l'énergie est bloquée, l'organisme fonctionne moins bien tant sur les plans émotionnel que physique, explique Laurent Turlin. Ce déséquilibre peut entraîner des douleurs et un mal-être comme le stress, l'anxiété... » Mais

alors que l'acupuncture utilise des aiguilles positionnées à la surface de la peau, l'acupression se pratique avec les doigts (pouce, index) ou articulations, parfois avec un bâton de massage en bois (sorte de petite baguette à bout rond). On applique ainsi une pression, plus ou moins longue, plus ou moins profonde, sur certains points spécifiques du corps (les mêmes que ceux utilisés en acupuncture) pour soulager à distance d'autres parties du corps. Par exemple, pour traiter un lumbago, le praticien massera des

points positionnés sur la main ou sous le nez. « Il ne s'agit donc pas de masser la zone douloureuse, mais de travailler les points d'acupression à distance en effectuant un rééquilibrage des canaux énergétiques pour faire circuler le sang et l'énergie, et stopper la douleur », indique le spécialiste. Au cours de la séance, le patient est allongé sur une table de massage et reste entièrement habillé tandis que le praticien, après avoir identifié les zones à soulager, appuie fortement une à trois minutes sur chaque point.

## Des bienfaits mesurables

« L'acupression offre des résultats visibles sur des douleurs musculaires, articulaires ou de règles ; c'est aussi une réponse efficace au stress, à l'anxiété et aux insomnies. Si, avec l'acupuncture, l'effet est quasiment immédiat, en revanche avec l'acupression le résultat est un peu plus long à obtenir, car il faut masser en profondeur et pendant au moins deux à trois minutes sur chaque point pour libérer le blocage », explique notre expert qui préconise, en cas de crise douloureuse ou de période intense de stress, trois séances d'une heure sur une

semaine, à renouveler jusqu'à disparition des symptômes. Pour renforcer l'efficacité des séances, il conseille de s'automasser quotidiennement jusqu'à disparition complète des symptômes. « Le but de la séance est de rendre le consultant(e) indépendant, pour lui permettre d'agir lui-même sur des points-clés, pour entretenir sa forme, mais aussi pour réagir en cas d'urgence. Il repart ainsi avec une cartographie des points/zones à travailler. Il m'arrive même de les lui "tatouer" pour lui faciliter la tâche », poursuit le praticien.

## Ce qu'on en pense

Pour les phobiques des aiguilles, l'acupression est une bonne alternative qui offre dans certains cas des résultats visibles et immédiats sur le hoquet ou le mal des transports par exemple. Pour des douleurs plus aiguës, il existe plusieurs travaux avec des résultats intéressants sur l'efficacité de cette méthode. Une étude, publiée en 2018 dans l'« American Journal of Obstetrics and Gynecology », s'est penchée sur les effets de l'autoacupression dans le cas

de douleurs menstruelles. 221 femmes âgées de 18 à 34 ans ont été réparties en deux groupes. Pendant 6 cycles menstruels consécutifs, le premier groupe effectuait une autoacupression, tandis que l'autre groupe suivait un traitement classique antidouleur. Aux troisième et sixième cycles menstruels, les taux de satisfaction étaient respectivement de 37 % et 58 % dans le groupe acupression, contre 23 % et 24 % dans le groupe de soins habituels.

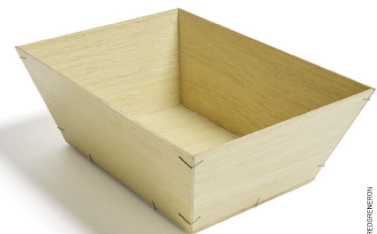
## BON À SAVOIR

L'acupression ne peut, en aucun cas, se substituer aux traitements classiques dans le cas de maladies graves. Elle est à éviter en cas de plaie ouverte, cicatrice et intervention chirurgicale récentes, tumeur, fièvre, ostéoporose ou maladie des articulations ou des os et chez la femme enceinte. Comptez entre 60 et 80 € la séance. Pour trouver un praticien, consulter le site de l'Association française d'acupuncture : [Acupuncture-france.com](http://Acupuncture-france.com)

« Pour éviter le mal des transports et rester fraîche, perso, je voyage toujours en bois. »



Reconnu pour ses propriétés exceptionnelles, anti microbiennes, préservatrices de fraîcheur et de qualité, l'**emballage bois** est plébiscité par les professionnels qui nourrissent les femmes et les hommes d'aujourd'hui.



**PÔLE**  
**EMBALLAGE**  
Votre avenir  
passe par le **BOIS**

[www.pole-emballage-bois.com](http://www.pole-emballage-bois.com)

