



L'ACUPUNCTURE *Ça marche !*

Reconnue par l'ordre des médecins, cette pratique est loin d'avoir un effet uniquement placebo. Voici cinq situations pour lesquelles le pouvoir des aiguilles a été scientifiquement prouvé.

PAR JESSICA AGACHE-GORSE

1 POUR RÉDUIRE LES EFFETS SECONDAIRES DE LA CHIMIOTHÉRAPIE

QUELLES PREUVES ? Que ce soit l'Académie française de médecine, l'OMS ou l'Inserm, tous reconnaissent que l'acupuncture aide à supporter la chimiothérapie – et même la radiothérapie. En 2019, une méta-analyse (compilation d'une série d'études) australo-sino-américaine confirmant cet effet a été publiée dans la revue très respectée *Jama Oncology*, éditée par l'American Medical Association.

LA CONSULTATION TYPE Il s'agit de la prévention du

syndrome main-pied (sensations d'engourdissement, de picotement ou de brûlure), un effet secondaire connu de la chimiothérapie. Le protocole classique consiste à faire une session d'acupuncture 48 heures avant la séance et une autre 48 heures après.

ON PIQUE OÙ ? Principalement au niveau des phalanges des mains et des pieds.

RÉSULTATS Au-delà de l'atténuation des désagréments de la chimio, un effet est également constaté pour d'autres symptômes liés au cancer : nausées, fatigue, douleurs... Cependant, l'acupuncture ne doit en aucun cas être considérée comme un traitement curatif du cancer.

PAS QU'UNE HISTOIRE D'ÉNERGIE...

Si les Chinois ont élaboré cette médecine en suivant la notion de « qi » (énergie vitale) et en définissant des méridiens à activer pour fluidifier sa circulation, les travaux de l'Américaine Helene Langevin ont depuis prouvé scientifiquement que le fait d'utiliser une aiguille enclenche une véritable réaction de l'organisme. Le phénomène observé est une mécanotransduction : l'aiguille touche les tissus conjonctifs lâches, sous la peau, que l'on appelle aussi fascias. Cette action fait intervenir des cellules présentes sous la peau, comme les cellules nerveuses ou immunitaires (mastocytes, lymphocytes), et entraîne leur dégranulation. Cela engendre une libération de molécules spécifiques nécessaires à l'homéostasie (bonne régulation de l'organisme), à l'immunité, ainsi qu'à l'action antalgique et anti-inflammatoire.

UN EFFET... À RETARDEMENT

Selon les observations de praticiens, seuls 10 % de leurs patients constatent un effet immédiat après une séance d'acupuncture, quand 10 % ont l'impression que les symptômes ont empiré et que 80 % ne voient aucun changement. Mais, en général, dans les sept jours qui suivent le rendez-vous, une amélioration des symptômes s'installe pour tout le monde.

2 POUR SOULAGER LES MIGRAINES

QUELLES PREUVES ? En 2017, un rapport de l'Inserm a passé au peigne fin les données de la Cochrane (organisation internationale regroupant des preuves scientifiques) et estimé que l'acupuncture était « démontrée efficace à un haut niveau de preuve » pour soulager la migraine. Cette action a été confirmée en 2020 via une méta-analyse chinoise parue dans la revue scientifique américaine *Frontiers in Neurology*. L'OMS a, quant à elle, jugé l'acupuncture efficace contre les céphalées dès 2002, et la Haute Autorité de santé considère qu'elle agit contre les céphalées chroniques quotidiennes.

LA CONSULTATION TYPE Une personne qui souffre de migraine chronique peut venir durant une crise ou un jour de répit.

ON PIQUE OÙ ? Au niveau des cervicales, entre le pouce et l'index, ainsi que sur les pieds ou les membres inférieurs.

RÉSULTATS Les crises de migraine vont devenir moins douloureuses, moins longues et moins fréquentes. Des séances régulières (une fois par mois) chez l'acupuncteur peuvent, dans certains cas, permettre d'éviter toute crise au bout de plusieurs mois.

3 POUR ATTÉNUER LA DOULEUR

QUELLES PREUVES ? En 2018, une méta-analyse défendue par le chercheur britannique réputé Andrew Julian Vickers a confirmé les effets de l'acupuncture sur le traitement de plusieurs types de douleur chronique. La Haute Autorité de santé a, de son côté, validé son efficacité sur la douleur liée à la polyarthrite rhumatoïde, tandis que l'OMS ajoute qu'elle agit aussi sur la sciatique, la périarthrite de l'épaule, les lombalgies ou encore les douleurs articulaires du genou.

LA CONSULTATION TYPE ? L'efficacité des aiguilles est particulièrement remarquable pour soigner l'arthrose du genou. Cependant, une seule séance ne suffit pas : il faut un traitement sur le long terme, avec trois ou quatre consultations rapprochées, puis des rendez-vous espacés (tous les un à deux mois), mais réguliers.

ON PIQUE OÙ ? Dans le creux du genou et en dessous de la rotule.

RÉSULTATS ? Le patient constate une forte baisse de la douleur et peut reprendre des activités devenues impossibles.

4 POUR FACILITER L'ACCOUCHEMENT

QUELLES PREUVES ? Bien que la plus récente étude australienne publiée sur le sujet, en 2020, ne soit pas la plus convaincante – elle note cependant que les femmes ayant eu recours à l'acupuncture déclarent mieux supporter la douleur lors de l'accouchement –, le fait que les sages-femmes puissent désormais se former à la discipline en France est bien la preuve d'un effet reconnu par le corps médical. La Haute Autorité de santé rapporte, quant à elle, des résultats sur les nausées de grossesse, tout comme l'OMS, qui atteste d'une facilitation du déclenchement du travail de l'accouchement.

LA CONSULTATION TYPE Pour préparer l'accouchement, il faut venir vers la 34^e semaine de grossesse. Et renouveler la séance si nécessaire, selon l'avis du praticien.

ON PIQUE OÙ ? Au niveau des poignets, des pieds et sur le ventre. Si l'objectif est de faire « tourner » le bébé lorsqu'il est mal positionné, les aiguilles sont placées au niveau des pieds et du petit orteil de la maman.

RÉSULTATS Les femmes ont moins recours à la péridurale, aux césariennes ou aux délivrances instrumentales (forceps). De plus, la durée du travail est réduite.

5 POUR EN FINIR AVEC LA CONSTIPATION

QUELLES PREUVES ? Les deux dernières analyses sur le sujet datent de 2019 et 2020 et ont été publiées dans des revues anglaises. Elles suggèrent que l'acupuncture est un traitement efficace et sûr pour traiter la constipation fonctionnelle (sans cause pathologique). Mais il reste encore à prouver qu'il s'agit d'un effet spécifique lié aux aiguilles, et non pas à des modifications des habitudes de vie.

LA CONSULTATION TYPE Elle s'adresse aux personnes souffrant de constipation chronique depuis longtemps.

ON PIQUE OÙ ? De part et d'autre du nombril ainsi que sur le mollet.

RÉSULTATS Le transit se régularise avec des selles moins dures. En consultant une fois par mois, la constipation chronique peut être résolue.

A QUI S'ADRESSER ?

Selon la réglementation française, l'acupuncture doit être pratiquée par des médecins ou par des sages-femmes, dentistes et vétérinaires, mais uniquement dans leur domaine de compétences. Si un praticien en acupuncture ne détient pas ces diplômes, il s'agit alors d'un exercice illégal de la médecine. Pour trouver un médecin acupuncteur, rendez-vous sur acupuncteur.org.

Merci au Dr Jean-Marc Stéphane, coordinateur du DIU d'acupuncture obstétricale à la faculté de médecine de Lille.