

Acupuncture : démêlez le vrai du faux

L'efficacité de l'acupuncture est prouvée depuis peu

Vrai et faux. Ça ne fait qu'une cinquantaine d'années que les études scientifiques et essais cliniques s'accumulent pour évaluer ses effets, notamment sur diverses douleurs chroniques (arthrose, lombalgies...), [les maladies inflammatoires intestinales](#) et les nausées. Mais en Chine, sa terre de naissance, la pratique est validée depuis bien plus longtemps ! À l'âge de pierre déjà (10 000 à 4 000 av J.-C.), on utilisait déjà des poinçons en pierre en guise d'aiguilles. Et les premiers textes décrivent précisément cette thérapeutique dès le 1er siècle avant J.-C.

Seul un professionnel de santé peut exercer légalement

Vrai. En France, les médecins et dentistes ayant validé une capacité médicale d'acupuncture, ainsi que les sages-femmes ayant reçu un diplôme universitaire d'acupuncture obstétricale (deux ans supplémentaires d'études) ont le droit d'utiliser les aiguilles. Toutefois, certaines personnes continuent d'exercer hors de ce cadre. En cas de doute, consultez l'annuaire de l'association ou de la fédération des médecins acupuncteurs de France.

L'acupuncture est un antidouleur reconnu

Vrai. Plus de 13 000 essais cliniques l'ont montré. Pour en avoir le cœur net et distinguer l'effet de l'acupuncture à celui d'un placebo, on a comparé les résultats obtenus par les aiguilles d'acupuncture et ceux induits par des copies mimant les vraies (des modèles rétractables). Résultat : les premières ont des effets sur les migraines, céphalées, certaines douleurs (articulaires, musculosquelettiques, postopératoires), [l'arrêt du tabac](#), les allergies respiratoires. Néanmoins, on ne comprend toujours pas le secret de cette médecine. Les fines aiguilles stimulent quelques-uns des 365 points situés sur des méridiens mais on n'a pas réussi à prouver l'existence de ces derniers.

C'est une médecine individualisée

Faux. Contrairement aux idées reçues, l'acupuncture traditionnelle utilise, pour une pathologie donnée, un protocole identique pour tous les patients. Lorsqu'on souffre de plusieurs troubles, le praticien ajoute des points à piquer pour traiter les autres affections.

L'acupuncture ne comporte aucun risque

Faux. Il existe un faible risque d'ecchymoses lorsque la piqûre est profonde. On constate parfois l'aggravation des douleurs pendant quelques heures. Mais globalement, les effets secondaires sont modérés : [fatigue](#), étourdissements, voire nausées.

Merci au GERA, le Groupe d'études et de recherches en acupuncture.

Écrit par [Céline Lison](#)

Publié le 6/12/2022 à 18h01