



Dr Nathalie Charbonnier,  
journaliste, Paris

# Acupuncture

*L'acupuncture, une méthode d'aide pour le sevrage tabagique*

## L'acupuncture, une médecine traditionnelle chinoise

L'acupuncture, née sur les côtes de la mer de Chine il y a des millénaires, arrivée en France au 17<sup>e</sup> siècle et reconnue actuellement comme Médecine d'Etat en Chine, est une des cinq branches de la Médecine traditionnelle chinoise (MTC), avec la diététique chinoise, la pharmacopée chinoise (herbes médicinales), le massage Tui Na et les exercices énergétiques (Qi Gong et Tai-chi).

Basée sur une approche énergétique, les traitements par acupuncture sont destinés à agir sur le Qi, source d'énergie et à rétablir au sein du corps humain, l'équilibre entre deux courants énergétiques, l'un positif (le yang) et l'autre négatif (le yin).

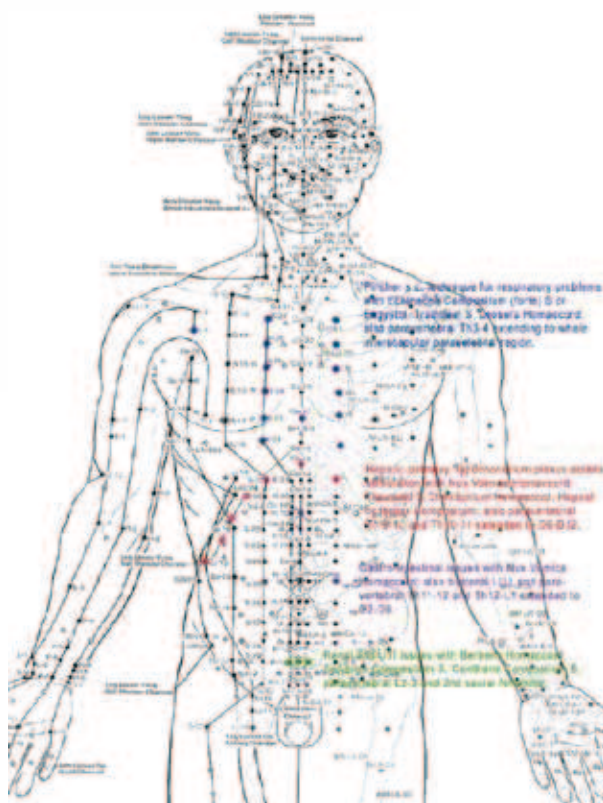
L'énergie circule au sein de l'organisme suivant 12 méridiens principaux qui comportent 309 points répartis sur l'ensemble du corps.

Des aiguilles insérées à la surface de la peau stimulent des points d'acupuncture précis et ainsi, permettent de régulariser le Qi ainsi que les fonctions physiologiques, organiques et psychiques ciblées.

## L'acupuncture, des résultats intéressants dans le sevrage tabagique

### On le sait, le tabac fait des ravages...

- Globalement un fumeur sur deux va mourir d'une maladie liée à son tabagisme.
- Ainsi, 66 000 décès sont attribuables au tabac chaque année en France, soit 180 morts par jour (données 1999).
- Le tabagisme est à l'origine de maladies multiples parmi lesquelles trois grandes catégories :
  - les cancers et notamment le cancer du poumon mais aussi les cancers de la sphère ORL, les cancers de la vessie, les cancers de l'œsophage...),



- les maladies cardiovasculaires (angine de poitrine, infarctus du myocarde, thromboses),
- et les maladies respiratoires, en particulier la bronchite chronique.
- Les risques encourus par les fumeurs dépendent essentiellement de trois facteurs, la consommation moyenne quotidienne de tabac, la durée du tabagisme et l'âge de début du tabagisme.

### 66 000 décès attribuables au tabagisme

- 50 % des décès sont dus à des cancers.
- 25 % des décès à des maladies cardio-vasculaires.
- 25 % des décès à des insuffisances respiratoires chroniques.



## Pourquoi arrêter de fumer ?

Parce que, et cela est prouvé, l'arrêt du tabac, permettant de diminuer la durée du tabagisme, réduit ainsi les risques de maladies et la mortalité liés au tabac, en particulier la mortalité liée aux maladies cardio-vasculaires et au cancer du poumon.

## Le sevrage tabagique, un accompagnement souvent nécessaire

La dépendance tabagique est un phénomène complexe qui associe une dépendance pharmacologique liée à la nicotine et une dépendance non pharmacologique et qui rend difficile le sevrage tabagique. Par ailleurs, nombreux sont les fumeurs

qui aussi reconnaissent au tabac des effets positifs (sensations de plaisir, de satisfaction, de détente, de stimulation intellectuelle...) ou qui le perçoivent comme un soutien important dans certaines situations (situations de stress, moyen d'affirmation de soi...)... des perceptions qui accentuent encore la difficulté quand ils veulent s'arrêter de fumer.

## Place de l'acupuncture dans le sevrage tabagique

L'univers des traitements non médicamenteux utilisés dans l'aide au sevrage tabagique est relativement vaste.

L'acupuncture pratiquée seule ou en complément d'autres mesures (médecine traditionnelle, phytothérapie, homéopathie, oligothérapie...) en rééquilibrant l'énergie qui circule au sein de l'organisme, peut aider une personne motivée à réussir de s'arrêter de fumer. Après des premières données qui semblaient assez contradictoires, les études les plus récentes dont une menée chez plus de 1000 fumeurs suivis pendant un an, montrent que l'acupuncture favorise le sevrage tabagique et **permet de multiplier par 3 les chances de réussite.**

## EN PRATIQUE

### Comment se déroule une séance ?

Toute séance d'acupuncture débute par une consultation destinée à évaluer l'état de santé de la personne concernée et à repérer l'existence de déséquilibres énergétiques (interrogatoire, examen physique et en particulier examen des pouls chinois, de la langue...).

Une fois ce bilan général réalisé, l'acupuncteur pose une ou plusieurs aiguilles à peine plus grosses qu'un cheveu sur différents points du corps et les laisse en place généralement une vingtaine de minutes.

### La pose des aiguilles est-elle douloureuse ?

Les aiguilles peuvent faire peur mais en pratique, conçues pour être posées dans la peau sans résistance, elles font rarement mal. On compare parfois la sensation causée par l'aiguille à une piqûre de moustique mais cette sensation ne dure que le temps de la pose de l'aiguille. Les séances d'acupuncture sont généralement vécues au contraire, comme très relaxantes.

### Combien de séances sont nécessaires ?

Le nombre de séances nécessaires est variable selon les personnes. Pour certaines personnes, une à deux séances suffisent.

### L'acupuncture pour être exercée, nécessite-t-elle une formation particulière ?

En France, la législation limite la pratique de l'acupuncture aux médecins. L'acupuncture est devenue une discipline reconnue avec des programmes de formation proposés par certaines facultés de médecine et par différentes écoles ou organismes professionnels, permettant l'obtention d'un diplôme spécifique.

### Comment trouver les coordonnées d'un acupuncteur ?

Un annuaire géographique, alphabétique et par association est disponible sur le site de l'AFA (Association Française d'Acupuncture) :

<http://www.acupuncture-france.com/fr/>