

## Qui n'a toujours pas son acupuncteur de famille?

Dans un monde où il est de plus en plus difficile d'obtenir des soins de santé de qualité rapidement, l'acupuncture s'impose de plus en plus comme une solution logique, abordable et efficace.

### L'acupuncture démystifiée

La plupart des gens ont entendu parlé de l'acupuncture, certains l'ont essayé et d'autres se demande comment le fait de manipuler des aiguilles peut-il être thérapeutique.

L'acupuncture est reconnue au Québec depuis plus de 30 ans et est maintenant encadrée par l'Ordre des Acupuncteurs du Québec qui veille aux intérêts des patients. Cependant, l'acupuncture est au cœur de la médecine traditionnelle chinoise depuis plusieurs millénaires. Malgré tout, plusieurs mythes concernant cette médecine subsistent toujours et je tâcherai de les éclaircir aujourd'hui.

#### L'acupuncture n'est pas douloureuse

La pratique de l'acupuncture a évidemment bien évolué depuis l'âge de bronze. Aujourd'hui, les aiguilles sont stériles, à usage unique et n'ont un diamètre que d'environ 0,2mm, à peine l'épaisseur de 2 cheveux. La stimulation des points d'acupuncture engendre différentes réactions dont la plupart sont en fait confortables! Les patients ressentent par exemple de la chaleur, de la lourdeur, un engourdissement local ou des irradiations. Une fois les aiguilles en place, la majorité des patients se sentent très détendus et s'endorment!

#### L'efficacité de l'acupuncture est prouvée scientifiquement

Les chercheurs s'affairent actuellement à trouver les explications modernes aux mécanismes d'action de l'acupuncture. Plusieurs phénomènes ont été identifiés comme étant responsables de son efficacité. Ce qui est intéressant c'est qu'une seule hypothèse ne suffit pas à couvrir l'ensemble des phénomènes de guérison observés. Selon le point d'acupuncture utilisé, divers mécanismes métaboliques sont en causes. Il s'agit parfois de réactions nerveuses, musculaires, endocriniennes ou immunitaires.

#### L'acupuncture est une thérapie abordable

Plusieurs croient qu'il s'agit d'un luxe que de bénéficier de traitements d'acupuncture. En fait, la plupart des régimes d'assurances remboursent en grande partie les frais des séances. De plus, tous les frais encourus non remboursables peuvent être déductibles d'impôts en tant que dépenses médicales.

Cependant, le plus important demeure que les bienfaits que l'on tire des traitements sont considérables. Lorsque notre voiture a besoin d'entretien, on passe chez le garagiste. Toutefois, lorsque vient le temps d'investir sur sa santé, encore trop de gens hésitent...

#### Les mythes

*Il faut croire à l'acupuncture pour que ça marche*

- Les croyances des patients n'ont absolument aucune incidence sur les résultats des traitements.

*Il est dangereux de contracter des infections avec l'acupuncture*

## Who still doesn't have his family acupuncturist?

In a world where it is increasingly difficult to get quality health care quickly, acupuncture is becoming more and more a logical solution, affordable and effective.

### Acupuncture demystified

Most people have heard of acupuncture, some have tried it and others are wondering how to handle the fact that needles can be therapeutic.

Acupuncture has been recognized in Quebec for over 30 years and is now supervised by the "Ordre des Acupuncteurs du Québec" which looks after the interests of patients. However, acupuncture has been at the heart of traditional Chinese medicine for thousands of years. Nevertheless, several myths still exist about this medicine and I will try to clarify some of them today.

#### Acupuncture is not painful

The practice of acupuncture has obviously evolved much since the Bronze Age. Today, the needles are sterile, single-use and have a diameter of about 0.2 mm that, which represents the thickness of two hairs. Stimulation of acupuncture points causes different reactions, most of which are actually very comfortable! Patients may experience such feelings as heat, heaviness, numbness or local irradiation. Once the needles in place, most patients feel very relaxed and fall asleep!

#### The efficiency of acupuncture is scientifically proven

Researchers are currently working to find explanations in terms of modern mechanisms of action for acupuncture. Several phenomena have been identified as being responsible for its effectiveness. What is interesting is that a single hypothesis does not cover all of the healing phenomena observed. Depending on the acupuncture point used, various metabolic processes are triggered. These reactions can be either nervous, muscular, endocrine or immune.

#### Acupuncture is an affordable therapy

Many believe that this is a luxury to benefit from acupuncture treatments. In fact, most insurance plans cover expenses either totally or partially. Furthermore, all non-refundable expenses may be tax deductible as medical expenses.

However, the most important thing is that the benefits that are comes from the treatments are significant. When our car needs maintenance, we go to the garage. However, when it comes to invest in our health, too many people hesitate...

#### Myths

*You must believe in acupuncture in order for the treatment to work*

- Patients' beliefs have absolutely no impact on the treatment efficiency. Acupuncture is used successfully with babies and animals which cannot be affected by the placebo effect.

*Is it dangerous to get infected with acupuncture needles?*

- There is no risk since needles are all sterile, single use and disposable.