

# La douleur

## L'acuponcture peut vous aider

Chacun de nous éprouve un jour ou l'autre des douleurs.

Mal de tête, douleur musculaire, mal au dos ou mal aux dents...

La douleur peut avoir de nombreuses causes et prendre beaucoup de formes.

La façon de ressentir une douleur est en plus très individuelle. L'un hurle pour une douleur, pour laquelle l'autre ne sent rien.

La douleur est corporelle mais peut aussi être émotionnelle.

La peur, le stress ou le chagrin peuvent renforcer la douleur. La joie, le bonheur ou la bonne compagnie peuvent diminuer la douleur.

## Qu'est-ce que la douleur ?

La douleur est un signal d'avertissement du corps pour informer le cerveau qu'il y a un problème et qui nous sauvegarde des risques. C'est un mécanisme naturel de protection.

Nous appelons cette douleur **la douleur aiguë**.

Si la douleur dure un certain temps, on l'appellera douleur chronique. Dans certaines définitions on parle d'une durée de 3 à 6 mois. Mais quand on constate **une douleur chronique**, il faut en premier lieu chercher la cause et non pas la durée.

En supprimant la douleur, la cause de celle-ci n'est pas toujours résolue et la patient encore moins guéri. C'est pour cette raison que le dépistage de la cause et la guérison du mal sont toujours nécessaires.

Sortes de douleurs :

1. **La douleur aiguë et semi-aiguë**, avec une cause claire. Par exemple: après un traumatisme, à la suite d'un cancer ou d'une maladie dégénérative comme le rhumatisme (l'arthrite).
2. **La douleur chronique**. Parfois, il existe pour la douleur chronique une cause déterminée, comme p.e. d'une cicatrice d'opération par la formation de tissus nerveux nouveau. Parfois il existe une cause bien déterminée, mais sans relation avec la douleur. Parfois il n'y a aucune cause déterminée. La plupart des douleurs chroniques n'a plus aucune fonction et doit être considérée comme une maladie propre.
3. **Douleur centralisée**. C'est la douleur dans le système nerveux propre.

*Depuis toujours l'acupuncture joue un rôle important dans le traitement des douleurs aiguës et chroniques.*

### **Circulation d'énergie perturbée**

Dans l'acupuncture, la douleur est considérée comme un signe que l'énergie ne circule pas ou pas bien quelque part dans le corps. Les éléments nutritifs ne parviennent pas à destination et les résidus ne sont pas suffisamment évacués. Suite à cela les tissus sont endommagés et la douleur augmente encore plus.

### **Rétablissement de l'équilibre**

La piqûre ou le réchauffement par le moxa des points d'acuponcture remédie à la stagnation et remet l'énergie en mouvement. De plus le traitement favorise la production des produits anti-douleur propres au corps (les endorphines). Puisque en cas de douleurs chroniques, les aiguilles doivent être manipulées fréquemment et qu'il est important d'activer les endorphines appropriées, on fait usage de l'électro-acuponcture. A part cela on utilise des points dans l'oreille, parce que celle-ci est la zone de réflexe de tout le corps. L'auriculothérapie est très efficace contre la douleur aiguë.

L'Acuponcture peut :

- réduire ou faire disparaître la douleur
- réduire le seuil de la douleur
- améliorer l'aptitude à supporter la douleur
- améliorer le niveau d'énergie afin de mieux combattre la douleur
- améliorer les fonctions journalières
- améliorer la qualité de la vie

## **Reconnaissance scientifique**

Dans les milieux scientifiques l'acuponcture est officiellement reconnue comme thérapie anti-douleur. La recherche scientifique a démontré que l'acuponcture stimule la production des matières de type morphine propres au corps. Elle a aussi une influence sur certaines parties du cerveau, ce qui fait diminuer la douleur.

L'association ' International Association for the Study of Pain '( IASP) a installé récemment une cellule pour étudier l'apport de l'acuponcture comme méthode de traitement de la douleur chronique. L'intérêt du monde scientifique dans la quête de preuves de l'efficacité de l'acuponcture comme moyen thérapeutique stimule la légalité de son exercice.

## **L'acupuncture est-elle remboursée ?**

Le traitement par un acupuncteur affilié à la BAF est partiellement remboursé par quelques mutuelles. Des informations à ce sujet sont disponibles auprès de votre caisse d'assurance maladie ou chez un acupuncteur affilié à la BAF.

Un certain nombre de compagnies d'assurances ont conclu un accord avec la BAF dans le cadre de leur polices accident (du sport) ou hospitalisation. Vous trouverez des informations à ce sujet dans votre police, chez votre courtier ou auprès d'un acupuncteur affilié à la BAF.

## Acuponcteurs reconnus

La liste des acuponcteurs reconnus par l'association professionnelle légale "Belgian Acupunctors Federation BAF", peut être consultée sur le site [www.acupunctuur-baf.be](http://www.acupunctuur-baf.be),

ou peut être obtenue en envoyant une enveloppe adressée à vous-même et dûment affranchie à:

**BAF, Postbus 82, 2900 Schoten.**

