

Je pratique l'acupression

Cette technique manuelle d'automassage vise à remettre en harmonie le corps et l'esprit. Explications avec une spécialiste.

Née il y a 4 000 ans environ, cette méthode de soin naturelle, d'origine chinoise, est fondée sur les mêmes principes que l'acupuncture, mais n'emploie pas d'aiguilles. Il s'agit de stimuler par un massage les points énergétiques situés sur le passage des méridiens. "Cette stimulation des points d'acupuncture a pour but de faciliter la circulation de l'énergie dans l'ensemble de notre corps, à travers les méridiens, assurant ainsi notre équilibre physique et psychologique," précise Carmen

Tanguy, naturopathe, réflexologue et formatrice en santé naturelle (voir ci-contre). À l'image d'un réseau de rivières, nous pourrions tenter de définir les méridiens comme des canaux interconnectés qui permettent la circulation du qi, notre force vitale, dans l'ensemble de notre organisme."

Bien-être quotidien

L'acupression est avant tout une technique manuelle de bien-être préventive, visant à harmoniser le corps et l'esprit. Cette méthode apporte de nombreux

bénéfices pour la santé : réduction du stress, de la fatigue, stimulation des grandes fonctions du corps, amélioration de la souplesse musculaire... Elle est aussi intéressante pour soulager les maux du quotidien. Les massages s'effectuent dans le sens des aiguilles d'une montre, pendant 30 secondes. Toutefois, comme le précise Carmen : "Cette méthode n'a pas pour but d'établir un diagnostic ou de modifier un traitement médical, et ne doit en aucun cas remplacer une consultation médicale quels que soient les symptômes." ■



L'acupression peut soulager les douleurs articulaires, dont souffrent de nombreux Français.

IMAGE POINT FR/SHUTTERSTOCK

Les conseils de Carmen



C. TANGUY/SP

À qui s'adresse l'acupression ?

À tous, c'est d'ailleurs tout son intérêt ! Il y a très peu de contre-indications. Avec un peu de pratique, on apprend facilement à localiser et à stimuler les points d'acupression. Cette technique se pratique dès l'enfance et reste accessible et adaptable aux personnes âgées, à faible mobilité ou encore

souffrant de douleurs ou de troubles physiques, et qui n'arrivent plus à pratiquer d'autres activités, comme le yoga. Elle peut permettre de remettre en douceur son corps en mouvement et d'améliorer les grandes fonctions de l'organisme.

Cette technique a-t-elle des contre-indications ?

L'acupression ne doit pas être pratiquée sur des plaies ouvertes, varices, ecchymoses ou toutes zones meurtries ou enflées. Il est préférable de demander l'avis du médecin en cas d'ostéoporose avancée,

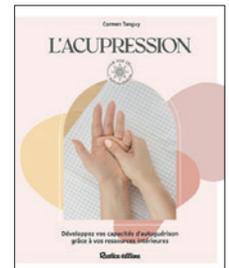
de fracture récente, de cancer, de troubles de la coagulation ou cardiaques. Certains points sont contre-indiqués durant la grossesse.

Dans quelles conditions pratiquer l'acupression ?

Avec l'automassage, elle constitue une véritable hygiène de vie. L'idéal est de les pratiquer chaque jour, de 10 à 15 min, au réveil ou le soir. S'il s'agit de soulager un trouble particulier, il est recommandé de stimuler chaque point préconisé de 30 à 60 secondes, trois fois par jour. Cette technique est accessible

quel que soit votre environnement. On peut pratiquer une séance au calme sur un tapis de sol, mais aussi sur une chaise, dans un fauteuil ou encore au bureau (du moins, pour les points les plus accessibles).

L'Acupression, de C. Tanguy, Rustica éd., 96 p., 11,95 €.



Crampe

La crampe musculaire est une contraction soudaine, intense, involontaire et passagère d'une partie ou de la totalité d'un muscle, provoquant une forte douleur. Pour renforcer l'action de votre massage, vous pouvez utiliser de l'huile essentielle de lavandin super (*Lavandula burnatii cl super*), à proscrire toutefois chez les personnes épileptiques.

► Points d'acupuncture

Point n° 34 ● du méridien de la vésicule biliaire

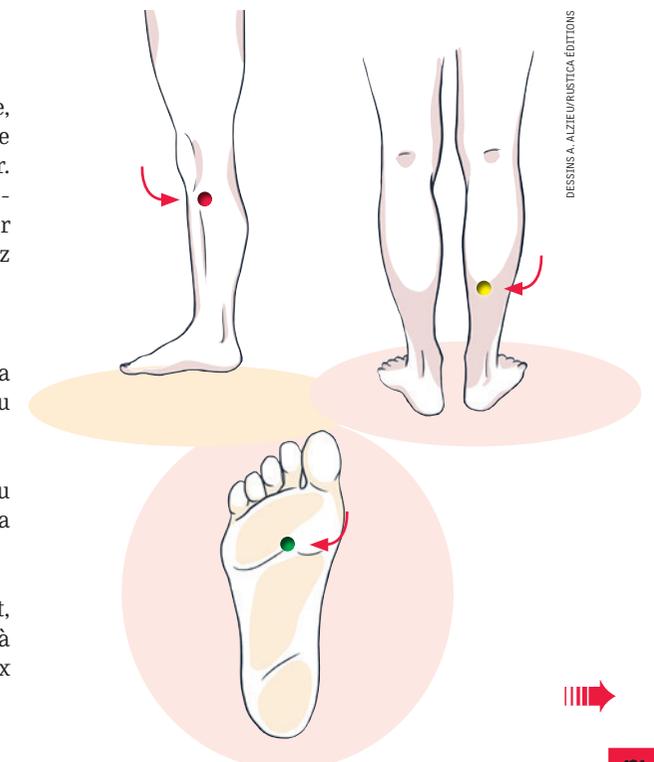
Massez le point situé sur le côté latéral externe de la jambe, à deux travers de doigts sous le pli du genou, au dessous de la tête du péroné.

Point n° 1 ● du méridien des reins

Massez le point qui se situe sous la plante du pied, au centre de la naissance de la voûte plantaire, dans la dépression qui se forme lors de la flexion des orteils.

Point n° 57 ● du méridien de la vessie

Massez le point situé sur la face postérieure du mollet, sur l'axe central de ce dernier, au milieu du muscle à sept travers de doigts sous le pli du genou (dans le creux où les muscles du mollet se séparent).



DESSINS A. ALZIEU/RUSTICA ÉDITIONS



Fatigue oculaire

Le temps passé devant les écrans ou à conduire durant de longues heures épuise nos yeux. Cette sollicitation excessive peut provoquer une fatigue oculaire, qui se manifeste par des rougeurs et des picotements dans les yeux, voire des maux de tête et une baisse de la vue. Vous pouvez appliquer un peu d'hydrolat de bleuet sur un coton et en tamponner vos paupières.

► Points d'acupuncture

- Point n° 1 ● de la vésicule biliaire**
Massez le point qui se situe dans le creux de l'angle externe de l'orbite de l'œil.
- Point n° 1 ● de la vessie**
Massez le point situé sur le bord interne de l'œil.
- Point n° 1 ● de l'estomac**
Massez le point situé sous l'iris, dans le creux entre l'orbite et le globe oculaire.

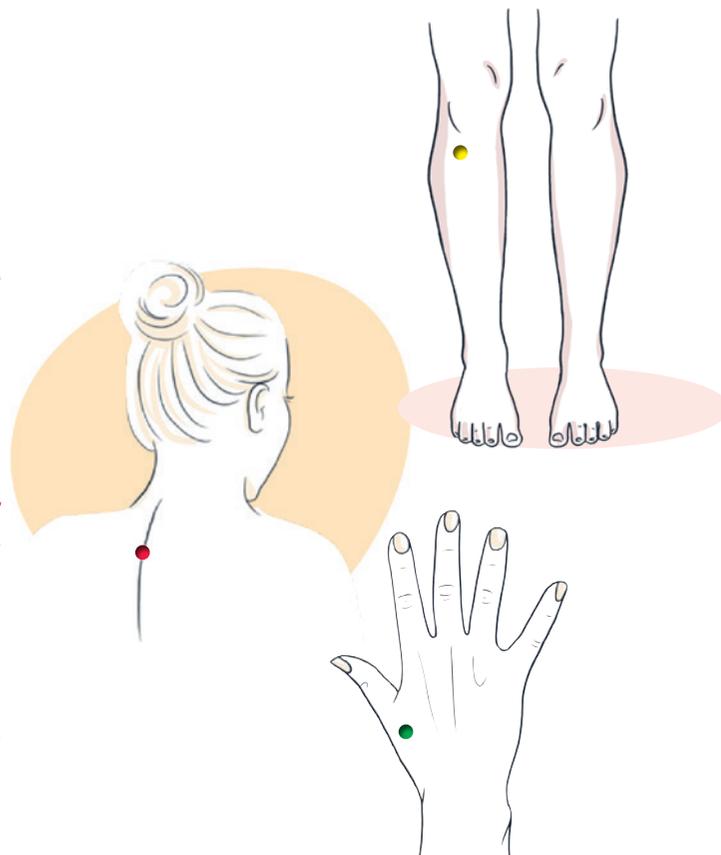
DESSINS A. ALZIEU/RUSTICA ÉDITIONS

Fatigue

Stress, accélération du rythme de vie, manque de sommeil... En 2002, plus d'un Français sur deux déclarait s'être senti fatigué au cours des douze derniers mois. Cette fatigue se manifeste souvent par une diminution des performances physiques et psychologiques, de l'attention et de la concentration.

► Points d'acupuncture

- Point n° 14 ● du méridien vaisseau gouverneur**
Massez le point situé sous la 7^e cervicale, la vertèbre la plus saillante à la base de la nuque.
- Point n° 36 ● du méridien de l'estomac**
Massez le point situé à quatre travers de doigts sous la rotule, sur le bord extérieur du tibia.
- Point n° 4 ● du méridien du gros intestin**
Massez le point situé sur le dos de la main, à la base du pouce. Pour le localiser plus facilement, il suffit de rapprocher le pouce et l'index. Le point se situe sur la bosse qui se forme.

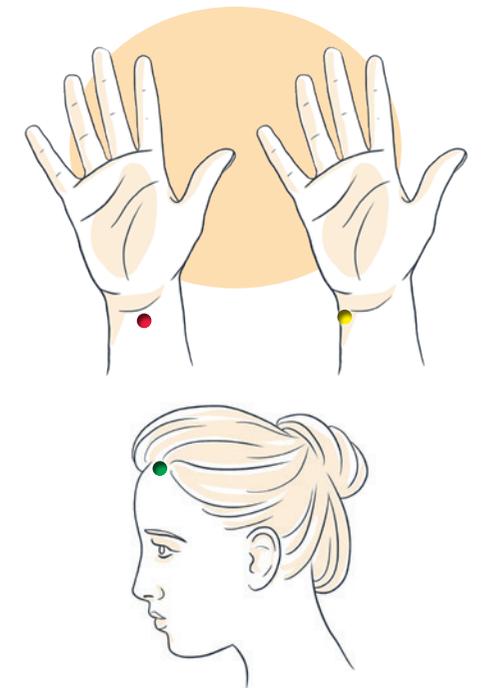


Stress

Le stress est un ensemble de réactions de l'organisme face à une situation. Cette réaction est normale et saine mais, lorsque le stress devient chronique, il peut entraîner de nombreux troubles psychologiques et physiologiques (problèmes digestifs, insomnie, contracture musculaire, anxiété, déprime, etc.).

► Points d'acupuncture

- Point n° 7 ● du méridien du maître cœur**
Massez le point situé sur le pli de la face interne du poignet, au milieu, entre les tendons.
- Point n° 7 ● du méridien du cœur**
Massez le point situé sur le pli de la face interne du poignet, du côté de l'auriculaire.
- Point n° 24 ● du méridien vaisseau gouverneur**
Massez le point situé sur la ligne médiane du crâne, à un travers de doigt au-dessus de la racine des cheveux.



DESSINS A. ALZIEU/RUSTICA ÉDITIONS



- 1. Crème** de jour bio pour le visage apaisante, repulpante et énergisante. Pommade (50 ml), 50 € env.
- 2. Rouge à lèvres** vegan au beurre de karité, et rechargeable. The Body shop (4 g), 9 € env.
- 3. Gommage** aux exfoliants naturels: poudre de coquilles d'huîtres et sel. Thermes de St-Malo (280 g), 40 € env.
- 4. Dentifrice** à croquer sans eau, dans une boîte métal rechargeable. La Vie claire (100 pastilles), 7 € env.
- 5. Sérum** au wakamaé bio-fermenté, stimulant la production de collagène. Nocibé/One.two.free! (30 ml), 23 € env.
- 6. Brosse** en bois de hêtre rouge issu de forêts françaises éco-gérées. Les Vertueux, 4 € env.
- 7. Baume** hydratant pour le corps enrichi en algues roses de Camargue. Éclae (200 ml), 19 € env.
- 8. Bougie** aux senteurs de clou de girofle, de lavande, d'eucalyptus... Yankee Candle (567 g), 35 € env.
- 9. Coffret** de 3 vernis biosourcés en édition limitée pour Octobre rose. Écrinal (3 x 5 ml), 10 € env.