

Acupuncture

Auteurs: SCIRE Community Team | Révisé par: [Amrit Dhaliwal](#) | Dernière mise à jour : 19 septembre 2017

L'acupuncture est une thérapie complémentaire fréquemment utilisée pour traiter des conditions de santé diverses et des symptômes variés. Ce document dresse un portrait sommaire de l'acupuncture et de l'aiguillement sec ainsi que de leurs différents usages après une lésion de la moelle épinière (LME).

Points-clés

- L'acupuncture est un traitement qui consiste en l'insertion de petites aiguilles à des endroits spécifiques sur le corps pour traiter certaines conditions de santé. L'acupuncture est un traitement médical alternatif et complémentaire basé sur la médecine chinoise traditionnelle.
- L'acupuncture a été étudiée pour le traitement de la douleur, les problèmes de la vessie et pour faciliter la récupération fonctionnelle suite à une lésion de la moelle épinière.
- Les scientifiques ne sont pas entièrement sûrs de quelle façon l'acupuncture agit sur notre corps. Ses effets sur la douleur, la vessie et la récupération fonctionnelle après une lésion de la moelle épinière semblent dus à ses effets sur le système nerveux et/ou la circulation.
- Globalement, il y a des preuves scientifiques modérées qui suggèrent que l'acupuncture (incluant l'électroacupuncture) serait efficace dans le traitement des douleurs neuropathiques et des troubles de la vessie suite à une LME et pourrait contribuer à la récupération fonctionnelle suite à une LME. Les preuves en ce qui concerne le traitement de la douleur à l'épaule ne sont pas claires, des études plus approfondies seront donc nécessaires pour confirmer les résultats.

Qu'est-ce que l'acupuncture?



Les aiguilles d'acupuncture sont de minces aiguilles qui sont insérées dans les points d'acupuncture du corps.¹

L'acupuncture est une pratique médicale complémentaire et alternative utilisée depuis des milliers d'années dans la médecine chinoise traditionnelle. L'acupuncture consiste en l'insertion de petites aiguilles très fines dans des endroits spécifiques du corps, qui sont appelés points d'acupuncture.

L'acupuncture est utilisée pour traiter de nombreux symptômes et conditions. Pour les personnes qui ont une LME, l'acupuncture est utilisée pour traiter la douleur, pour aider à gérer les troubles de la vessie et possiblement pour faciliter la récupération fonctionnelle.

Aiguillement à sec

L'aiguillement à sec, aussi connu sous le nom de stimulation intra-musculaire (SIM), implique l'utilisation de minces aiguilles similaires à celles utilisées pour l'acupuncture, insérées dans les *points de déclenchement*. Ces points de déclenchement sont en fait des bandes tendues et irritées dans les muscles et le fascia qui causent de la douleur musculosquelettique. L'aiguillement à sec provoque généralement une petite contraction musculaire, ce qui pourrait aider à réduire la tension dans le muscle. L'acupuncture et l'aiguillement à sec diffèrent autant dans les théories sur lesquelles ces traitements sont basés que dans la façon dont ils sont pratiqués.

Comment pratique-t-on l'acupuncture?

L'acupuncture est réalisée par des professionnels de la santé comme des physiothérapeutes, des médecins, des chiropraticiens et des acupuncteurs. Dans plusieurs régions, les professionnels de la santé ont besoin d'une formation spéciale et d'un permis pour pratiquer l'acupuncture.

Avant le traitement

Si vous considérez essayer un traitement d'acupuncture, il est important d'en discuter avec votre professionnel de la santé pour être sûr que l'acupuncture est sécuritaire pour vous. Avant de commencer le traitement, votre professionnel de la santé va procéder à une évaluation et vous fournir des informations sur le traitement, les risques associés et toute autre information dont vous avez besoin pour décider si vous désirez débiter l'acupuncture.

Pendant le traitement

Les aiguilles d'acupuncture sont minces, stériles et à usage unique. Elles sont solides et ne peuvent pas être utilisées pour injecter ou prélever des fluides du corps. Les aiguilles sont insérées dans la peau à des endroits nommés points d'acupuncture. Les points d'acupuncture sont des points spécifiques sur le corps qui sont considérés comme ayant une influence sur les différents systèmes du corps. Quand les aiguilles sont insérées dans la peau, elles peuvent causer une douleur minimale et/ou des saignements.

Une fois que les aiguilles d'acupuncture sont insérées, elles peuvent être laissées en place pour une durée déterminée par le thérapeute (habituellement 20 minutes ou plus) avant d'être retirées. Vos réactions seront surveillées durant et après le traitement. Certains praticiens choisissent de tourner les aiguilles ou de les enfoncer un peu plus profondément dans la peau une fois qu'elles sont déjà en place. D'autres peuvent aussi choisir d'appliquer une stimulation aux aiguilles sous forme de chaleur ou d'électricité. Les traitements d'acupuncture sont généralement espacés de quelques jours à une semaine.



Les points d'acupuncture sont situés à des endroits très spécifiques sur le corps.²

Électroacupuncture

Des courants électriques sont parfois utilisés en combinaison avec les aiguilles d'acupuncture pour stimuler les points d'acupuncture. Cela implique d'utiliser une machine de thérapie électrique reliée par des pinces aux aiguilles insérées dans la peau.

D'autres techniques associées à l'acupuncture incluent l'application de pression aux points d'acupuncture (acupression), placer des récipients qui exercent une légère succion sur la peau (ventouse) ou appliquer de la chaleur sur les points d'acupuncture (moxibustion).

Comment l'acupuncture fonctionne-t-elle?

Explication provenant de la médecine chinoise traditionnelle

La médecine chinoise traditionnelle est basée sur la croyance qu'une maladie se déclare chez une personne dont le flux d'énergie dans le corps est déséquilibré. Ce flux d'énergie est connu sous le nom de *Qi* (prononcé «chi») et est considéré comme circulant le long des lignes d'énergie dans le corps nommées méridiennes. Les points d'acupuncture traditionnelle sont situés aux endroits où ces lignes circuleraient près de la surface de la peau. Ainsi, en stimulant ces points d'acupuncture avec des aiguilles, cela favoriserait l'équilibre de l'énergie du corps et traiterait ainsi les conditions de santé.



Illustration ancienne de l'acupuncture méridienne basée sur la médecine chinoise traditionnelle.³

Explications modernes

Les explications traditionnelles qui expliquent comment l'acupuncture fonctionne ne concordent pas particulièrement bien avec la science moderne. Les scientifiques ne sont pas entièrement sûrs de la façon dont l'acupuncture fonctionne, mais ses effets semblent liés à des influences sur le système nerveux et/ou la circulation.

Douleur

Les scientifiques ont proposé différentes hypothèses afin d'expliquer la façon dont l'acupuncture réduirait la douleur :

- En bloquant le passage de la douleur dans les nerfs
- En causant la libération de substances qui préviennent la douleur dans le corps (ex : endorphines)
- En altérant la circulation sanguine dans des régions importantes du corps

Troubles de la vessie

L'acupuncture peut avoir un effet sur la fonction de la vessie en influençant les signaux nerveux ou les centres de contrôles de la miction dans le cerveau et la moelle épinière.

Récupération fonctionnelle

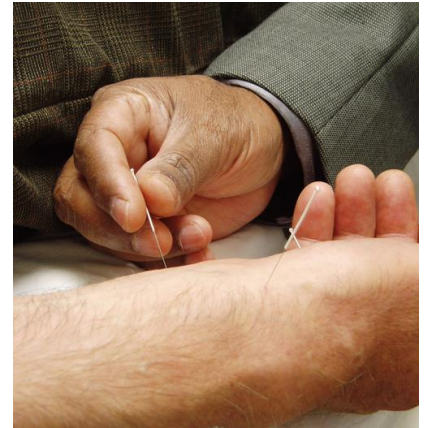
L'acupuncture a été proposée comme traitement pour améliorer la récupération fonctionnelle après une LME. Ce n'est pas encore bien compris, mais des scientifiques ont proposé que cela pourrait être relié à une diminution des dommages causés par les effets secondaires de la LME.

Est-ce qu'il y a des restrictions ou des précautions pour utiliser l'acupuncture?

Dans certaines situations, l'utilisation de l'acupuncture peut ne pas être sécuritaire. La liste qui suit n'est pas complète; consultez un professionnel de la santé pour avoir des informations détaillées concernant la sécurité avant d'utiliser ce traitement.

L'acupuncture devrait être utilisée **avec précaution** dans les situations suivantes:

- Avec certains groupes de personnes comme les enfants, les femmes enceintes et les personnes présentant une condition médicale particulière (condition cardiaque, ostéoporose ou faiblesse du système immunitaire)
- Près des organes principaux (ex : certaines places sur le torse ou le cou)
- Avec les personnes qui sont susceptibles de s'évanouir ou qui ont peur des aiguilles
- Avec les personnes qui sont sujettes à la dysrèflexie autonome
- Avec les personnes qui sont à risque de saignement (incluant les personnes qui prennent des anticoagulants)
- Avec les personnes qui ne sont pas aptes à suivre des instructions ou à donner de la rétroaction avec précision



Il est important de s'assurer que l'acupuncture est sécuritaire pour vous.⁴

L'acupuncture **ne devrait pas** être utilisée dans les situations suivantes:

- Avec des personnes qui ont des allergies aux métaux
- Dans des régions où il y a des plaies ouvertes et/ou infectées, de la peau enflammée ou s'il y a eu une chirurgie récente.
- À proximité d'une tumeur

Quels sont les risques et les effets secondaires liés à l'acupuncture?

Même pour les personnes qui n'ont pas de restriction concernant l'utilisation de l'acupuncture (voir ci-haut), il peut y avoir des risques et des effets secondaires liés ce traitement. Les effets secondaires de l'acupuncture sont généralement légers et les complications sérieuses sont rares. Cependant, il est important de discuter de ces possibilités en détail avec votre professionnel de la santé avant d'utiliser ce traitement.

Les risques et effets secondaires communs liés à la pratique de l'acupuncture peuvent inclure :

- Hématomes, saignement, irritation de la peau
- Nausées, vomissements, diarrhée

- Maux de tête
- Transpiration
- Étourdissements et évanouissement
- Détérioration des symptômes (ex : augmentation des spasmes musculaires et/ou de la douleur)

Pour les personnes avec une LME (particulièrement ceux dont la lésion est au-dessus de T6), les aiguilles d'acupuncture peuvent causer une irritation au corps si elles sont placées sous le niveau de la lésion. Cela pourrait augmenter le risque de dysrèflexie autonome chez certaines personnes.

Les complications rares liées à la pratique de l'acupuncture peuvent inclure :

- Perforation d'un poumon ou d'autres organes internes
- Lésion nerveuse
- Infection ou propagation de maladies infectieuses (ex : Hépatite B)
- Bris des aiguilles une fois insérées dans la peau, elles deviennent alors coincées dans la peau
- Convulsions

La plupart des complications liées à la pratique de l'acupuncture peuvent résulter de techniques inappropriées d'acupuncture. La technique est primordiale pour assurer la sécurité et il peut y avoir des risques majeurs si l'acupuncture n'est pas pratiquée correctement. Par exemple, placer les aiguilles sur le corps de façon inadéquate, utiliser des aiguilles qui ne sont pas bien stérilisées ou utiliser des techniques qui ne sont pas stériles pourrait exposer une personne à des risques de complication.



À cause de ces risques, il est important que l'acupuncture soit performée seulement par des praticiens aguerris.

Est-ce que l'acupuncture est efficace pour traiter les symptômes d'une LME?

L'acupuncture pour la douleur après une LME

Les recherches ont étudié l'acupuncture en tant que traitement de différents types de douleur après une LME, incluant la douleur neuropathique, celle aux épaules et la douleur post-chirurgie.

Douleur aux épaules

Les évidences ne confirment pas clairement que l'acupuncture aide à diminuer la douleur aux épaules après une LME. Deux études ont comparé l'acupuncture à d'autres traitements, incluant un traitement simulé et une thérapie du mouvement nommée l'approche Trager. Même si ces deux études ont montré que l'acupuncture a un effet sur la douleur aux épaules suite à une LME, cela n'était pas plus efficace que les traitements à laquelle l'acupuncture était comparée. Des recherches



L'acupuncture est un traitement alternatif couramment utilisé pour la douleur. Cependant, la recherche est actuellement limitée.⁵

seront nécessaires pour déterminer l'efficacité de ce traitement pour diminuer la douleur aux épaules suite à une LME.

Douleur neuropathique

Trois études montrent des preuves scientifiques modérées qui suggèrent que l'acupuncture peut aider à réduire les douleurs neuropathiques après une LME. Cependant, deux de ces études étaient de faible qualité, ainsi, plus de recherches seront nécessaires pour confirmer ces résultats.

L'acupuncture pour les troubles de la vessie après une LME

Trois études ont étudié l'acupuncture comme traitement pour les troubles de la vessie après une LME. Ces études montrent des preuves scientifiques modérées que l'électroacupuncture utilisée conjointement avec des thérapies conventionnelles pourrait aider les personnes avec une LME à développer un meilleur contrôle de la vessie plus rapidement après la blessure.

Une autre étude plus petite fournit une faible preuve scientifique que l'acupuncture avec des aiguilles régulières pourrait avoir un effet sur l'incontinence urinaire causée par une hyperréflexie de la vessie.

L'acupuncture pour faciliter la récupération fonctionnelle après une LME

Une étude a étudié l'acupuncture dans l'amélioration de la récupération fonctionnelle après une LME. Cette étude fournit des preuves scientifiques modérées que l'acupuncture aide effectivement à améliorer la récupération fonctionnelle tôt après une LME. Cependant, d'autres chercheurs ont questionné la qualité de l'étude et la précision des résultats. D'autres recherches seront nécessaires pour confirmer si l'acupuncture a un impact sur la récupération fonctionnelle suite à une LME.

En conclusion

Globalement, il y a une preuve scientifique modérée qui suggère que l'acupuncture (incluant l'électroacupuncture) pourrait être efficace dans le traitement de la douleur neuropathique, des troubles de la vessie et possiblement afin d'améliorer la récupération fonctionnelle suite à une LME. L'évidence concernant la douleur aux épaules n'est pas claire. Des études supplémentaires seront nécessaires pour confirmer ces faits.

Il n'y a pas eu d'étude faite afin de déterminer si l'aiguilletage à sec est efficace pour traiter les personnes qui ont une LME.

L'acupuncture doit être utilisée avec précaution dans certaines situations, mais est toutefois un traitement sécuritaire quand il est effectué par un praticien aguerri. Jusqu'à ce que plus de recherche soit faite, il est préférable de discuter de ce traitement avec votre professionnel de la santé afin de vérifier s'il s'agit d'un traitement qui serait favorable pour vous.

Pour savoir quels sont nos critères pour qualifier une évidence de «forte», «modérée» et «faible», consulter le [SCIRE Community Evidence Ratings](#).

Ressources associées

National Institutes of Health: National Center for Complementary and Integrative Health. "Acupuncture: In Depth". Disponible au: nccih.nih.gov/health/acupuncture/introduction.

Liste de références abrégée

Cette page a été adaptée du SCIRE Professional "Pain Management", "Bladder Management", and "Upper Limb" Chapters:

Mehta S, Teasell RW, Loh E, Short C, Wolfe DL, Hsieh JTC (2014). Pain Following Spinal Cord Injury. In Eng JJ, Teasell RW, Miller WC, Wolfe DL, Townson AF, Hsieh JTC, Connolly SJ, Noonan VK, Loh E, McIntyre A, editors. Spinal Cord Injury Rehabilitation Evidence. Version 5.0: p 1-79.

Repéré à: scireproject.com/evidence/pain-management

Hsieh J, McIntyre A, Iruthayarajah J, Loh E, Ethans K, Mehta S, Wolfe D, Teasell R. (2014). Bladder Management Following Spinal Cord Injury. In Eng JJ, Teasell RW, Miller WC, Wolfe DL, Townson AF, Hsieh JTC, Connolly SJ, Noonan VK, Loh E, McIntyre A, editors. Spinal Cord Injury Rehabilitation Evidence. Version 5.0: p 1-196.

Repéré à: scireproject.com/evidence/bladder-management

Connolly SJ, McIntyre A, Mehta, S, Foulon BL, Teasell RW. (2014). Upper Limb Rehabilitation Following Spinal Cord Injury. In Eng JJ, Teasell RW, Miller WC, Wolfe DL, Townson AF, Hsieh JTC, Connolly SJ, Noonan VK, Loh E, McIntyre A, editors. Spinal Cord Injury Rehabilitation Evidence. Version 5.0: p 1-77.

Repéré à: scireproject.com/evidence/upper-limb

La liste complète des références est disponible au : community.scireproject.com/topic/acupuncture/#reference-list
Le glossaire des termes est disponible au: community.scireproject.com/topics/glossary/

Crédits des images

1. [Acupuncture](#) ©Magali M, [CC BY-NC-ND 2.0](#)
2. [her handiwork](#) ©thepismire [CC BY-NC-ND 2.0](#)
3. [ChineseMedecine](#) ©Meidosensei, [CC0 1.0](#)
4. [Acupuncture1-1](#) © Kyle Hunter, [CC0 1.0](#)
5. [Back pain](#) ©3dman_eu, [CC0 1.0](#)



Avertissement : Ce document ne fournit pas de conseils médicaux. Ces informations sont diffusées dans un but éducationnel uniquement. Pour des informations supplémentaires ou des conseils médicaux spécifiques, consulter un professionnel de la santé qualifié. Le Projet SCIRE, ses partenaires et ses collaborateurs excluent toute responsabilité à toute personne pour toute perte ou dommage dû à des erreurs ou des omissions dans cette publication.