

La puncture physiothérapique avec aiguilles sèches

Émilie Corbeil

En janvier 2020, l'Institut national de la Santé publique du Québec (INSPQ) publiait les résultats d'une étude d'envergure nous apprenant que pas moins d'un travailleur québécois sur quatre souffre de troubles musculo-squelettiques (TMS) d'origine non traumatique. Dans une chronique pour l'Union des travailleuses et travailleurs accidentés ou malades (UTTAM), le docteur Louis Patry précisait qu'au Québec, les troubles musculo-squelettiques représentent entre 10 et 12% des raisons de consultations médicales et sont la principale cause d'incapacité dans la population.

Qu'ils apparaissent des suites d'un accident, de mouvements répétitifs ou qu'ils soient de cause inconnue, les douleurs qu'ils provoquent peuvent rendre la vie infernale. Et lorsque celles-ci deviennent chroniques, les histoires personnelles font généralement état d'une longue errance, à la recherche de solutions qui peuvent apporter un soulagement. Traitements médicamenteux, infiltrations de corticoïdes, consultations de divers spécialistes et *tutti quanti*. Certains ont trouvé un formidable soulagement en consultant un physiothérapeute qui pratique la puncture physiothérapique avec aiguilles sèches (PPAS). Le *Journal* a fait un tour d'horizon de cette technique encore méconnue du grand public.

La douleur, d'abord

Physiothérapeute et directeur clinique chez Physio Atlas, à Rosemère, Nicolas Boudreau, qui pratique la PPAS, explique d'entrée de jeu que les mécanismes entourant la douleur sont encore mal compris. Ils sont d'ailleurs l'objet de très nombreuses études.

L'Association internationale pour l'étude de la douleur (IASP) a rendu en 2017, trois définitions de la douleur. D'abord, il y a la douleur nociceptive, cette douleur habituelle provoquée par une blessure à un tissu non nerveux. Ensuite, la douleur neuropathique, qui sera causée par une lésion ou une maladie du système nerveux somatosensoriel. Finalement, la douleur nociplastique, pour laquelle il n'existe aucune évidence d'atteinte tissulaire ou nerveuse. Elle serait plutôt le fait d'une altération du système nociceptif lui-même.

Vient ensuite le diagramme de Venn, montrant la possible coexistence de ces trois types de douleurs, s'inscrivant elles-mêmes dans le complexe moteur d'un individu et, à plus grande échelle encore, dans le domaine psychosocial qu'elles viennent affecter.

Monsieur Boudreau explique qu'en effet, la douleur n'est pas perçue de la même manière pour tous. Elle n'a pas toujours le même impact sur la qualité de vie non plus. Elle devient aussi parfois souffrance, alors que la détresse psychologique se fait sentir.

Si pour le commun des mortels, la douleur forcément causée par une blessure ou une maladie est censée disparaître avec la guérison, la réalité

est bien différente. La douleur peut persister. Et les personnes qui souffrent, toujours à la recherche d'un soulagement, le trouveront peut-être dans la puncture physiothérapique avec aiguilles sèches, dont les bases scientifiques sont bien établies.

La puncture avec aiguilles sèches, une technique millénaire

En médecine traditionnelle chinoise la puncture avec aiguilles sèches porte le nom d'acupuncture. Il s'agit d'une pratique millénaire basée sur le concept ancien des méridiens porteurs de l'esprit (le Yin) et du sang (le Yang). Bien que la médecine moderne ne reconnaisse aucunement l'existence de tels méridiens d'un point de vue anatomique, de nombreux Québécois ont encore recours à cette technique, encadrée par un ordre professionnel.

Fait intéressant: les traitements d'acupuncture traditionnelle ne se limitent pas aux méridiens. Il existe, en acupuncture, d'autres points que ceux qui sont identifiés le long des méridiens: Les points « ah-shi » ou « là où ça fait mal » en traduction littérale. Ces points, contrairement aux points méridionaux, seraient, eux, fermement ancrés dans l'anatomie des systèmes nerveux et musculaire: ils correspondent aux points gâchettes.

Un point gâchette est une zone congestionnée et inflammatoire du tissu musculaire. On en parle en général en les appelant « nœuds ». C'est... là où ça fait mal!

La PPAS en physiothérapie

La PPAS, en physiothérapie, est une pratique admise depuis une quinzaine d'années, environ. Et elle devient de plus en plus populaire. Le



Nicolas Boudreau pratique avec succès la puncture physiothérapique avec aiguilles sèches depuis janvier 2019, à la suite d'une formation spécialisée dédiée à la technique.

but recherché par le physiothérapeute, en piquant son patient avec des aiguilles, est d'interférer avec le processus inflammatoire et de faire relâcher le ou les muscles à l'origine de la douleur. La technique est profonde et demeure locale, en fonction de l'expression de la douleur et des troubles biomécaniques du patient.

Mais attention: malgré qu'ils soient de plus en plus nombreux, tous les physiothérapeutes n'offrent pas ce type de traitement. Ils doivent avoir suivi une formation préalable de 102 heures incluant des modules théoriques, des ateliers de pratique et des examens.

L'efficacité de la PPAS a été démontrée aux niveaux biomécanique, vasculaire et chimique. Les patients souffrant de cervicalgie, de cervico-brachialgie, de dorsalgie, de lombalgie et autres douleurs peuvent en bénéficier.

Elle a par ailleurs fait état de résultats très impressionnants dans le traitement de la douleur liée à l'arthrose au genou. Même chose pour le syndrome du canal carpien. Aussi, elle traite les tendinopathies chroniques.

Une approche parmi d'autres

Pour Nicolas Boudreau, la PPAS est un outil précieux, mais pas unique. Le plan de traitement, en fonction du patient, présentera également de la thérapie manuelle, des exercices ou d'autres procédés.

Il précise par ailleurs au *Journal* que tous ses patients n'ont pas répondu favorablement au traitement avec aiguilles sèches. Alors, d'autres stratégies doivent être mises de l'avant. Il faut savoir que chaque professionnel en physiothérapie utilise des approches différentes. Si le traitement ne fonctionne pas avec un physiothérapeute, il ne faut pas hésiter à aller en voir un autre, formé dans d'autres approches. Pour M. Boudreau, les autres physiothérapeutes ne sont pas des concurrents, mais des collègues de travail. Lorsqu'il prend un patient en charge, il n'hésite pas à lui recommander d'aller voir d'autres collègues si leurs techniques semblent appropriées.

Dunning et al., *Physical therapy reviews*, août 2014, *Dry needling: a literature review with implications for clinical practice guidelines*, accessible à l'adresse: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4117383/>

À la recherche du mot PERDU
Solution page 28

Par Odette Morin
Placez dans la grille la première lettre de la réponse de chaque énigme. Vous obtiendrez ainsi le mot ou le nom recherché.

1 – Tissu végétal qui flotte.	1 – Souvent associé au sauvignon.
2 – Versicolore, il est sur le drapeau du Québec.	2 – Philtre magique d'amour.
3 – Plante succulente épineuse.	3 – Le noir donne un vin rouge fort en substances anticancéreuses.
4 – Retirée de l'olive par pressage.	4 – Blonde et anglaise.
5 – Bourgeon de la chicorée, elle est amère.	5 – Ses baies servent à aromatiser le gin.
6 – Ses feuilles rondes flottent sur l'eau.	6 – Rendre ivre.

Mot recherché: Végétal cryptogame. Mot recherché: Variété de vigne.

1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Voici nos produits vedettes

Consultez notre chronique pour en connaître les bienfaits!

Flor Essence Coriolus et Curcuma de Flora - 500 ml

Flor Essence de Flora 500 ml

vogel DEPUIS 1996

2112, boul. Labelle St-Jérôme • 450 432-3388 • vogelstjerome.com

Pourquoi faire une cure détox?

Une vie plus saine et plus pure commence par l'intérieur. La réduction de l'exposition aux toxines qui nous environnent de façon quotidienne et le soutien du pouvoir dépuratif naturel de notre organisme sont la clé d'un bien-être optimal.

Pour détenir cette clé de bien-être, il est nécessaire d'ajouter à ses habitudes santé une cure détox au printemps et à l'automne. Une stratégie détox est une méthode très simple pour réduire l'exposition aux toxines, les éliminer des tissus et fortifier son organisme. Faire une cure joue un rôle dans la préservation de la santé et ses effets sur l'organisme sont prodigieux. C'est un passeport pour votre santé!

Effets d'une cure détox :

- Énergie et vitalité accrues
- Digestion et élimination améliorées
- Meilleur sommeil
- Peau d'apparence saine
- Diminution de la rétention d'eau
- Et plus encore!

Une bonne cure d'épuration, comme la cure Flor•Essence, comprend une combinaison de plantes médicinales qui soutiennent les sept voies de l'organisme.

Cette cure est un mélange de huit plantes médicinales de qualité supérieure. En raison de l'action synergique de ces plantes, Flor•Essence compte parmi les formules les plus reconnues et les plus respectées pour la détoxification et la régénération cellulaire. Elle contribue à la remise en forme en épurant l'organisme des toxines nocives et en vivifiant les cellules et les organes.

Une cure pour la vitalité, le bien-être et la jeunesse!