

# Soulagez vos *douleurs* !



## La digitopuncture en toute simplicité

extrait de l'ouvrage « ABC de la digitopuncture »  
par le Dr Jean-Claude Trokiner, éd. Grancher

Même lorsque nous connaissons les principes de base de la MTC, il est toujours bon de se remémorer quelques points qui peuvent nous soulager de bien des maux. C'est ce que réalise le Dr Jean-Claude Trokiner dans son dernier ouvrage, *ABC de la digitopuncture* paru aux éditions Grancher.

Si il est un domaine où l'acupuncture permet d'obtenir des résultats remarquables par leur fréquence, leur intensité et leur rapidité, c'est bien celui de la douleur !

Tout médecin acupuncteur en est convaincu qui a vu bien souvent repartir le sourire aux lèvres celui ou celle qui, une demi-heure plus tôt, était entré(e) dans son cabinet de consultation plié en deux par un lumbago, une douleur sciatique, une sinusi-

**Un excès d'énergie qu'il est nécessaire de disperser.**

te ou une migraine. Combien de septiques ou d'incrédules n'ont-ils pas été convaincus, je devrais dire « convertis », en constatant le soulagement presque immédiat de la douleur qui les tenaillait, ou lorsqu'ils étaient les témoins impuissants de la souffrance d'un proche ?

Eh bien, même si vous ne pouvez guère espérer être aussi performant avec vos doigts que le médecin avec ses aiguilles et son art, vous verrez que le massage de points d'acupuncture bien choisis a toutes les chances de vous apporter un soulagement dans de nombreuses circonstances. En revanche, n'oubliez jamais que la douleur est souvent le seul moyen dont dispose votre corps pour vous faire savoir que quelque chose ne va pas et que, mis à part les petites douleurs dont la cause est évidente (une douleur articulaire ou musculaire après une séance de bricolage un peu intense, par exemple), il est indispensable, avant toute chose, d'en déterminer l'origine. C'est le rôle de votre médecin !

Dans la tradition chinoise, la douleur correspond à un excès d'énergie qu'il est nécessaire de « disperser ». Pour obtenir cette dispersion, vous devrez, à chaque fois, pratiquer un massage lent et prolongé, en imprimant à vos doigts un mouvement circulaire allant en sens inverse de celui des aiguilles d'une montre.

N'hésitez jamais à masser les points (où qu'ils soient) que vous trouverez très douloureux ou très sensibles à la pression dans la zone douloureuse !

Voici quelques situations au cours desquelles vous allez pouvoir devenir un acteur efficace pour soulager une douleur.

### Mal à la tête ?

Le mal de tête, vous connaissez tous. Vous savez, cette douleur un peu lancinante qui vous donne l'impression que votre tête est enserrée dans un étai et pèse une tonne !

Le plus souvent, il s'agit d'un symptôme banal, qui « court les rues ». En revanche, il peut être



crédit photo : fotofilia

## MAL DE TÊTE DERRIÈRE LA TÊTE, À L'OCCIPUT & À LA NUQUE

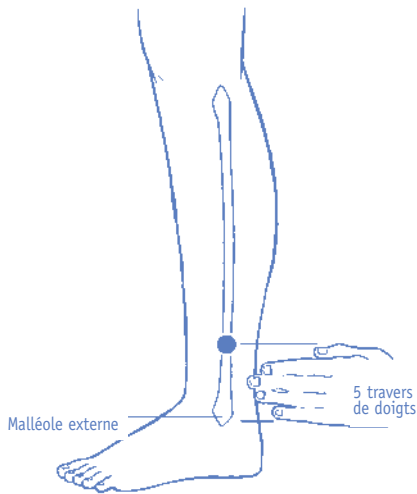


FIGURE 1

## MAL DE TÊTE AUX TEMPES



FIGURE 2

**FIG. 1 :** Que vous souffriez derrière la tête, à l'occiput, à la nuque ou aux tempes, massez énergiquement le point qui se situe sur la face extérieure de la jambe, le long du bord antérieur du péroné, à une distance de cinq travers de doigts au-dessus de la pointe de la malléole externe. Ce point est très sensible à la pression, cela vous assurera que vous l'avez bien trouvé!

**FIG. 2 :** Massez ce point situé à l'extrémité interne du pli de flexion du genou, dans un petit creux sensible à la pression, contre le bas du plateau du tibia. Si vous n'avez mal qu'à une tempe, massez seulement les points situés sur la jambe opposée. Si vous avez mal aux deux tempes, massez les deux côtés du corps.

## MAUX DE DENTS

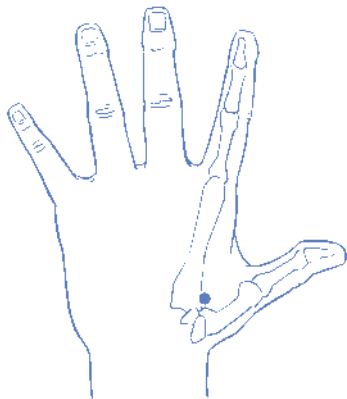


FIGURE 3

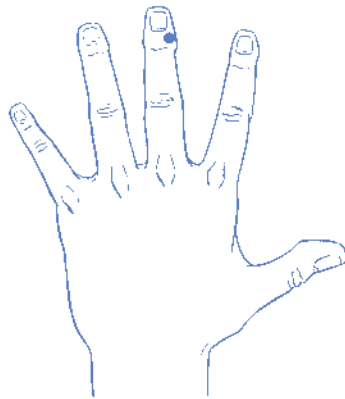


FIGURE 4

**FIG. 3 :** Vous trouverez le premier sur le bord externe (côté du pouce) du deuxième métacarpien, celui de l'index, juste en avant de sa réunion avec le premier métacarpien (celui du pouce), dans un petit creux très sensible à la pression.

**FIG. 4 :** Quant au second, vous n'aurez aucune difficulté à le repérer juste en dehors de l'angle externe de l'ongle de votre médium (côté pouce). Dans les deux cas, massez pendant quelques minutes, en recommençant autant que nécessaire, les points situés du côté de la dent douloureuse.

Illustrations : Boris Joly-Erard

dû à des causes sérieuses qui justifient toujours de prendre l'avis de votre médecin (hypertension artérielle, traumatisme crânien, prise de médicaments ou de substances toxiques, tumeur ou abcès, etc.).

La migraine est une des formes que peut prendre votre mal de tête (ou céphalée):

- Vous avez mal d'un seul côté ou, en tout cas, plus d'un côté que de l'autre;
- Votre mal de tête « bat » comme le rythme du cœur;
- Il vous empêche de réfléchir ou d'assurer la moindre activité;
- Il est accentué par l'effort;
- Il s'accompagne de nausées, parfois de vomissements;
- Il vous fait craindre le bruit et la lumière.

Voici quelques techniques de digitopuncture capables de vous apporter un soulagement appréciable, en attendant de voir avec votre

médecin si des examens complémentaires ou des mesures plus spécifiques s'imposent (figures 1 & 2).

### Maux de dents ?

Il s'agit peut-être d'une inflammation de la gencive, d'une carie ou d'un abcès dentaire! Toujours est-il que la douleur est à ce point pénible que vous êtes prêt à tout essayer pour la calmer en attendant que votre dentiste puisse vous recevoir!

Alors, précipitez-vous sur ces deux points, particulièrement efficaces et faciles d'accès. Vous pourrez même les utiliser pendant l'intervention de votre dentiste ou après, pour limiter encore les phénomènes douloureux (figures 3 & 4). ■

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.



### PORTRAIT

Le docteur Jean-Claude Trokner est un ancien externe des hôpitaux de Paris, membre de l'Association Française d'Acupuncture. Médecin homéopathe et acupuncteur, il a déjà consacré plusieurs ouvrages à la discipline.