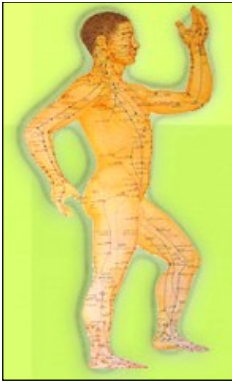


Qu'est-ce que l'acupuncture ?

L'acupuncture est un des outils thérapeutiques de la médecine chinoise, riche d'une expérience d'au moins 5000 ans.

Il s'agit d'une méthode de santé stimulant les défenses immunitaires et l'équilibre de l'organisme.



Elle est fondée sur la théorie que le corps véhicule un flux constant de force électromagnétique par un réseau de méridiens tout au long du système nerveux.

Le traitement consiste à insérer des aiguilles sous la peau, en des points spécifiques sur les méridiens pour régulariser ce flux et avoir une action sur les fonctions physiologiques et organiques correspondantes.

Un traitement reconnu

L'acupuncture est une profession réglementée au Québec depuis 1995, reconnue par la NIH (National Institute of Health) qui fait l'autorité aux États Unis en matière d'évaluation des technologies de la santé.

Elle n'est pas un traitement miracle et si elle ne saurait traiter à elle seule un organisme trop affaibli, ni guérir de maladies graves, l'acupuncture agit sur tous les systèmes du corps et peut donc traiter, *en complémentarité avec vos soins conventionnels*, une grande variété de problèmes, allant des troubles digestifs aux symptômes de sevrage de différentes drogues.

L'acupuncture est présentement utilisée dans plus de 700 programmes de traitement de la toxicomanie à travers le monde.

Pour soigner quoi ?



Les effets secondaires de la méthadone :

Constipation
Insomnie
Transpiration excessive
Dysfonction sexuelle
Apathie, etc ...

Les symptômes du sevrage de la méthadone

Stimule la production d'endorphines
Soulage : Douleurs et spasmes musculaires
Diarrhées / nausées
Sueurs / état fébrile
Craving / nervosité
Etc ...

Les effets du stress, de l'anxiété, et des états dépressifs

Les symptômes de sevrage d'autres substances telles héroïne, cocaïne, alcool, benzodiazépines, nicotine, etc...

Les seules contre-indications sont :

- Tout problème qui constitue une urgence médicale, et dans ce cas là, en référer à votre médecin.
- La stimulation de certains points peut provoquer des contractions utérines, donc, en cas de grossesse, en aviser votre acupuncteur.
- Troubles hémostatiques : il est prouvé que certains points d'acupuncture stimulés peuvent changer la chimie du sang.



Effets secondaires ?

AUCUN ou peu ! Des rougeurs peuvent apparaître autour des points ayant été piqués. Une des rares méthodes de soins à être aussi sécuritaire à condition d'utiliser des aiguilles jetables après chaque patient, pour éviter la transmission des infections. Les acupuncteurs sont tenus d'en utiliser selon les normes en vigueur .

Et si la vue des aiguilles vous donne des vertiges?



Même si les aiguilles sont, à première vue, peu invitantes, elles font rarement mal : elles sont à peine 3 fois plus grosses qu'un cheveu et ont été conçues pour s'insérer sous la peau sans résistance.

Sinon, il existe des méthodes alternatives modernes au traitement direct par aiguilles : l'électropuncture et l'acupuncture au laser. Renseignez-vous à l'Ordre des Acupuncteurs du Québec pour connaître un acupuncteur qui offre ces services.

Domaines dans lesquels des patients dépendants aux drogues, ont vu de nettes améliorations avec leur traitement d'acupuncture

Physique

- + relaxation
- + diminue la douleur
- + augmente l'énergie, la résistance et l'immunité
- + aide le sevrage
- + normalise le sommeil
- + régularise l'appétit

Mental / émotionnel

- + réduit le stress
- + diminue la dépression
- + aide à voir plus clair et à se sentir plus calme, plus alerte et plus concentré.

Où trouver un acupuncteur ?

Association des acupuncteurs du Québec : 450 679 0853

Ordre des Acupuncteurs du Québec : 1 800 474 5914 ou (514) 523 2882

Le cégep Rosemont qui donne le cours d'acupuncture offre une clinique d'acupuncture pour ses étudiants finissants

coût par traitement : **entre 10 et 20 \$** .

(514) 376 1620 poste 353

Quelques acupuncteurs à Montréal ayant déjà travaillé avec des patients toxicomanes :

Coût moyen = 50 \$

♦ Judith Curnew
1613 Fullum
(514) 527 8785

♦ Josée Aubry
5870 Sherbrooke est
(514) 899 0668

Le CRAN ne se porte pas garant de la qualité des soins donnés en dehors des services qu'il offre.

Document préparé par:

Marie-Claude Fugier, Infirmière
en collaboration avec l'équipe clinique du C.R.A.N.
Et M. Alain Bernard, Acupuncteur
Concrétisé par Caroline Vaillancourt

Acupuncture/Méthadone :

Un duo gagnant



- **Vous avez de la misère avec des effets secondaires de la méthadone ?**
- **Vous vivez mal votre sevrage de méthadone ?**
- **Vous avez de la difficulté à vous sevrer de l'héroïne, l'alcool, la cocaïne ou d'autres substances ?**
- **Vous avez des problèmes de santé persistants ?**

Lisez ces quelques pages, l'acupuncture peut vous aider...