

# Le temps de pause des aiguilles d'acupuncture

Voici une question récurrente que posent les étudiants comme les patients. La réponse, n'en déplaise aux esprits occidentaux, n'est pas unique selon les sources, les époques et dépend de certains facteurs.

Les premières références en matière de temps de « pause d'aiguille » se trouvent dans le « Nei Jing ». La durée est déterminée en fonction du nombre de respiration (du patient).

Dans le « Jia Yi Jing » (Le Canon de l'Acupuncture et de la Moxibustion), cette durée est indiquée pour la presque totalité des points exposés. Elle est variable en fonction des points. En effet, pour certains, elle est d'une respiration, ce qui est très court. Pour d'autres, elle se prolonge six respirations comme c'est le cas de VB-34 Yang ling quan. Dans certains cas, elle peut atteindre 20 respirations comme c'est le cas pour VB-30 Huan tiao.

La durée moyenne à cette époque est de 6 à 7 respirations.

Le temps d'une respiration étant très court, 20 respirations ne constituent que quelques dizaines de secondes. Autrement dit, la durée de la pause d'aiguille préconisée par les anciens est très courte par rapport à la norme courante appliquée actuellement dans la pratique de l'acupuncture-moxibustion en Chine.

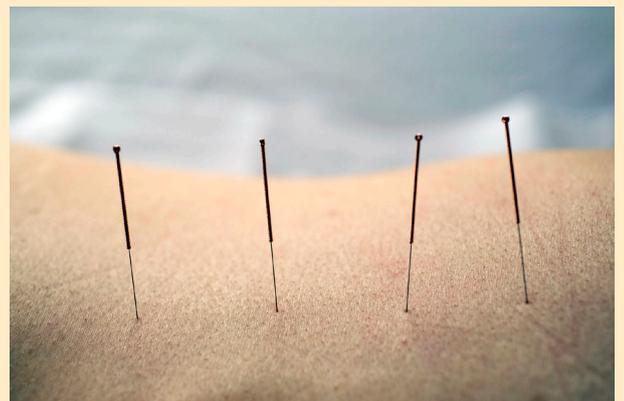
Selon le chapitre 81 du « Ling Shu », la Dispersion sert à éliminer les agents pathogènes ou perversités (Xie Qi) dans les syndromes de type « Plénitude ». Cependant, une dispersion excessive risque de blesser le Qi correct ou vital (Zheng Qi), et c'est pourquoi, il faut retirer rapidement l'aiguille pour éliminer à temps les énergies perverses. La longue pause d'aiguille ne permet pas d'expulser davantage ces derniers. Au contraire, elle peut les laisser persister dans le corps. (Il existe d'autres points de vue à ce sujet).

La durée de pause d'aiguille est en rapport avec l'obtention du « De Qi ».

Dans la pratique acupuncturale, le « De Qi » (arrivée ou obtention du Qi sous forme de démangeaisons, chaleur, lourdeur, anesthésie, sensation électrique, etc.) est la chose la plus importante à rechercher. Les données léguées par les anciens comme les recherches modernes ont toutes confirmé que le « De Qi » est le point-clé dans l'obtention de l'efficacité du traitement acupunctural. Il s'agit des réactions de l'organisme lorsque ce dernier ressent l'introduction de l'aiguille. Selon les anciens, le « De Qi » correspond à l'arrivée du Shen (Esprit) au point puncturé.

Par la régularisation du Qi et par la désobstruction des méridiens, l'acupuncture envoie des messages thérapeutiques jusqu'au Cœur (logis du Shen). À la réception de ces messages par ce dernier, le Shen (Esprit) emprunte le chemin du Méridien du point puncturé pour arriver autour de l'aiguille.

Il s'agit ici du processus de la réception et de la réaction de l'organisme après la pénétration d'une aiguille dans le corps. La Justesse de la localisation des points et de la manipulation des aiguilles accélère les réactions de l'organisme.



Le Shen est étroitement lié au sang (Xue) du Coeur car c'est ce dernier qui l'entretient. C'est ainsi qu'il s'agit lorsque ce sang est insuffisant. Les réactions du Shen peuvent être observées au travers du sang. C'est pourquoi quand le Shen arrive autour de l'aiguille, le sang ainsi que le Qi y affluent. La rougeur de la zone du point puncturé correspond donc à un afflux du Qi, de sang et du shen (Esprit). Elle est la preuve matérielle du « De Qi » annonçant ainsi le fin du processus acupunctural.

À propos du « De Qi », le chapitre 1 du Ling Shu dit :

« Si le Qi n'arrive pas après la puncture, il faut l'attendre sans tenir compte du temps. Dans le cas où il arrive consécutivement à la puncture, il faut aussitôt retirer l'aiguille ».

« Dans la pratique de l'acupuncture, l'arrivée du Qi est importante car elle annonce l'efficacité du traitement. Cette arrivée du Qi est comparable à celle du vent qui disperse les nuages en laissant apparaître le ciel bleu. Elle marque donc la fin de l'acte acupunctural. »



Ces extraits de « classiques » indiquent que le « De Qi » correspond au but à atteindre lors de la puncture.

En somme, selon le « Nei Jing », la pause d'aiguille a une durée très courte. Par ailleurs, elle ne sert qu'à attendre l'arrivée du Qi. Le fait de continuer de laisser les aiguilles en place après le « De Qi » n'augmente pas l'efficacité du traitement mais au contraire peut avoir de mauvaises conséquences.

De nos jours, la norme standard de la pause d'aiguille de la plupart des points est de 15 à 20 minutes. Selon certaines recherches expérimentales, 30 minutes de pause d'aiguille donne le meilleur résultat par rapport à d'autres durées, notamment pour F-3 Taichong.

N'oublions pas qu'une aiguille Tonifiée et qui n'est pas manipulée au bout de quelques minutes se met à Disperser. Il est donc nécessaire, si on laisse des aiguilles en place pour une Tonification de les travailler régulièrement.

Cependant, quelle que soit la norme, chaque praticien doit déterminer de façon judicieuse cette durée en fonction du cas rencontré et en fonction de sa propre expérience.

Une bonne méthode consiste à rester auprès du patient (et pas à l'abandonner dans une cabine) pour pouvoir manipuler une ou plusieurs fois les aiguilles pendant la durée définie afin d'augmenter l'efficacité du traitement. C'est dans ce contexte qu'il faut déterminer préalablement cette durée, mais, avec quel critère?

La juste durée de la pause d'aiguille ne saurait pas être déterminée par un temps uniquement prédéfini, mais aussi par la réaction du corps du patient et les quantités respectives d'énergie Vitale ou correcte (Zheng Qi) et d'énergies perverses (Xie Qi).

Il est possible de se baser sur la rougeur qui se forme autour de l'aiguille pour déterminer cette durée. Lorsque apparaît un érythème d'un centimètre carré environ autour de l'aiguille, cela indique l'afflux du Qi et du sang dans le point puncturé. C'est à ce moment que certains patients ressentent une sensation de chaleur. C'est aussi le moment où il faut retirer les aiguilles.



D'autres patients ressentent la chaleur peu de temps après la poncture, mais sans apparition de rougeur.

Autrement dit, dans ce contexte, la meilleure durée de la pause d'aiguille est celle qui permet au Qi et au sang d'affluer autour de l'aiguille.

Pour résumer :

après obtention de « De Qi », laisser les aiguilles entre 10 et 30 mn selon les différents paramètres : Tonification, Dispersion, types de points, énergie vitale disponible ou énergies perverses en quantité, âge du patient (moins longtemps sur des patients faibles ou âgés). Adapter aussi la durée aux réactions du patient si celui-ci vous dit qu'il a été fatigué après la séance précédente.

D'autre part, d'après mon expérience et dans notre société où l'état de stress est de plus en plus élevé, une séance où un patient est obligé de se poser et de se relaxer est un moment de détente privilégié pour beaucoup et ceux qui s'endorment sur la table de soins sont nombreux.

**Alain DUBOIS**

**Praticien de médecine chinoise - Enseignant de médecine traditionnelle chinoise  
Téléphone 04 93 69 55 57 - [www.institut-yangming.com](http://www.institut-yangming.com) - FB : Institut Yangming**