

Document élaboré à titre gracieux par des professionnels de santé diplômés, pour un usage familial. En aucun cas les conseils donnés ici ne peuvent se substituer à l'avis d'un praticien qualifié, concernant votre cas particulier.

Contact : librensoins82@protonmail.com – Site internet : librensoins.smartrezo.com

Soulager les maux du quotidien, où que l'on soit.

Sommaire

1. Comment s'y prendre ?.....	1
2. Concernant les points d'acupression	1
3. Quelques cas d'usages.....	2
3.1 Rhumes, états grippaux	2
3.2 Migraines.....	2
3.3 Règles - Féminin	2
3.4 Douleurs et spasmes musculaires	2
3.5 Sphère intestinale et digestive.....	2
3.6 Stress, angoisse, anxiété	2

1. Comment s'y prendre ?

L'acupression utilise les points spécifiques des méridiens d'acupuncture de la MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise), appelée acupuncture sans aiguille, utilisable partout et par tous.

- Elle se pratique en stimulant le point choisi en le massant fermement progressivement de plus en plus profondément du bout du doigt, pendant 1 à 2 minutes, en accompagnant le geste de l'intention de soulagement. Il est tout à fait possible de répéter le geste plusieurs fois par jour et pendant plusieurs jours.
- Concernant le visage, commencer de préférence par le haut et toujours terminer par le point 0 devant l'oreille.
- En cas de douleur lors de la pression, prolonger l'appui ; normalement la douleur s'estompera progressivement.
- Si plusieurs points sont proches, on peut masser toute la zone, en maintenant la pression.
- Si possible masser les deux cotés (droite/gauche).
- Si la douleur est unilatérale, masser préférentiellement le point du côté opposé.

2. Concernant les points d'acupression

Vous trouverez à la fin de ce document, 11 schémas pour localiser les points à masser.

A titre d'information, les libellés des points d'acupression sont composés de :

- La lettre est celle du méridien concerné
- Le numéro est celui du point sur le méridien

Les méridiens mentionnés dans cette fiche :

- | | | |
|---------------|----------------------|---|
| - P = Poumon | - C = Cœur | - MC = Maître cœur |
| - E = Estomac | - Rn = Rein | - V = Vessie |
| - F = Foie | - GI = Gros Intestin | - RM = Ren Mai ou « Méridien Conception » |

👉 Points à connaître

- **GI4 (fig. 8)** (contre-indiqué pendant la grossesse) : point antidouleur de l'ensemble du corps, avec une action prépondérante pour le haut du corps
- **E36 (fig. 7)** : en cas de fatigue générale ou temporaire (point de tonification de l'énergie)

3. Quelques cas d'usages

3.1 Rhumes, états grippaux

- ☛ **Sinusite douloureuse** : masser avec l'index les points GI20 et E3 (*fig. 1*)
- ☛ **Mal de gorge** : masser avec le pouce les points GI2 à GI4 + P9 (*fig. 8- 9*)
- ☛ **En cas de nez bouché**, se reporter à la fiche « infections saisonnières respiratoires » plus appropriée

3.2 Migraines

Masser la zone douloureuse avec les bouts des doigts et le point GI4 (*fig. 8*) avec le pouce

- ☛ **Nuque** (migraines occipitales) : masser avec l'index le point V1 (à l'angle interne de l'œil) et avec le pouce le point P7 (*fig. 9*)
- ☛ **Front** : masser avec le pouce le point P7 (*fig. 9*)
- ☛ **Tempe** : masser les tempes avec l'index (*fig. 1*)

3.3 Règles - Féminin

- ☛ **Bouffées de chaleur / sueurs nocturnes** : masser les points sur le méridien du rein au niveau de la malléole interne, du bas vers le haut (*fig. 4*) Possibilité de masser avec le pouce le point C6 (*fig. 9*) + masser les points du visage de la (*fig. 11*)
- ☛ **Règles douloureuses** : sur le ventre, masser avec le bout des doigts les points E29, RM2 (*fig. 5*) et F3 (*fig. 2*) (F3 contre indiqué pendant la grossesse)
- ☛ **Douleur de cystite** (en attendant les soins ou en complément d'un traitement médical) : masser avec le bout des doigts le point RM3 sur le bas ventre (*fig. 5*)

3.4 Douleurs et spasmes musculaires

- ☛ **Crampes du mollet et sciatique** : masser le point V57 (*fig. 6*) à l'arrière du mollet, masser profondément et progressivement si c'est très douloureux
- ☛ **Nuque, trapèzes, épaule** : automasser la zone douloureuse
- ☛ **Lombaires** : masser la zone et chauffer avec une bouillotte

3.5 Sphère intestinale et digestive

- ☛ **Constipation** : masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre (sens du transit)
- ☛ **Diarrhée occasionnelle** : masser le ventre dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (à l'inverse du transit)
- ☛ **Colite occasionnelle** : masser avec le pouce les points GI4 (*fig. 8*) et GI11 (*fig. 10*)
- ☛ **Nausées** : masser avec le bout des doigts le point E21 (*fig. 5*) situé au niveau de l'estomac

3.6 Stress, angoisse, anxiété

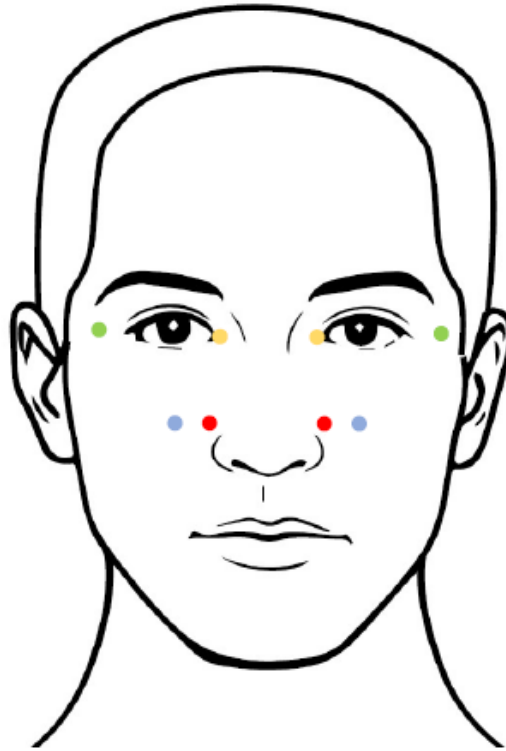
- ☛ **Sommeil, insomnie** : masser les points du visage de la (*fig. 12*), les points sur la tranche externe du pied (*fig. 3*) et les points du cœur sur le poignet (*de la fig. 9*)
- ☛ **Anxiété, angoisse** : masser les points du cœur (*fig. 9*) et les points du visage de la (*fig. 13*)
- ☛ **Trac, stress avant examen** : en plus des points de l'anxiété/angoisse de la (*fig. 13*), ajouter les points du stress de la (*fig. 14*)

N'hésitez pas à consulter votre médecin ou un praticien en médecine traditionnelle chinoise !!!

Sources :

- « Le Dien' Cham' » Marie France MULLER/ Nhuan LE QUANG – Editions Jouvence
- « Guide pratique de Digito-Puncture » J-P KRANSENSKY
- « 5 points c'est tout » Dr Pierre-Noël DELATTE
- « Supprimer vous-même vos douleurs par simple pression d'un doigt » Dr Roger DALET
- « Encyclopédie des points qui guérissent » Dr Roger DALET
- « Atlas d'acupuncture » Claudia FOCKS

Fig. 1



- Tempes
- V1
- GI20
- E3

Fig. 2

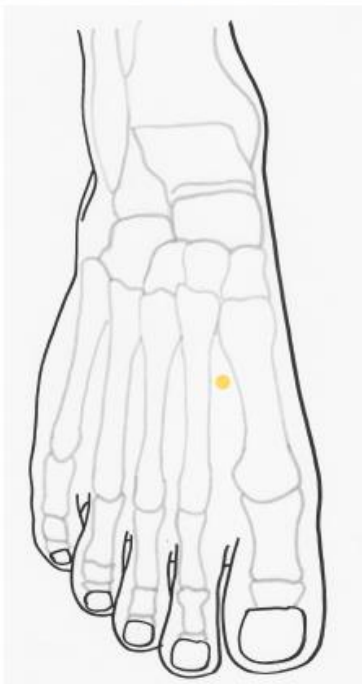
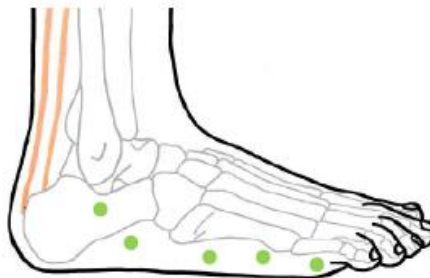


Fig. 3



- Tranche externe du pied
- F3
- Autour de la malléole interne

Fig. 4



Fig. 5

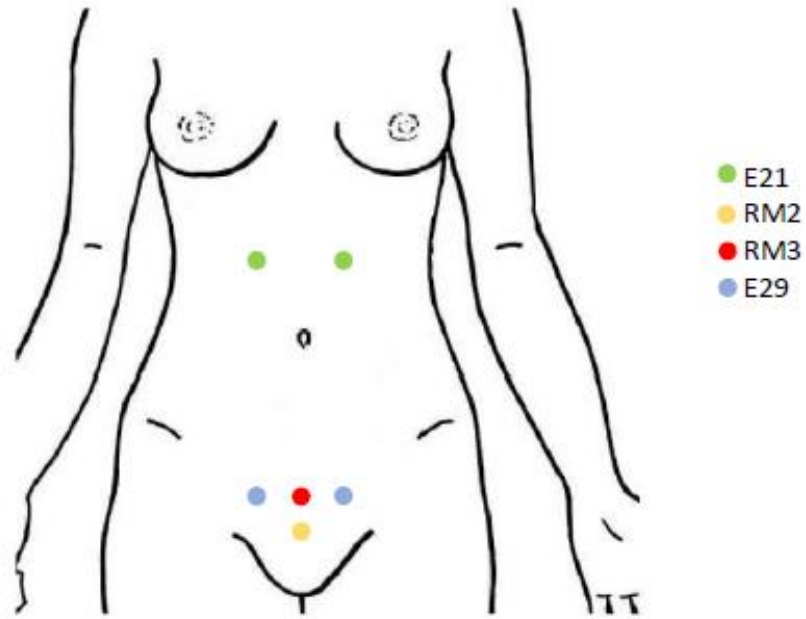


Fig. 6



Face arrière

Fig. 7



Face avant

- V57
- E36

Fig 8



Fig. 9



Fig. 10

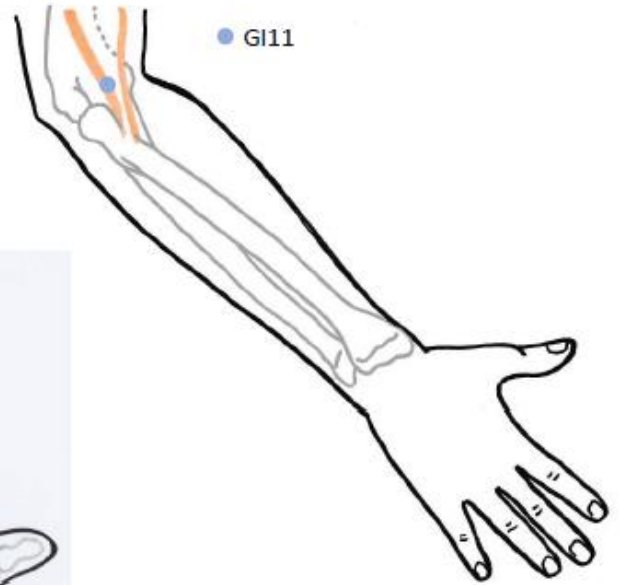


Fig. 11
BOUFFEES DE CHALEUR

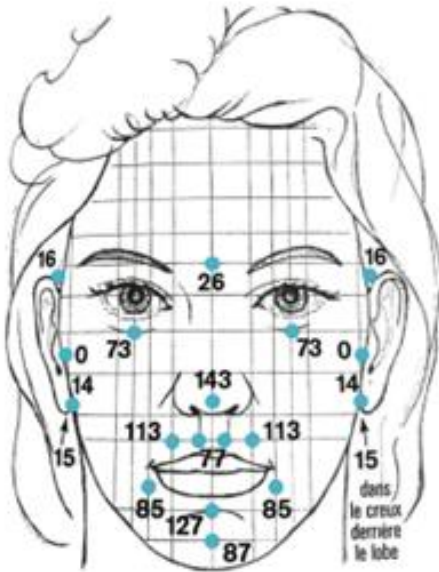


Fig. 12
INSOMNIE

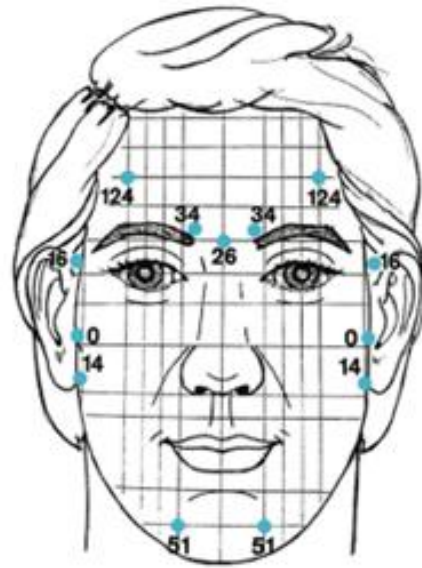


Fig. 13
ANXIETE / ANGOISSE

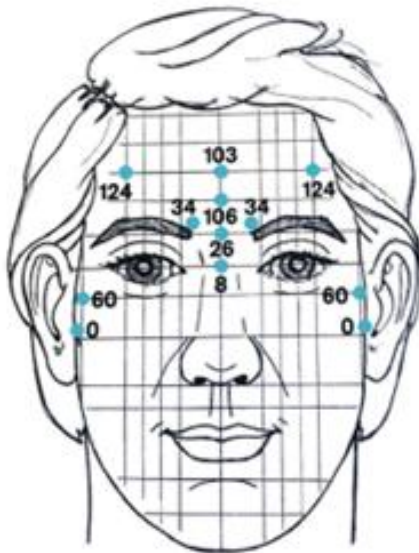
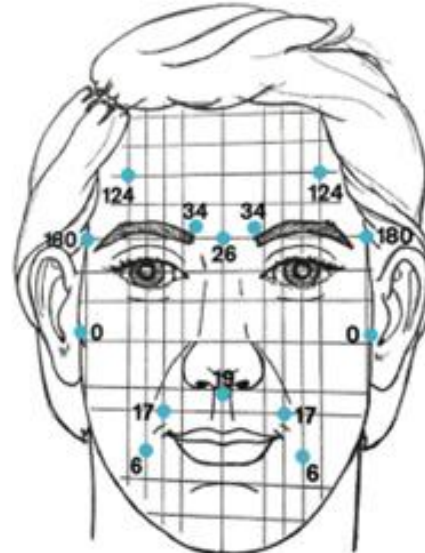


Fig. 14
TRAC / STRESS



Illustrations tirées du livre « DIEN CHAM »