



L'acupuncture

L'objectif de cette fiche est de vous éclairer sur le contenu, les limites voire les dangers de cette pratique.

→ En quoi consiste l'acupuncture ?

L'acupuncture est une pratique issue de la tradition médicale chinoise. Elle consiste en la stimulation de « points d'acupuncture » sur divers endroits du corps à l'aide de techniques qui peuvent être physiques (implantation d'aiguilles, dispositifs d'acupression, application de ventouses, d'aimants, lasers...).

→ Dans quelles situations peut-elle vous être proposée ?

Les indications thérapeutiques proposées par les acupuncteurs peuvent être très variées. Les pathologies pour lesquelles l'acupuncture est la plus souvent pratiquée sont :

- les douleurs chroniques : lombalgie, arthrose, névralgie, fibromyalgie, mal de tête, etc. ;
- l'anxiété, la dépression ou l'insomnie chronique ;
- les troubles liés à la grossesse : nausées, lombalgies et sciatique, éversion foetale, etc. ;
- les addictions (au tabac, à l'alcool ou aux drogues ou substances psychoactives).

Cependant, certains praticiens de l'acupuncture revendiquent également des effets thérapeutiques pour traiter :

- les pathologies ORL ;
- les allergies ;
- les douleurs digestives, troubles du transit, colopathie, gastrite, etc. ;
- les effets secondaires de certains médicaments (dont les chimiothérapies anticancéreuses).

L'acte d'acupuncture est considéré par la jurisprudence comme un acte médical. En conséquence, seuls les membres des professions médicales peuvent le pratiquer : médecins, chirurgiens-dentistes pour les actes en lien avec la chirurgie dentaire et sages-femmes pour les actes en lien avec l'obstétrique. Les personnes n'appartenant pas au corps médical et pratiquant l'acupuncture peuvent être poursuivies pour exercice illégal de la médecine.

→ Cette pratique est-elle validée scientifiquement?

L'acupuncture étant largement pratiquée en France et dans le monde, elle a fait l'objet de plusieurs milliers d'essais cliniques pour un grand nombre d'indications. Cependant, la plupart des résultats des essais publiés ne s'appuient pas sur des protocoles suffisamment rigoureux pour pouvoir conclure à l'efficacité de l'acupuncture.

Les résultats disponibles montrent que l'acupuncture pratiquée à l'aide d'aiguilles a des effets bénéfiques pour **le traitement des douleurs chroniques ou des nausées et vomissements** (en période postopératoire, liés à la grossesse ou provoqués par une chimiothérapie anticancéreuse). Si l'explication physiologique de l'action de ces traitements et la part éventuelle de l'effet placebo sont à ce jour impossibles à déterminer, les résultats cliniques montrent que l'acupuncture peut offrir un complément de soin intéressant dans le cadre d'une prise en charge globale, notamment lorsque les traitements proposés ne sont pas en mesure d'offrir un soulagement suffisant.

Pour toutes les autres indications, fort nombreuses, de l'acupuncture, il est aujourd'hui impossible de conclure à une efficacité thérapeutique.

→ Quels sont les risques?

Les risques d'effets indésirables graves sont extrêmement limités dans le contexte d'un exercice bien contrôlé (pratiqué par des membres des professions médicales formés, avec utilisation d'aiguilles stériles à usage unique). En dehors du risque infectieux qui reste rare, il existe des risques de douleur locale au moment de l'insertion d'une aiguille, d'un léger saignement ou de formation d'une ecchymose.

Les effets indésirables causés par des techniques de stimulation particulières (laser, stimulation électrique ou physico-chimique) n'ont pas encore été mesurés avec fiabilité.

Si les risques semblent très limités lorsque l'acupuncture est pratiquée en complément d'un traitement médical standard, il existe des risques importants d'aggravation des symptômes si l'acupuncture se substitue à un traitement dont l'efficacité est prouvée.

En conclusion

Parmi les très nombreuses indications thérapeutiques revendiquées par les acupuncteurs, seuls les effets bénéfiques sur certaines douleurs chroniques sur les nausées ou les vomissements ont pu être mesurés avec suffisamment de certitude.

Si l'acupuncture est réalisée en conformité avec le cadre légal, les risques d'effets indésirables graves sont très limités.

Afin de garantir la sécurité du patient, il est nécessaire que le recours éventuel à l'acupuncture ne s'effectue qu'en complément de la prise en charge médicale conventionnelle et non en substitution de celle-ci.



Cette fiche est réalisée à partir du rapport de l'Inserm de janvier 2014 sur l'acupuncture. Ce rapport est disponible dans son intégralité à l'adresse suivante :

www.inserm.fr/thematiques/sante-publique/rapports-publies.