

## En France, l'Acupuncture pour les Douleurs Lombaires

En France, l'Acupuncture pour les Douleurs Lombaires

Le 13 janvier 2022

La caisse primaire d'assurance maladie rapportent que :

*« 4 personnes sur 5 souffriront de lombalgie commune au cours de leur vie, et plus de la moitié de la population française a eu au moins un épisode de mal de dos dans les douze derniers mois. »*

Cela signifie que quatre adultes sur cinq sont susceptibles de souffrir de douleurs lombaires à un moment de leur vie, ce qui en fait l'une des maladies neurologiques les plus courantes, juste après les maux de tête.

Il existe de nombreux traitements et remèdes disponibles pour les personnes souffrant de cette maladie. Et bien qu'il n'existe pas de traitement définitif, l'utilisation de l'acupuncture pour les douleurs lombaires a connu une augmentation spectaculaire au cours des dernières décennies.

Un certain nombre d'études contrôlées par placebo ont établi et validé l'acupuncture pour les douleurs lombaires comme méthode fiable de soulagement de la douleur. En fait, les *Annals of Internal Medicine* ont publié une méta-analyse montrant que parmi les études publiées précédemment sur les traitements des douleurs dorsales, l'acupuncture est « considérablement plus efficace » que l'acupuncture factice ou l'absence de traitement.

En France La revue de la littérature médicale scientifique :

Un article publié en 2014 : « Évaluation de l'efficacité et de la sécurité de l'acupuncture »

Acupuncture : Comment ça Marche

L'acupuncture est une composante importante de la médecine traditionnelle chinoise. Elle est utilisée pour traiter un certain nombre de maladies depuis des centaines d'années dans la plupart des pays asiatiques.

Le traitement est basé sur une théorie selon laquelle le corps humain est constitué de canaux ou de méridiens par lesquels circule la « force vitale » ou qi. Si ces méridiens sont bloqués à cause du stress ou pour toute autre cause de maladie, cela compromettrait la santé de l'individu. Le but de l'acupuncture est donc de débloquer les méridiens obstrués et de permettre au qi de circuler à nouveau librement dans tout le corps. Cela se fait en insérant des aiguilles sur les méridiens affectés pour libérer le qi.

La Science Derrière

Des études récentes, y compris une revue systématique et une méta-analyse de 2021, ont investigué l'efficacité de l'acupuncture pour la douleur lombaire aiguë. Ces études ont montré des améliorations modestes dans l'intensité de la douleur, la capacité à effectuer des soins personnels quotidiens et la réduction du nombre de pilules nécessaires pour contrôler la douleur.

Cependant, il n'y avait pas d'association entre l'acupuncture et une amélioration de la fonction lombaire. D'autres recherches sont nécessaires pour déterminer l'efficacité de l'acupuncture pour la douleur lombaire aiguë.

Une autre revue systématique de 2021 note que l'acupuncture montre des résultats prometteurs pour les individus souffrant de douleur lombaire chronique et pourrait être bénéfique en tant que traitement de première ligne.

Cependant, les différences dans les méthodes de recherche à travers les études rendent difficile l'évaluation correcte de l'efficacité de l'acupuncture pour la douleur lombaire.

### **En conclusion,**

Bien que la question de l'efficacité de l'acupuncture pour les douleurs lombaires reste largement controversée, un nombre croissant de membres de la communauté médicale européenne considèrent l'acupuncture comme une méthode de traitement valable pour les douleurs lombaires.

## About the Author

Joseph MOREL

Stop mal au dos [Cliquez ici](#)