

La dépression

L'acupuncture
peut vous
aider

Qu'est-ce que la dépression?

Chacun de nous souffre de temps en temps d'affaiblissement ou de dépression. Souvent il s'agit de réactions aux contretemps ou aux problèmes, des situations que nous maîtrisons difficilement.

Si ces sentiments se maintiennent pendant longtemps et si nous ne pouvons pas les surmonter, nous pouvons parler de dépression.

La dépression surgit dans toutes les couches de la société et à n'importe quel âge.

Elle est souvent accompagnée de plaintes comme la fatigue, la peur, l'insomnie, le manque d'appétit, l'envie de pleurer, le manque de sexualité.

Traitement possible

La médecine classique fait souvent appel aux antidépresseurs. Ces médicaments agissent sur les neurotransmetteurs.

Ce sont des matières chimiques dont se servent les cellules nerveuses pour échanger des signaux.

Notre cerveau compte plusieurs neurotransmetteurs, comme l'acétylcholine, la dopamine, l'histamine, la noradrénaline et la sérotonine. On associe la cause de la dépression au manque de la noradrénaline et la sérotonine.

Les antidépresseurs comblent ce manque de neurotransmetteurs.

Quelle est l'interprétation de ce problème dans la Médecine Chinoise ?

Le concept le plus important dans la médecine chinoise est d'équilibrer le yin et le yang.

Dans notre corps le yin est associé au Sang, les liquides organiques et l'essence précieuse. En bref le yin symbolise l'aspect matériel.

Le yang est plutôt associé aux fonctions du corps, l'activité, donc l'aspect immatériel. Comme cela nos sentiments, nos émotions et notre aspect mental sont liés à l'énergie yang.

Le yin et le yang sont inséparables et dépendant l'un de l'autre. L'énergie yang trouve son origine dans l'énergie yin.

Si l'énergie yin est en manque, l'énergie yang devient instable. Et ceci peut provoquer des perturbations dans notre vie émotionnelle.

Tout le monde connaît le proverbe : « **Une âme saine dans un corps sain** ».

En général dans un premier stade les plaintes se limitent à un blocage de la libre circulation de l'énergie (stagnation du qi) dans notre corps. La cause peut être le stress par exemple, une situation qu'on ne maîtrise pas.

Si cette situation se maintient pendant une longue période, cela peut épuiser nos réserves d'énergie (vide), comme par exemple le syndrome du «burn-out». Ces deux facteurs peuvent influencer notre état mental.

Cet état peut varier de découragement, aux idées sombres, des humeurs labiles à l'agitation, de l'irritation à la nervosité, de l'anxiété au besoin de pleurer sans cause, ou aux réactions émotionnelles anormales.

Que peut faire l'acupuncture ?

L'acupuncture peut soutenir le traitement de la dépression. L'acupuncteur essaye toujours de rétablir l'équilibre dans le corps, notamment faire mieux circuler l'énergie et si nécessaire de combler les vides.

Ceci se fait en insérant des aiguilles dans certains points des méridiens d'énergie, qui parcourent tout notre corps.

Il peut être utile de combiner cette thérapie avec certains exercices corporels ou de respiration.

Le patient sera aussi motivé -si possible- de changer certains facteurs externes ou de changer son propre mode de vie ou son attitude. Comme cela il aidera à devenir conscient de son état.

D'autre part nous connaissons l'approche occidentale, qui démontre la production des neurotransmetteurs.

L'acupuncture est-elle remboursée?

Le traitement par un acupuncteur affilié à la BAF est partiellement remboursé par quelques

mutuelles. Des informations à ce sujet sont disponibles auprès de votre caisse d'assurance maladie ou chez un acupuncteur affilié à la BAF.

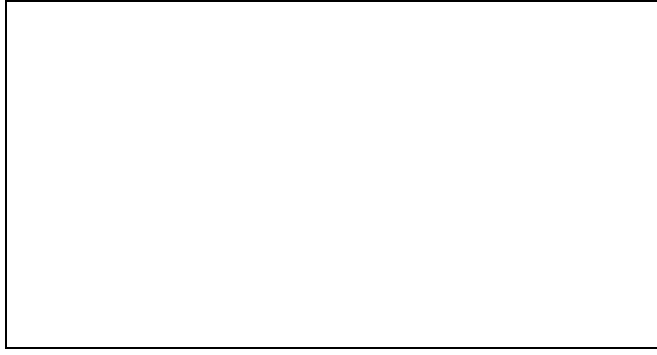
Un certain nombre de compagnies d'assurances ont conclu un accord avec la BAF dans le cadre de leur polices accident (du sport) ou hospitalisation. Vous trouverez des informations à ce sujet dans votre police, chez votre courtier ou auprès d'un acupuncteur affilié à la BAF.

Acupuncteurs reconnus

La liste des acupuncteurs reconnus par l'association professionnelle légale "Belgian Acupunctors Federation BAF", peut être consultée sur le site www.acupunctuur-baf.be,

ou peut être obtenue en envoyant une enveloppe adressée à vous-même et dûment affranchie à:

BAF, Postbus 82, 2900 Schoten.



© Copyright Belgian Acupunctors Federation BAF 2006