



juin 2019 • numéro 69

Alternative **santé**


L'expérience de la médecine naturelle

Dossier
Ôtez les maux
de la bouche

THÉRAPIE
La luxopuncture,
une acupuncture
sans aiguilles

INTERVIEW
Le D^r Albert-Claude
Quemoun défend
l'homéopathie

POLÉMIQUE
Rougeole :
quelle couverture
vaccinale ?



www.alternativesante.fr



● en direct...

J'ai testé la luxopuncture pour cesser de fumer

Alors que je venais bêtement de me fêler les côtes, j'ai découvert un prospectus vantant les mérites de la luxopuncture pour arrêter le tabac. Comme des côtes aux poumons il n'y a qu'un pas, je l'ai franchi pour tester cette méthode thérapeutique à la croisée de l'acupuncture et de la réflexologie.

Je n'avais pas spécialement envie de découvrir la luxopuncture et encore moins d'arrêter de fumer. Ce samedi ensoleillé, je partais juste donner un coup de main à un camarade qui devait vider sa cave poussiéreuse en urgence de tous ses cartons de livres. Je me dépêchais, les yeux fixés sur mon téléphone pour retrouver le fichu message indiquant le numéro de sa rue et le code d'accès de sa porte. D'un coup d'un seul, je n'ai plus marché. Je venais de me prendre un des 350000 potelets que la ville de Paris a érigé pour interdire les stationnements et, accessoirement, fracasser mes côtes. Le rapport avec la luxopuncture ? Aucun, pour l'heure.

Le lundi, perclus de douleurs, j'ai vu mon ostéopathe. Il suspecta deux côtes fêlées, puis me montra un des prospectus sur la table basse de sa salle d'attente. Un truc pour stopper le tabac, présenté ainsi : « *Luxopuncture, la technique réflexe innovante pour arrêter de fumer* ». J'ai bien évidemment ricané. Les recettes miracles, vous savez... D'autant que sur ledit papier, on pouvait lire aussi : « *90,5 % d'arrêts en trois à cinq séances. Durée moyenne d'arrêt de la consommation : 4,4 ans. Plus de vingt ans d'expertise* ». Bin voyons !

Des côtes aux poumons

J'ai toutefois glissé le document dans ma gibecière, en me disant qu'au mieux j'arrêtera de fumer (et pourquoi pas ?) et qu'au pire, je pourrais toujours en faire un article. J'ai repris ma marche, saisi mon téléphone, vérifié qu'il n'y avait pas de potelets dans les environs et fixé un rendez-vous avec le Dr Léa Ofir, officiant dans le Ve arrondissement de Paris. Petite précision ayant son importance : je n'ai aucun lien avec ce docteur en pharmacie qui a tout lâché pour se consacrer à la luxopuncture ; et j'ai bien évidemment payé le

traitement (290 euros pour sept séances, soit 41,5 euros la séance), parce que tout de même, il faut bien le faire pour que ce soit efficace.

Un véritable interrogatoire

Une séance de luxopuncture démarre par une série de questions longue et poussée. Ici comme dans toutes les thérapies dignes de ce nom, le patient est unique et une consultation implique autant le thérapeute que le client. Il est indispensable au praticien de savoir à qui il a affaire, d'identifier le profil du fumeur qu'il est. Bien sûr, Léa Ofir m'a demandé le nombre de cigarettes quotidiennes que je fumais, et depuis combien de temps je les fumais. Rapidement cependant, les questions se sont faites plus subtiles.

Comment fumais-je mes cigarettes ? Jusqu'au bout ? Au tiers ? À la moitié ? Est-ce que parmi les cigarettes fumées, certaines suscitaient du dégoût ? De la haine ? De la culpabilité ? Si oui, combien ? Est-ce qu'a posteriori, les cigarettes que j'identifiais comme agréables, voire indispensables, avaient été réellement agréables ou indispensables ? Est-ce qu'il m'est arrivé, après avoir attendu pour fumer, de découvrir que cette cigarette tant désirée ne procurait qu'un plaisir très relatif ? Ou décevant ? Que représente pour moi le plaisir de fumer ? Est-ce que j'affirmerais, la main au feu, que c'est réellement un plaisir ? Par quoi pourrais-je le remplacer ? Pourquoi ai-je commencé à fumer ? Quels ont été les ressorts pour que je répète ce geste ? Quel est mon rapport à la cigarette ? Est-ce qu'elle comble quelque chose ?

Bref, cela aurait pu tenir de l'interrogatoire, mais je me suis prêté au jeu. Ces questions me permettaient de prendre le temps de réfléchir sur un geste devenu

banal, alors qu'il implique une dépendance et surtout ma santé. Du côté de la thérapeute, il s'agissait d'identifier un profil de fumeur, mais aussi de tester le degré de ma motivation et l'étiologie de cette dépendance. Étiologie. La dépendance est une maladie, et celle à la cigarette est d'autant plus sournoise que c'est la seule qui ne s'accompagne pas de modifications notables de comportement, comme c'est le cas avec les autres drogues.

Au fait, comment devient-on accro ?

On identifie trois types de dépendances à la cigarette : physique (ou pharmacologique), psychique (ou psychologique) et comportementale (ou environnementale). La responsable de la dépendance physique est la nicotine, molécule à base azotée (comme la morphine, la caféine, etc.). L'augmentation, chez les fumeurs, des récepteurs nicotiniques à la surface des cellules nerveuses caractérise cette dépendance physique. Le lien de la nicotine à ces récepteurs est si fort qu'on les appelle « nicotiniques ». À l'état naturel (quand on ne fume pas), la nicotine est totalement absente du corps humain. Ces récepteurs sont conçus pour recevoir un neurotransmetteur naturel très courant dans le corps : l'acétylcholine. Il faut six à douze mois de sevrage pour que le nombre de ces récepteurs chute et revienne à la normale – mais il ne faut qu'un ou deux mois après l'arrêt du tabac pour ne plus subir les affres du manque, selon la médecine allopathique.

En attendant, quand on fume, les récepteurs s'ouvrent et libèrent de la dopamine dans le noyau accumbens du cerveau. C'est à celui-ci que l'on attribue le rôle central dans le « circuit de la récompense », procurant la sensation de satisfaction.



Ne pas donner au corps sa dose de nicotine lors d'un sevrage, c'est s'assurer quelques réclamations péremptoires de sa part. Il exige sa dose, et s'il ne l'a pas, la sensation de manque se fait très présente.

Aux raisons biologiques de la dépendance s'en ajoutent de plus subtiles, propres à chacun. On entre ici dans le mystère des raisons psychologiques et environnementales. Dans ce cadre, on trouve ceux qui fument parce qu'ils sont stressés ou parce qu'ils souffrent d'un manque d'énergie, ceux qui fument à l'apéro pour s'ouvrir l'appétit et ceux qui fument pour ne pas avoir faim, ceux qui ont besoin de tirer sur une cigarette pour réfléchir ou ceux qui fument pour ne plus penser... Vous l'avez compris, difficile ici d'inscrire dans le marbre un tableau clinique définitif.

Idem pour la dépendance comportementale. Là, il s'agit de l'environnement associé à la cigarette, des rituels qui peuvent se créer autour du fait de fumer, ou qui vont simplement l'inclure, comme la terrasse d'après le travail avec les collègues, le café au comptoir du matin pour lire la presse... Sans parler des gestuelles. Un fumeur peut porter la main à la bouche plus d'une centaine de fois. Selon le fameux concept freudien d'oralité, le rapport à la cigarette renverrait aux premiers sentiments de plaisir et de satisfaction procurés par le fait de téter le sein maternel.

En tout état de cause, le lien ténu qui asservit le fumeur à sa clope est une combinaison de tous ces facteurs, ce qui explique pourquoi arrêter de fumer s'avère particulièrement difficile.

Même pas peur

Mais toutes ces causes n'effarouchent pas le D' Ofir, qui m'explique que la luxopuncture traite efficacement, et naturellement, le sevrage tabagique. Entre autres indications, car cette thérapie donne aussi, selon elle, d'excellents résultats sur les troubles liés à la ménopause, le vieillissement cutané du visage et la perte de poids. À la croisée de la réflexothérapie et de l'acupuncture, cette pratique passe par une lumière infrarouge émise par un gros stylet appliqué sur les méridiens de la médecine traditionnelle chinoise, en premier rang desquels les points de l'auriculothérapie.

En clair, c'est une acupuncture où les aiguilles sont remplacées par un rayonnement infrarouge généré par un appareil, le Luxoscreen. « *Ne pas utiliser d'aiguilles est indispensable pour des personnes qui détestent l'idée d'être piquées. En outre, avec la luxopuncture, on ne reste pas une demi-heure avec une vingtaine d'aiguilles plantées dans le corps* », précise Léa Ofir. D'autant que la luxopuncture peut être préconisée pour les sujets souffrant d'anxiété. « *Les enfants peuvent plus facilement accepter d'être traités par une lumière rouge parfaitement indolore que par des aiguilles qu'ils peuvent redouter.* »

Ça y est, la thérapeute applique le stylet sur les points de mon oreille. C'est tout à fait indolore, effectivement... sauf que sur certains points-réflexes, je sens une intense chaleur. « *Là, c'est plutôt normal, car je suis sur le point du poumon, et là, sur celui de la gorge. Vous sentez ?* » Ah oui, ça, pour sentir, je sens.

Pas de douleur, mais une bonne grosse chaleur. La séance en elle-même dure trente minutes et le protocole s'étend sur sept séances savamment réparties.

Pour lutter contre ma dépendance physique et dans le cadre du sevrage tabagique, une phase de trois séances par jour pendant trois jours a été fixée. Arrêt impératif de la cigarette dès le premier jour de cure et pas d'exposition aux excitants lors de cette phase – c'est indispensable. Exit donc alcools, thé et café, même le déca. En outre, pour faciliter l'action de la luxopuncture sur la production naturelle d'endorphines et de dopamine, il est préconisé de boire au moins deux litres d'eau par jour.

Épilogue

Pendant trois jours j'ai tenu effectivement. Pas une cigarette. Je devais casser la force d'attraction des habitudes. Pas facile tout de même. Mais les conséquences des premières séances furent presque palpables. La première d'entre elles, la plus manifeste du moins, a été une forte somnolence. Ce qui est parfaitement normal et indiqué sur les documents remis par Léa Ofir.

Le papier d'après la première séance apporte quelques conseils pour dépasser vos envies de cigarette : autopression de points d'acupuncture (le 8VB sur la zone temporale et le 7C sur le pli du poignet), exercices de respiration et verres d'eau ou bonbons à portée de main. Ensuite, dans mon cas, le protocole de stabilisation s'est prolongé sur quatre semaines (au lieu de trois), à raison d'une séance de luxopuncture par semaine. À chaque séance, les mêmes sensations de chaleur forte sur les points poumon, gorge, trachée. Au fur et à mesure, l'intensité de ladite chaleur me semblait moins importante.

Chaque séance m'a paru vraiment efficace, même si l'effet s'amenuisait entre deux rendez-vous. Mais dire que j'ai arrêté totalement la cigarette serait mentir. Et, comme je le précisais en introduction, je n'avais pas spécialement envie d'arrêter de fumer au départ. Or, en matière de sevrage, en avoir envie est particulièrement nécessaire. Comme le stipule le dernier document remis en fin de protocole de luxopuncture, autorisez-vous « *une seule cigarette et vous rechuterez* »... Pas faux dans mon cas. Mais avoir écrit cet article a sensiblement remobilisé mon envie d'arrêter. Alors merci à vous ! ●

Jean-Baptiste Talmont

C'est ça, une clope ?

Une cigarette, c'est un véritable aérosol. Ce gaz avec plein de choses dedans se forme à quelque 1 500 °C. On y recense 4 000 substances, dont une grande partie est toxique et une cinquantaine, classée cancérigène. Parmi ces dernières, les superstars sont le goudron, responsable des cancers liés au tabagisme, le monoxyde de carbone, qui augmente la fréquence cardiaque, la pression artérielle et les risques cardio-vasculaires, des métaux lourds comme le mercure et le plomb, des additifs tel l'ammoniac. Celui-ci est d'ailleurs très utile : il facilite l'inhalation de la fumée sans provoquer de toux démoniaques, et favorise l'absorption de la nicotine en en modifiant le pH. En gros, il potentialise la dépendance à la nicotine. Le cacao est souvent utilisé comme additif, car il permet de dilater les voies respiratoires. Côté irritants, une cibiche c'est un marché grouillant. On y trouve des oxydes d'azote, du dioxyde de soufre (très toxique) du cyanure d'hydrogène (principe actif... du Zyklon B), du formaldéhyde (cancérigène classe 1), de la pyridine (herbicide), du toluène (hydrocarbure aromatique toxique). Cette liste n'est pas exhaustive ; mais il en faut de la place pour détailler 4 000 substances...