

# Les **T**echnologies du mieux-être

Réconcilier l'Homme et son environnement



« Science sans conscience n'est que ruine de l'âme » écrivait il y a cinq siècles le sage Montaigne. Depuis, rien de neuf, la science continue de courir, elle devant et l'homme derrière. A tel point qu'aujourd'hui ils semblent inéluctablement liés par la nécessité et les desseins d'un contrat (d'une noce de conscience?) qui sera — peut-être — un des ferments de l'humanité en devenir. En attendant, si l'homme souffre des nombreux dérèglements qu'engendre la technologie, fille concrète de la science, celle-ci est loin de se montrer ingrate et propose en retour des applications qui tentent de nous aider à améliorer notre qualité de vie et d'être. Recherche du mieux-être écrivons-nous, et non pas du bien-être, car si le second est relatif et flou (qu'est-ce qu'aller bien?), le premier est très concret: nous savons et sentons tous de façon tangible lorsque notre état s'améliore. Ce même critère de « concrétude » a guidé notre rédaction dans le choix de technologies et d'applications que nous vous proposons dans un esprit de vulgarisation. Enfin est-il besoin de préciser que cette enquête ne constitue en aucun cas un guide thérapeutique qui vous dispenserait de consulter un spécialiste. Nous vous souhaitons un bon voyage au pays d'une réconciliation profonde entre l'homme et son environnement.

Une enquête proposée par la Rédaction et préparée par Cécile Bercegeay, Arnaud Mattlinger & Dominique Radisson  
Créations graphiques : Frédéric Villbrandt

# Technologies de la lumière



**N**ous savons tous d'expérience que la lumière influence directement notre état. Encore très jeune (une trentaine d'années), la recherche thérapeutique sur la lumière propose des applications qui couvrent de larges domaines — de la psychologie à la dermatologie —; elle fait partie aujourd'hui des technologies qui ont le vent en poupe.

## La luminothérapie

Née à l'aube des années 80 des travaux d'un groupe de chercheurs du National Institute of Mental Health aux Etats-Unis, la luminothérapie, aussi appelée photothérapie ou lux thérapie, est une méthode qui utilise

la lumière pour traiter des symptômes plus ou moins marqués de dépression saisonnière: fatigue, baisse de moral, d'activité, crises de paniques...

Par l'exposition à une lumière vive (10 000 lux en moyenne<sup>(1)</sup>), la rétine envoie un signal à l'épiphysse (glande pinéale), qui diminue alors la production de mélatonine, une molécule qui régule nos cycles circadiens (alternance veille-sommeil). Sa sécrétion débute sous l'action de l'obscurité, entraînant un effet d'endormissement de l'organisme qui atteint au milieu de la nuit, son taux de produc-

tion maximal. Au matin, lorsque la lumière environnante est insuffisante, l'épiphysse continue à produire de la mélatonine, créant un décalage

entre notre horloge biologique interne et notre activité. Les appareils de luminothérapie, initialement destinés au seul usage des professionnels de la santé, sont aujourd'hui à la portée de tous.

C'est essentiellement sous forme de lampes et de simulateurs d'aube que chacun pourra l'expérimenter. 4 ou 5 séances par semaine, le matin de préférence, sont nécessaires durant toute la période sombre

**La lumière intense pulsée combine chaleur et lumière.**

de l'année (30 minutes pour une exposition à 10 000 lux / 2 heures pour une



Lampe de luminothérapie et lampe de bureau. Eclairage: 10 000 lux à 30 cm, 5 000 lux à 50 cm.

exposition à 2500 lux). Certaines lampes permettent même une utilisation couplée comme les plafonniers ou lampes de bureau.

### La lumière intense pulsée

La technologie de la lumière pulsée, combinant chaleur et lumière, est aujourd'hui largement utilisée dans le domaine de l'esthétique. C'est une lumière très intense émise par une ampoule au xénon qui contrairement au laser — aligné sur une fréquence spécifique — couvre toutes les ondes de couleur de lumière (de 400 à 1200 nanomètres). Elle stimulerait les cellules de la peau et augmenterait la production de collagène. Les dermatologues l'utilisent pour traiter certaines lésions pigmentaires ou vasculaires dues au soleil et au vieillissement de la peau. En envoyant de la chaleur dans le pigment, la lumière pulsée permettrait la disparition progressive des lésions bénignes.

« Les nouveaux lasers doux en lumière pulsée — ou lampes flashes — auraient également une action énergétique et rééquilibrante. L'action énergétique se fait par la stimulation des points d'acupuncture, la rééquilibration se fait par l'apport d'énergie photonique directement transférée en ATP<sup>(2)</sup> au niveau cellulaire. La stimulation de dépolarisation des membranes qui en résulte relance l'activité cellulaire » (dixit Dr Ghislaine Beilin). Dernière application, cette technologie cherche également à s'imposer comme moyen « écologique » en terme de décontamination industrielle. Face aux procédés polluants des

industries agroalimentaire et pharmaceutique qui utilisent les désinfectants chimiques pour traiter les emballages, la lumière pulsée propose des solutions de décontamination sous la forme d'une impulsion de haute énergie d'une durée de 0,3 ms pour détruire virus, levures, bactéries et moisissures. Les résultats obtenus montrent que la lumière pulsée supplante les UV continus aujourd'hui utilisés et peut remplacer les produits chimiques.



Lampe équipée de deux tubes fluorescents de 80 Watt. Se pose sur une table ou se fixe au mur. Eclairage: 10 000 lux à 50 cm, 5 000 lux à 75 cm.



## GENERATION TAO Hors-série n° 5

### Spécial TAO DE LA NAISSANCE

Parution en kiosques  
17 mai 2006

Réservez-le dès maintenant  
chez votre libraire!

<sup>(1)</sup> 1 lux = lumière d'une bougie éclairant à 1 mètre de distance

<sup>(2)</sup> ATP, adénosine triphosphate: molécule source d'énergie des cellules.

### TEMOIGNAGE

J'ai toujours été à l'affût des nouvelles technologies et j'en utilise plusieurs dans mon cabinet: la mésothérapie, le soft peeling, la lumière intense pulsée ou le Millenium V. J'ai même créé le Mésolift, dont la renommée est aujourd'hui internationale, ou la mésothérapie adaptée aux soins du derme et du visage. Les vitamines nécessaires à toutes les fonctions vitales de la peau sont micro-injectées directement dans le derme. L'efficacité de cette technique se situe dans l'apport majeur d'anti-oxydants qui engendre entre autres un rajeunissement cutané et une hydratation optimale de la peau. Bio-régénératrices, toutes les techniques que je viens de citer ont l'avantage d'être rapidement efficaces, d'améliorer le confort du patient et de ne pas avoir d'effets secondaires, en tout cas dans l'utilisation que j'ai pu en faire depuis des années. C'est un phénomène de société inévitable.

Dr Maurice Dray, gérontologue

# Technologies de l'eau

L'eau que nous utilisons en ouvrant notre robinet n'a pas toutes les qualités d'une eau de source. Si elle est potable et utilisable pour toutes les tâches ménagères, les dépôts de canalisations et résidus de traitement s'y trouvent parfois, et en quantités importantes. Afin d'améliorer la qualité de l'eau et l'assimilation par notre corps de ses apports en oligo-éléments et en sels minéraux, plusieurs technologies de filtration sont possibles : visant les unes à réduire le tartre, retenir les impuretés ou capter les métaux lourds, les autres à améliorer le goût, réduire le taux de bactérie nuisibles... Ces technologies seront choisies en fonction du volume d'eau à traiter et de la qualité initiale de l'eau. Un particulier pourra envisager un équipement portatif pour le traitement de l'eau à boire (charbon actif), ou fixe au point d'eau principal. On pourra aussi regarder les équipements plus conséquents qui se placent à l'arrivée de l'ensemble des points d'eau de la maison (l'osmose inverse par exemple).

## La purification de l'eau

- **L'adsorption par charbon actif** : le charbon actif présente la propriété particulière de retenir à sa surface des microparticules (adsorption). La texture microfissurée du charbon en grains lui donne une capacité d'adsorption remarquable pour un volume et un poids restreints.
- **L'osmose inverse** : l'osmose inverse utilise la pression du réseau pour obliger le liquide chargé en polluant (eau du robinet) à traverser une membrane semi-perméable pour obtenir une eau à plus faible concentration de polluant, une eau « pure ». Technologie développée par la Nasa, pour le traite-

ment des eaux sales dans l'espace, elle permet d'éliminer les virus, bactéries et autres micro-organismes nocifs, de retenir les sédiments et produits chimiques. Une partie de l'eau qui reste draine les déchets et

Technologie Grander. La partie centrale contient la réserve d'eau « informée ».



crédit photo : www.grander.com

nettoie le filtre. Ce procédé est utilisé dans les domaines de la santé (dialyse, homéopathie...) de l'agro-alimentaire, et la distribution de l'eau. Autres technologies : filtres UV, filtres céramiques, filtres à billes silicophosphates, électrolyses, etc. Les produits du marché mélangent souvent plusieurs technologies.

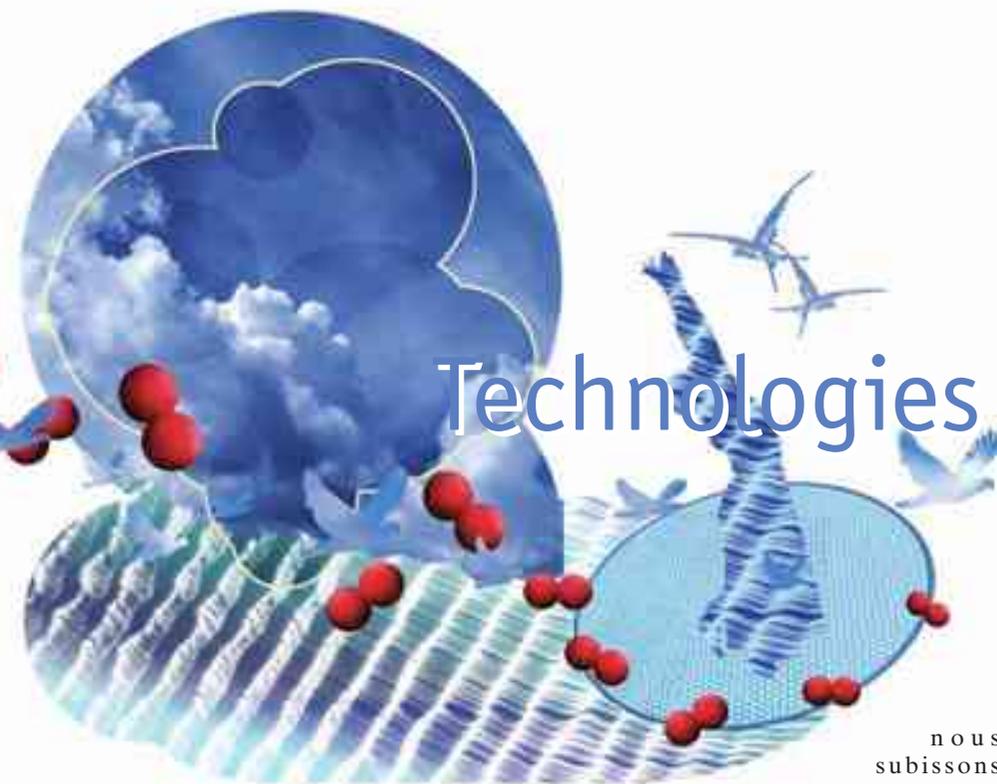
## La vivification de l'eau

- **La technologie Grander** : deux principes sont combinés dans cette technologie, la possibilité de produire de l'énergie sans en consommer (générateur magnétique), et le constat que l'information énergétique acquise par un tel générateur est transmissible d'une eau à une autre. Ainsi donc en faisant passer de l'eau dans les champs d'action de son générateur, Johann Grander « l'informe ». Cette information, difficile à qualifier scientifiquement (d'un point de vue quantitatif), à néanmoins des effets constatés

qualitativement : pouvoir solvant élevé, capacité naturelle d'auto-épuration, amélioration de la qualité microbiologique. C'est au niveau micro-organique, que l'information énergétique trouve son efficacité : les populations de bactéries pathogènes laissent place aux organismes bénins. Les applications en sont multiples et s'adressent aux particuliers, aux agriculteurs et aux industriels. La gamme de produits proposée à ce jour est très large, s'organisant autour d'une réserve d'eau informée (tube, bac, bouteille...) qui peut être placée à proximité du circuit d'eau, d'une partie du corps, ou des aliments à vivifier. Il existe aussi des produits dérivés cosmétiques.

## LA MEMOIRE DE L'EAU

L'eau peut-elle transmettre une information biologique spécifique et produire un effet moléculaire en l'absence de molécule puisque les principes de celle-ci auront été entièrement dilués ? Pour Jacques Benveniste, tout se passe « comme si l'eau se souvenait d'avoir vu la molécule ». Elle n'oublie rien. Il existerait alors un niveau d'organisation supérieur de la matière. Cette affirmation, si elle s'avérait juste, remettrait en cause deux siècles de savoir en matière de physique et de biologie moléculaire. Mis au ban de la communauté scientifique, jusqu'à sa mort, en ce début de nouveau millénaire, la question, toujours d'actualité, a été reprise par des laboratoires orientaux...



# Technologies de l'Air

L'état électrique de l'air dans lequel nous vivons, en étroite relation avec la nature et la quantité d'impuretés qu'il peut contenir, est l'un des facteurs fondamentaux de notre équilibre physiologique et de notre maintien dans un état de santé satisfaisant. Une trop forte concentration en ions positifs provoque des déséquilibres biologiques générateurs de nombreux troubles pathologiques tant physiques que psychiques et, à l'inverse, un fort pourcentage d'ions négatifs est bénéfique pour garder ou retrouver le meilleur équilibre physiologique possible<sup>(1)</sup>. Malheureusement, en milieu confiné,

nous subissons passivement la prédominance des ions positifs, et respirons un air souvent vicié. C'est ici qu'interviennent les appareils de purification de l'air, qui produisent mécaniquement une quantité suffisante d'ions négatifs.

## Purification de l'air

Le rôle bénéfique des ions négatifs ne se limite pas à un effet biologique local mais influence l'ensemble de nos fonctions vitales. Ne serait-ce que pour assimiler correctement l'oxygène dont nos cellules ont besoin, l'air que nous respirons doit contenir au moins 2000 ions négatifs au cm<sup>3</sup>. Si à la montagne cette proportion atteint les 8000 cm<sup>3</sup>, en ville nous en sommes très

loin : 200 ions négatifs par cm<sup>3</sup>, avec un triste record pour l'habitable de nos véhicules. Les conséquences sur notre santé sont nombreuses : fatigue nerveuse, irritabilité, maux de tête, somnolence, troubles de la concentration et de la vigilance, difficultés respiratoires, etc... Nos habitations se trouvent également être très touchées par cet « empoisonnement atmosphérique » et pour y remédier, on trouve aujourd'hui de nombreux appareils qui cumulent souvent les fonctions de purification et d'ionisation de l'air :

L'ionisation de l'air a pour but de redonner à l'air ses qualités d'origine en terme de concentration d'ions négatifs. Une autre action est un nettoyage des micropoussières et micropolluants. Les ions négatifs, qui fonctionnent comme des aimants, sont irrésistiblement attirés par les particules de poussières neutralisant leur polarité positive et formant un agglomérant négatif plus lourd que l'air qui précipite ces particules au sol.

Avec le purificateur d'air intégré, un filtre à charbon actif<sup>(2)</sup> ou un filtre électrostatique<sup>(3)</sup> aspirent les particules en suspension dans l'air, absorbant les plus grosses poussières, fumées et les mauvaises odeurs.

## L'ORGONE, UNE ENERGIE UNIVERSELLE



En 1939, Wilhelm Reich découvrait l'énergie d'orgone, pendant occidentale de l'énergie vitale connue depuis des millénaires en Orient. Disciple dissident de Freud, médecin psychiatre et psychanalyste, entre autres passionné de biologie, de biophysique et d'astronomie, W.Reich tient une place particulière dans l'histoire de la psychanalyse et des sciences de la vie. Il fera de la pleine circulation de cette énergie dans l'organisme, au travers de l'épanouissement de l'énergie sexuelle, le fondement de sa thérapie. Il la mettra en évidence grâce à des accumulateurs d'orgone, instruments assemblés et matériellement agencés pour que l'énergie vitale, présente dans l'atmosphère de notre planète, puisse être recueillie, accumulée et rendue utilisable à des fins scientifiques, éducatives et médicales. Les protocoles d'observation sur les effets biodynamiques des accumulateurs d'orgone sont nombreux : activation de la réponse parasympathique de l'organisme, vasodilatation, fourmillements, picotements, décontraction musculaire, sensation agréable de relaxation physique, sédation de la douleur après blessure ou brûlure, etc. Si les dernières études de W. Reich ont été remises en cause, des scientifiques se servent encore de sa découverte et l'affinent.

<sup>(1)</sup> op. cit. *L'air en péril*, par le professeur Jacques Breton, Ed. *Vivez Soleil*.

<sup>(2)</sup> Le charbon actif ne masque pas les odeurs mais les absorbe. Il fixe, en effet les molécules sur la face interne de ses pores sous l'effet de forces d'attraction moléculaire.

<sup>(3)</sup> Le filtre électrostatique base son fonctionnement sur le principe de la précipitation électrostatique : l'effet est produit par la haute tension appliquée à la cellule qui, en créant un champ électrostatique, charge positivement les particules contenues dans l'air qui entre, en les attirant successivement par une série de plaques de masse ayant une polarité différente.

# Technologies magnétiques

L'effet bénéfique des champs électromagnétiques et des courants faibles sur la stimulation nerveuse et musculaire est bien connu. Néanmoins les mécanismes d'interactions au niveau moléculaire dans le corps restent à éclaircir. Il semble que les cellules aient une polarité interne due à leur activité électrochimique, et que les « immerger » dans un champ magnétique participe à améliorer leurs qualités d'échanges et donc leur potentiel fonctionnel.

Au sein des thérapies magnétiques, il existe deux types de champs utilisés: les champs pulsés et les champs permanents. Dans les deux cas, nous avons à faire à une intensité de champ plutôt faible. En aucun cas, il ne s'agit de technologie engageant des champs alternatifs à intensité éventuellement élevée qui peuvent avoir des effets nocifs (baisse du système immunitaire,

inflammations diverses, troubles du système neurovégétatif, par dépolarisation cellulaire et effet d'échauffement).

Par ailleurs, certaines situations sont synonymes de contre-indication pour l'utilisation de magnétothérapie: les femmes enceintes, les porteurs de stimulateur cardiaque, les porteurs de timbre cutané, les personnes atteintes de trouble de la circulation sanguine et/ou souffrant d'hypotension, enfin les greffés prenant des anti-rejets.

## Les champs magnétiques pulsés

Les champs magnétiques pulsés repose sur deux hypothèses:

- les différentes cellules du corps ont des fréquences propres.
- les dysfonctionnements des cellules sont manifestés aussi par le dérèglement de cette fréquence.

Les champs magnétiques pulsés, au lieu d'imposer une fréquence à l'ensemble du corps, génèrent un large spectre de fréquences auquel chaque type de cellule et organe peut se caler



crédit photo : www.viofor.hu

par résonance. Ainsi les cellules retrouvent la fréquence qui leur est propre. Cette propriété physique per-

## TEMOIGNAGE

Notre corps est un ensemble architectural chimique extrêmement complexe, dont nous commençons à peine à savoir lire les plans. Mais l'histoire ne s'arrête pas là! Chaque molécule constitue à elle seule un monde à part entière: atomes, particules, quarks, vide... Et tous les éléments de ces multitudes de mondes-là, se répondent, s'attirent, réagissent, grâce à des forces électromagnétiques, gravitationnelles, électroniques, avec une subtilité qui nous dépasse, en une multitude d'échanges. Au nombre de plusieurs milliards, nos cellules, divisées en d'innombrables spécialisations, consomment les nutriments que lui apporte notre alimentation. Elles absorbent les éléments dont elles ont besoin et rejettent les déchets produits par son activité, qui les encomrent et les polluent en cas de stockage involontaire.

Ces échanges, indispensables au bon fonctionnement des cellules, donc de notre corps, donc à notre vie, se réalisent

grâce à des champs électromagnétiques subtilement dosés. Mais, ces cent dernières années, nous avons changé la donne en créant tout un ensemble de déséquilibres néfastes à notre organisme. Aujourd'hui, notre corps appelle à l'aide, et recherche une nouvelle source pour son équilibre perdu, que le champ magnétique terrestre seul ne peut plus lui apporter. En réponse à cette demande, la fin du 20<sup>e</sup> siècle a vu grandir la place de la médecine physique, grignotant celle de la médecine chimique.

Quittant l'approche puzzle classique de la médecine dite occidentale, et prenant pour sienne l'approche holistique de la médecine de nos frères et sœurs de Chine, la thérapie biomagnétique utilise des champs électromagnétiques pulsés pour restaurer l'équilibre de notre organisme.

Nicolas Halpert



crédit photo : www.auris-magnetic.com

Aimants (2500 Gauss) utilisés en cas de problèmes musculaires, articulaires ou rhumatismaux.

met de rétablir la fonction de la cellule ou du moins d'en diminuer les dysfonctionnements, et ainsi avoir des actions bénéfiques :

- Stimuler la guérison des fractures qui tardent à se rétablir;
- Soulager la douleur et améliorer la mobilité en cas d'ostéoartrite du genou;
- Réduire certains symptômes de la sclérose en plaques (fatigue excessive);
- Réduire la migraine;
- Diminuer les acouphènes;

- Traiter les ulcères de la peau;
  - Traiter l'insomnie.
- Plusieurs applications ont été développées autour de la technologie des champs magnétiques pulsés :

### La magnétothérapie

Il y a 2000 ans, les Chinois et les égyptiens utilisaient la pierre d'aimant pour apaiser leurs maux et se préserver du vieillissement. Aujourd'hui encore nous utilisons les aimants pour



crédit photo : www.auris-magnetic.com

En cas de douleur de la rotule. L'anneau guide le genou et les 20 aimants néodyme de 12 200 Gauss apaisent la douleur.

leurs propriétés antalgiques en cas de douleurs articulaires et musculaires. En traumatologie, on a depuis longtemps constaté que les aimants accélèrent la circulation sanguine, qu'ils réduisaient les œdèmes en cas de fracture et activaient la formation d'os

nouveau. Au Japon, la pratique de la magnétothérapie est officiellement autorisée en milieu hospitalier par le ministère de la santé. L'utilisation des aimants entraînant des sécrétions d'endorphines par le cerveau, a pour effet d'atténuer la douleur et de réduire le stress lié à la douleur. Les aimants utilisés sont essentiellement des aimants permanents bipolaires, chaque face correspondant à un pôle : nord ou sud. En les « irer » les lignes de champ du pôle nord d'un aimant vers le pôle sud d'un autre aimant distant de quelques centimètres et ainsi de donner à ces lignes de champ une grande ouverture, une action en profondeur dans les tissus. Physiologiquement, lorsque le sang circule à travers le champ magnétique engendré par les aimants au contact de la peau, il se crée des microcourants électriques induits. Ceux-ci stimulent la circulation du sang, de la lymphe, des influx nerveux, améliorant les échanges chimiques et favorisant la santé des cellules. Peu d'effets secondaires ont été rapportés à la suite d'une magnétothérapie. On mentionne des étourdissements ainsi que de légères rougeurs et de petits hématomes à l'endroit où ont été appliqués les aimants. —

## TEMOIGNAGE

- A propos de l'eau : en tant que naturopathe, je conseille de boire uniquement de l'eau pure car elle seule permet une parfaite élimination rénale, le transport des nutriments et une bonne réhydratation de nos cellules. L'idéal est de consommer de l'eau pure avec une tension superficielle basse car elle pénètre mieux à travers les membranes cellulaires. Il est souhaitable ensuite de la dynamiser, avec un aimant et des cristaux bruts en relation avec les chakras et les énergies cosmiques et telluriques indispensables à la vie. Il est également intéressant d'utiliser l'effet tourbillonnaire d'un Vortex qui en plus oxygène l'eau. On obtient ainsi une eau vivante et très bénéfique.
- A propos de l'ionisation de l'air : la découverte des effets bénéfiques des ions négatifs est une découverte scientifique majeure. Elle est considérée comme telle dans certains pays comme l'Australie et utilisée dans la pratique médicale. Nous savons maintenant que dans nos habitations, l'air est encore plus pollué qu'à l'extérieur. L'utilisation de ioniseurs, purificateurs d'air permet d'éliminer les poussières et polluants et de respirer de l'air propre. La production d'ions négatifs assure une bonne assimilation de l'oxygène, aliment

principal de notre organisme et induit de nombreux effets bénéfiques scientifiquement démontrés. Compte tenu de la pollution sans cesse croissante de l'air, purifier et ioniser l'air me paraît indispensable.

- A propos des appareils à champs magnétiques pulsés : l'utilisation d'appareil à champs magnétiques pulsés permet de compenser le manque chronique d'énergie tellurique. Le manque d'énergie venant du champ magnétique terrestre affaiblit le fonctionnement de nos cellules, abaisse son potentiel électrique et perturbe la perméabilité des membranes cellulaires. Il ne suffit pas de consommer de bon nutriments encore faut-il qu'ils puissent être absorbés par nos cellules. Les appareils à champs magnétiques contribuent efficacement au rééquilibre du fonctionnement électromagnétique de nos cellules. Ils sont utilisés avec succès dans de nombreux pays et dans le cadre hospitalier. Et en complément d'autres méthodes, dans tous les domaines. Cette méthode est très efficace et apporte l'énergie indispensable à la vie.

Jean-Jacques Bouchet, Naturopathe

# Médecine Chinoise

Une science aussi pragmatique que l'acupuncture, à l'image de la pensée chinoise qui l'a enfantée, n'a pas de présupposés négatifs quant à l'intégration de la modernité dans son champ de fonctionnement. C'est pourquoi les nouvelles technologies y ont facilement trouvé leur espace. Au premier rang de celle-ci, on trouve l'électro-acupuncture, avec trois fonctions parfois combinées: détection des points, mesure de l'énergie et traitement.

## Electro-acupuncture

Initialement, l'électro-acupuncture, définie par l'application d'un courant électrique via des paires d'électrodes ou d'aiguilles alimentées en un point d'acupuncture, a été étudiée en Chine dès les années 30. Son champ d'application recouvre anesthésie, rééducation, analgésique et stimulation; elle a montré son efficacité pour les affections d'ordre neurologique, incluant douleurs chroniques, spasmes, paralysies... Plus récemment, de nouveaux appareils utilisant l'électronique sont apparus, bénéficiant de l'approfondissement des études cliniques et scientifiques de ces dernières années. Celles-ci ont mis en évidence une diminution de la résistance électrique du corps humain à l'emplacement exact des trajets des méridiens et des points. L'énergie circulant dans les méridiens est un microcourant mesurable pouvant aller jusqu'à 100 milliampères ou 1 200 000 Ohms (une énergie normale est de 50 milliampères ou 6 000 000 Ohms). Les appareils d'électro-acupuncture assurent pour la plupart, détection des points et traitement par stimulation

électrique, les plus fiables intégrant également un réglage hydrométrique en fonction du type de peau du patient. Ils détectent les points d'acupuncture<sup>(1)</sup> et les traitent par microcourant, en tonification (microcourant positif) lorsque le point est en insuffisance énergétique ou en dispersion (microcourant négatif) lorsque le point est en excès d'énergie. Et les différentes fréquences servent à pénétrer plus ou moins profondément dans le point, remplaçant le fait d'enfoncer plus ou moins l'aiguille en acupuncture traditionnelle.

## Laser-acupuncture

Plus récemment, le laser a fait son apparition<sup>(2)</sup>. Comme pour l'électro-acupuncture, l'acupuncture-laser est indolore, ne laisse aucune marque, est sans danger ni effets indésirables et, surtout, élimine la peur de la piqûre, ce qui est très confortable pour traiter les enfants et les personnes angoissées. On utilise des lasers de différentes longueurs d'ondes et puissances en fonction des objectifs. Si l'appareil électrique se réfère exclusivement aux principes de l'acupuncture classique, le laser marque cependant une évolution supplémentaire, sans rapport avec la médecine traditionnelle chinoise, grâce à son rôle dans le métabolisme cellulaire. Il est capable de stimuler les mitochondries qui sont de véritables petits moteurs au sein de la cellule, ce qui confère à celle-ci une plus grande activité potentielle, synonyme de régénération tissulaire accélérée. Ceci offre donc la possibilité d'exploiter le laser selon deux modes: l'irradiation ou l'acupuncture, élargissant d'autant ses prescriptions.



photo: Sycamore Animal Hospital, USA

Ce n'est pas un gag: l'électro-acupuncture fonctionne très bien avec les animaux!

Bien que certains praticiens jugent ces méthodes préférables à l'insertion d'aiguilles, dans la littérature médicale chinoise elles ne sont jamais utilisées seules. En revanche, en parallèle à des traitements préexistants, elles constituent un recours supplémentaire efficace dans de nombreux cas.

<sup>(1)</sup> Au niveau de la mesure, on évalue généralement la conductance (la capacité à laisser passer le courant de stimulation) du point d'acupuncture. Car la cellule, ainsi que l'organisme tout entier, constitue ce que l'on appelle en électronique un circuit oscillant, qui est capable si on le soumet à un ensemble d'ondes électromagnétiques, d'entrer en résonance avec l'une de ces ondes, à savoir celle qui correspond à la fréquence propre du circuit. C'est cette résonance qui est captée et analysée.

<sup>(2)</sup> Voir les travaux du docteur Paul Nogier.

## TEMOIGNAGE

Je ne recommande pas de travailler exclusivement avec le laser, bien que je l'intègre à la panoplie de traitements que propose l'acupuncture: aiguilles, stimulations électriques, moxibustion, plantes, aimants, ion pumping cords, ventouses, etc. Chaque laser a ses particularités, et il n'existe malheureusement pas de laser miracle traitant toutes les pathologies. Pour ma part, j'utilise un laser de classe 3B (5 - 500 MW) dans les longueurs d'onde de 600 à 1 000 nm pour traiter des patients atteints de syndrome du tunnel carpien et de certaines formes de paralysie.

Margaret A. Naeser,  
Research Professor of Neurology,  
Boston University School of Medicine



# Massages & soins musculaires

Comme il existe de nombreuses techniques de massage, de multiples appareils ont été mis au point pour reproduire des sensations et obtenir des applications spécifiques.

## Drainage lymphatique

On connaît souvent le drainage lymphatique manuel, méthode de massage spécifique, destinée à améliorer les fonctions essentielles du système circulatoire lymphatique. La pratique curative, et idéalement préventive, du drainage lymphatique, favorise la circulation et l'élimination des déchets. Il existe depuis plusieurs années une technologie de stimulation du système lymphatique par impulsion électrique.



crédit photo : www.holiste.com

## L'oscillation

Relaxer et détendre l'ensemble des muscles paravertébraux et favoriser l'oxygénation, tels sont les objectifs et moyens de la technologie de la Chi Machine®. Outre la respiration pulmonaire, l'oxygénation est favorisée par des contractions musculaires rythmiques et une stimulation des nerfs autonomes de la colonne vertébrale. Suite à une recherche approfondie, il fut démontré qu'un nombre précis d'oscillation et un mouvement bien défini sont nécessaires pour une oxygénation maximale du corps humain.

## Evolis® Méthode Jean Frelat

Rééquilibrage, tonicité et relaxation. Basée sur les bienfaits du travail musculaire en résistance, cette activité utilise l'aérobie: une oxygénation constante des muscles qui ne produit pas d'acide lactique. Globale, progressive et évolutive, elle met en œuvre réflexes (proprioception) et volonté en associant les trois modes de contractions musculaires (concentrique, isométrique et excentrique). Evolis® permet le rééquilibrage postural (ou sa reconstruction) en étirant en douceur. Elle a des répercussions sur le psychisme et l'ensemble des fonctions métaboliques de l'organisme. C'est un complément efficace en matière de rééducation respiratoire, périnéale et post-opératoire ainsi que dans la stimulation de la vascularisation et diminution des algies. Autres champs d'application: rééducation fonctionnelle, entraînement sportif, soin de la silhouette, remise/maintien en forme (du sportif, de l'actif ou du sédentaire).

## Massage

Les techniques de massage traditionnelles ont pour beaucoup été imitées par des appareils: qu'il s'agisse de la percussion, de la digitopuncture, du pétrissage, du palper-rouler. Les nombreux équipements qui existent se distinguent principalement par leur utilisation grand public ou professionnelle. Ils peuvent être couplés avec une technologie chauffante (infrarouge, eau chaude...), citons parmi eux:

- Les bras à masser, équipés d'un manche au bout duquel se trouvent en général deux têtes de percussion. Ils permettent un auto massage facile du dos, sans effort.
- Les coussins-masseurs (à distinguer des coussins-vibreurs qui n'ont pas la même portée).



crédit photo : www.aoloha.tm.fr

Body drain, stimulateur lymphatique.

- Les masse-pieds, avec ou sans bain de pieds, ils reprennent l'idée de la réflexologie plantaire, sans toutefois pouvoir agir spécifiquement sur les points qui en ont le plus besoin. —

[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)  
Voir notre carnet d'adresses p. 62

## MISE EN GARDE

Nous ne pouvons vous garantir l'efficacité de toutes les technologies qui vous ont été ici présentées. Nous vous recommandons de vous adresser à des spécialistes pour en connaître les spécificités, et de les utiliser pour votre confort et non pour des applications thérapeutiques.

