

Ne pas avoir peur de l'acupuncture médicale Traiter l'anxiété

Les traitements médicamenteux pour traiter l'anxiété peuvent être évités ou réduits dans de nombreux cas si l'acupuncture médicale est utilisée sous contrôle médical. C'est ce que démontrent les données empiriques de Sinomedica, le leader de l'acupuncture médicale en Suisse. Ces données empiriques sont corroborées par la recherche médicale dont une étude récente qui démontre que l'acupuncture est efficace dans le traitement de l'anxiété.

Comment l'acupuncture agit-elle contre les symptômes d'anxiété ?

Réduction du stress : l'acupuncture médicale stimule la réaction naturelle de relaxation du corps, favorise un sentiment de calme et réduit le niveau général de stress, ce qui peut atténuer considérablement les symptômes d'anxiété.

Régulation des neurotransmetteurs : l'acupuncture médicale influence la libération et l'équilibre des neurotransmetteurs tels que la sérotonine, la dopamine et les endorphines. Ces substances chimiques jouent un rôle crucial dans la régulation de l'humeur et peuvent, lorsqu'elles sont bien équilibrées, contribuer à atténuer l'anxiété.

Équilibre hormonal : l'acupuncture médicale aide à réguler le système hormonal du corps, y compris la libération d'hormones de stress comme le cortisol. En rétablissant l'équilibre hormonal, l'acupuncture peut contribuer à réduire l'anxiété et à favoriser un sentiment de bien-être.

Traitement individuel : l'acupuncture est adaptée à l'individu, chaque plan de traitement étant conçu en fonction des besoins spécifiques et des déséquilibres sous-jacents qui contribuent à l'anxiété, ce qui permet une approche individuelle et globale du traitement.

Thérapie intégrative : l'acupuncture peut être utilisée parallèlement à d'autres thérapies conventionnelles ou complémentaires pour gérer l'anxiété. Elle peut compléter des traitements tels que la thérapie, les médicaments ou les changements de style de vie, offrant ainsi une approche globale et intégrative pour soulager l'anxiété.

Avantages de l'acupuncture médicale pour soulager l'anxiété et ses mécanismes

L'anxiété est un trouble mental courant qui se caractérise par une inquiétude, une peur et un malaise excessif. L'anxiété chronique peut avoir un impact considérable sur la vie quotidienne d'un individu, entraînant détresse et handicap. Les troubles anxieux touchent un grand nombre de personnes dans le monde. L'anxiété est l'une des dix causes les plus fréquentes d'altération grave de la qualité de vie dans le monde et, dans l'Union européenne (UE), c'est la maladie psychiatrique la plus répandue, avec plus de 60 millions de personnes concernées.

L'impact de la pandémie COVID-19 sur l'anxiété

La pandémie COVID-19, et maintenant les symptômes de Long Covid, ont un impact considérable sur la santé mentale, l'anxiété apparaissant comme un problème prédominant. L'accumulation de nouvelles négatives fait que les personnes de tous âges souffrent davantage de peur, d'anxiété et de stress. L'exposition massive à des messages stressants entraîne des troubles émotionnels, en particulier chez les personnes déjà confrontées à des troubles anxieux ou dépressifs.

En outre, la pandémie a entraîné des troubles du sommeil et de la concentration, ce qui aggrave les difficultés auxquelles sont confrontées les personnes de tous âges. De nombreux étudiants et jeunes adultes ont signalé des difficultés de concentration. Les maladies chroniques se sont aggravées. Une augmentation inquiétante de la consommation d'alcool, de tabac et de drogues peut être observée, les gens cherchant de prétendues solutions pour faire face à la situation.

Le stress au travail

Le stress et le burnout enregistrent une hausse inquiétante, comme le souligne également Travail.Suisse. Des enquêtes récentes montrent que près de 40% des employés expriment un sentiment d'épuisement. Les effets néfastes d'un environnement de travail malsain vont au-delà de la santé mentale et entraînent également des maladies physiques.

De nouveaux traitements efficaces sont nécessaires pour traiter les troubles anxieux

La nature chronique des troubles anxieux nécessite le développement de thérapies efficaces capables de soulager les symptômes et de minimiser les effets secondaires indésirables souvent associés aux traitements traditionnels tels que la psychothérapie et la pharmacothérapie.

Les thérapies contre l'anxiété se heurtent toutefois à leurs limites. La psychothérapie prend souvent beaucoup de temps et peut ne pas convenir à tout le monde. La thérapie pharmacologique, quant à elle, est souvent associée à des effets secondaires indésirables et à des problèmes de dépendance. Il est indispensable d'explorer des thérapies intégratives et sûres, capables de soulager efficacement l'anxiété.

Ces dernières années, les thérapies intégratives telles que l'acupuncture médicale ont gagné en popularité en tant qu'approches complémentaires pour faire face à ce problème de santé urgent. Cette thérapie médicale intégrative offre de nouvelles possibilités aux personnes qui recherchent des méthodes de traitement efficaces et plus sûres pour lutter contre l'anxiété.

EXPLICATION DES TERMES

Acupuncture médicale vs. acupuncture : Sinomedica applique les protocoles de l'acupuncture médicale. Ceux-ci garantissent que les traitements sont clairement documentés et traçables tout au long de la période de traitement. L'acupuncture médicale se distingue à cet égard de l'acupuncture largement répandue.

L'acupuncture médicale est l'application de l'acupuncture sur la base d'une **approche médicale scientifique du diagnostic et du traitement**. Il s'agit d'un traitement médical établi et reconnu pour de nombreuses maladies aiguës et chroniques ainsi que pour des troubles physiques (allergies, douleurs, fertilité, oncologie intégrative et perte de poids) et des pathologies psychiques (anxiété, stress, burnout et dépression). L'acupuncture est également utilisée comme **médecine intégrative** pour soutenir le traitement conventionnel.

RÉSUMÉ DE L'ÉTUDE

Diogo Amorim, Irma Brito, Armando Caseiro, João Paulo Figueiredo, André Pinto, Inês Macedo, Jorge Machado,

Electroacupuncture et acupuncture dans le traitement de l'anxiété - Un essai clinique parallèle randomisé en double aveugle

Complementary Therapies in Clinical Practice, Volume 46, 2022, 101541, ISSN 1744-3881

Téléchargement : <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1744388122000093>

Conception de l'étude : étude en double aveugle, randomisée, contrôlée cliniquement avec des participants âgés de 21 à 82 ans souffrant d'anxiété diagnostiquée sur la base de 3 échelles d'anxiété différentes (BAI, GAD-7 et OASIS). **Une séance d'acupuncture de 30 minutes a été effectuée une fois par semaine pendant 10 semaines.**

Objectifs : Évaluer l'efficacité de l'acupuncture médicale dans le traitement de l'anxiété afin de déterminer si : (1) les personnes souffrant d'anxiété sévère rapportent des niveaux réduits après 5 et 10 séances ; (2) les niveaux de cortisol dans la salive sont associés aux niveaux réduits ; (3) les traitements sont indépendants des médicaments anxiolytiques.

Méthode d'étude : des volontaires ont été répartis au hasard en 3 groupes (contrôle, acupuncture et électroacupuncture). Les résultats ont été analysés à l'aide d'échelles d'anxiété et de tests de cortisol salivaire.

Résultats : L'acupuncture et l'électroacupuncture sont efficaces dans le traitement de l'anxiété seule ou en complément d'un traitement médicamenteux. Les résultats montrent une amélioration de l'anxiété évaluée par BAI, GAD-7 et OASIS après la 5e séance d'acupuncture ($p < 0,05$) et d'électroacupuncture ($p < 0,05$) et la 10e séance pour les deux techniques ($p < 0,001$). Les taux de cortisol salivaire mesurés le matin ont suivi ce schéma ($p < 0,05$), bien que la réduction des taux de cortisol nocturnes n'ait pas été statistiquement significative. L'électroacupuncture et l'acupuncture ont montré une efficacité similaire, l'effet positif après les traitements étant indépendant de la prise d'anxiolytiques ($p < 0,001$).