



2955, boul. Curé Labelle, Prévost
Tél. : (450) 224-2322
www.physiodesmots.com

L'acupuncture: comment ça marche ?

Pour plusieurs l'acupuncture semble encore une médecine mystérieuse, on ne sait pas trop comment elle fonctionne. Voici un résumé des dernières études portant sur les mécanismes d'action de cette médecine millénaire encore méconnue de plusieurs.

Quels sont les mécanismes d'action de l'acupuncture?

- une action analgésique est créée en augmentant les taux d'endorphines
- un effet homéostatique global principalement par voie de régulation des systèmes nerveux et hormonaux
- un effet sur certains neurotransmetteurs, soulageant par exemple les allergies
- un effet de diminution de l'activité sympathique apportant un effet de relaxation chez les gens hypertendus
- des effets vasodilatateurs et antispasmodiques pour soulager les spasmes musculaires
- un rôle de régulation pouvant traiter les problèmes métaboliques tels les processus de douleurs menstruelles, les irrégularités menstruelles, l'hypothyroïdie légère
- un rôle thérapeutique prépondérant reconnu au niveau des maladies inflammatoires telles les arthrites et tendinites en augmentant le niveau de cortisol
- un effet pour renforcer le processus immunitaire en stimulant la production d'anticorps, favorisant une amélioration des processus anti-infectieux

En somme, de simples aiguilles peuvent faire bien des choses lorsqu'elles sont implantées précisément sur les points permettant le déclenchement de ces mécanismes. La plupart du temps, on peut ressentir un petit courant électrique non-douloureux, un petit engourdissement ou même des picotements signe que l'effet du point fait son travail.

À travers la prochaine chronique, nous parcourons la liste des principaux troubles pour lesquels, selon l'Organisation Mondiale de la Santé, l'acupuncture a reconnu son efficacité.

Judith Leduc, acupuncteur

Source : Association des acupuncteurs du Québec - www.acupuncture-quebec.com



Carte postale
du siècle dernier

Manoir des Monts à Shawbridge

BENOIT GUÉRIN

Manoir des Monts à Shawbridge (Prévost) qui par la suite est devenu le Maple Leaf. Le Maple Leaf a brûlé depuis plusieurs années mais la Ville de Prévost continue à utiliser la piscine et le terrain de tennis pour ses citoyens.

Carte postale originale: collection privée de l'auteur.

RECYC-FRIGO
ENVIRONNEMENT

VOTRE VIEUX FRIGO POURRAIT CONSOMMER JUSQU'À
4,8 fois plus d'énergie
qu'un nouvel appareil homologué ENERGY STAR !

Appelez RECYC-FRIGO. Votre appareil sera recyclé à 95 %
et vous recevrez **30 \$** par la poste !

Pour un ramassage **gratuit** :
www.recyc-frigo.com ou 1 888 525-0930
Assurez-vous d'avoir votre facture d'électricité en main.

Hydro Québec

* L'appareil doit avoir plus de 10 ans, un volume intérieur entre 10 pi³ et 25 pi³, être fonctionnel et branché. Une limite de trois appareils par foyer s'applique. Les appareils commerciaux ne sont pas admissibles. Certaines conditions peuvent s'appliquer.