



santé Conso



En appuyant longtemps sur les zones musculaires, les milliers de picots permettent le relâchement des contractures et relancent la microcirculation.

LES KITS D'ACUPRESSION pour soulager ses douleurs

Nos experts



Dr Emmanuelle Chaléat-Valayer
chef du service de médecine physique et de réadaptation, Centre hospitalier des Massues, Lyon



Anne Cossé
praticienne en acupression et shiatsu thérapeutique



Dr Gilles Mondoloni
médecin ostéopathe et acupuncteur

Les tapis et coussins dotés de petits picots sur lesquels il suffirait de s'allonger pour diminuer certaines douleurs fleurissent sur internet et dans les boutiques bien-être. Quelle est leur réelle utilité ?

Laura Chatelain

S'allonger sur un tapis recouvert de milliers de picots rappelle les planches de fakir ! Pourtant, les témoignages positifs s'accumulent sur les forums dédiés au mal de dos ou à la fibromyalgie. Et si certains rhumatologues y voient surtout du marketing, quelques médecins l'utilisent déjà dans leurs services.

COMMENT ÇA MARCHE ?

Le tapis d'acupression est recouvert de picots en relief qui appuient sur la peau lorsqu'on s'allonge dessus. « Ils agissent sur la douleur par un effet dit gate control : la stimulation de ces récepteurs cutanés vient limiter le passage de messages douloureux dans le système nerveux central »,

explique le Dr Emmanuelle Chaléat-Valayer, qui les utilise dans son service de médecine physique et de réadaptation, à Lyon. En appuyant sur des zones de tension musculaire, il permet aussi le relâchement des contractures et relance la microcirculation. À la clé : une sensation de chaleur et de détente comme après un massage intense.

QUE PEUT-ON EN ATTENDRE ?

Des études montrent une amélioration de la douleur perçue, mais elles portent sur un faible nombre de volontaires. Le dispositif pourrait être utile notamment pour les douleurs liées à des contractures musculaires : lombalgies chroniques, douleurs liées à de mauvaises postures, douleurs articulaires...

« Ce tapis est utile en complément des thérapeutiques principales, rappelle le Dr Chaléat-Valayer. Il fait partie d'un arsenal thérapeutique antalgique, et les effets positifs sont très variables d'un patient à l'autre ». Le Dr Gilles Mondoloni, ostéopathe et acupuncteur, y voit un autre intérêt : « Ces accessoires obligent à faire un travail sur soi, à prendre du temps pour se détendre et se focaliser par exemple sur son souffle plutôt que sur la douleur ressentie au début. Ils sont donc intéressants aussi dans des pathologies comme la fibromyalgie pour apprendre à contrôler la perception douloureuse ». En revanche, n'attendez pas l'équivalent d'une séance d'acupuncture ou de shiatsu ! « Parmi les milliers de pointes en contact avec la peau,



certaines appuient forcément sur des points d'acupression le long des méridiens. Mais ceux-ci sont stimulés au hasard. Un spécialiste peut effectuer un travail plus ciblé pour agir sur les causes de la douleur », précise Anne Cossé, praticienne en acupression et shiatsu.

COMMENT LES UTILISER ?

En s'allongeant doucement dessus. Cela peut être désagréable voire douloureux quelques minutes. « L'idée est d'arriver à surmonter cette douleur qui diminue jusqu'à laisser place à une sensation de bien-être », rassure le Dr Mondoloni. On commence par essayer de tenir 5 à 10 minutes, tous les jours ou au moins un jour sur deux, habillé pour ne pas créer de microlésions. Puis, on augmente la durée des séances, jusqu'à une vingtaine de minutes. Anne Cossé rappelle que « des séances plus longues peuvent être difficiles à supporter et très fatigantes, avec des courbatures, des maux de tête... Mieux vaut des séances courtes mais régulières ».

QUELLES PRÉCAUTIONS ?

On ne s'y allonge jamais sur le ventre ou le visage, trop douloureux. Aucun effet secondaire n'est reporté mais il est préférable de s'abstenir en cas de grossesse et toujours demander l'avis de son médecin. « Je le déconseille en cas de poussée d'arthrose très inflammatoire : cela peut être très douloureux et faire plus de mal que de bien en augmentant l'inflammation », ajoute le Dr Mondoloni. « Idem en cas de douleurs neuropathiques, car l'acupression peut avoir l'effet inverse et majorer les douleurs », dit le Dr Chaléat-Valayer. ■



MA BIBLIO
Stop au mal de dos, Dr Gilles Mondoloni. Éditions Solar, 6,90 €.

BIEN LES CHOISIR

Les tapis

Ils sont recouverts de nombreux disques, pétales ou "fleurs", disposés à intervalles réguliers. Chacun est composé de plusieurs dizaines de petits picots.

La taille compte plus que le nombre de picots (au-delà de 5 000, c'est suffisant) : on doit pouvoir s'y allonger du coccyx au haut du dos. Un tapis de 40 x 65 cm sera insuffisant si on mesure plus de 1,60 m, il faut privilégier ceux de 70 x 42 cm minimum, plus si on est corpulent. L'épaisseur compte aussi pour le confort : 1,5 cm minimum, 2 à 3 cm dans l'idéal.

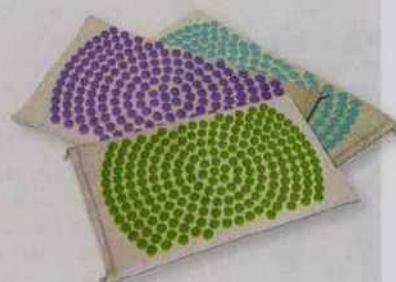
La matière : privilégier les pointes en plastique (pas en acier).

Avec ou sans aimants ? Certains tapis ajoutent le principe de magnétothérapie avec des aimants placés entre les disques pour augmenter le flux sanguin dans certaines zones. Cela apporterait une action supplémentaire : musculaire, nerveuse et énergétique, mais ce n'est pas prouvé. Ces tapis ne doivent jamais être utilisés si on porte un pacemaker ou un autre dispositif électromagnétique.

Notre sélection



▲ **Le + bio.** En fibres de coco biologique, un matériau sain, hypoallergénique et antiacarien. 72 x 42 cm, 1,5 cm d'épaisseur. Tapis Climsom Zen, 59,90 €. Sur climsom.com



▲ **Le + confortable.** Revêtement en lin naturel, non traité, 3 coloris au choix, 75 x 44 cm, 2 cm d'épaisseur. Tapis d'acupression Fleur de vie, Shantimat, 89 €. Sur boutique-acupression.com

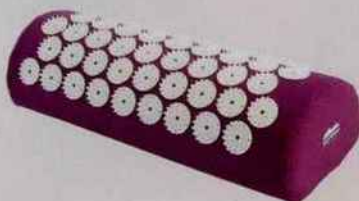
► **Le + grand.** Une taille de 80 x 50 cm pour les plus grands, 100 % coton, épaisseur 2 cm. Vendu avec sa housse. Tapis de massage acupression Eraser, Capital Sports, 49,90 € sur La Redoute ou Darty.



Les coussins

Ils sont pratiques à utiliser pour mieux cibler la zone des cervicales ou des lombaires. Leur forme moelleuse permet aussi de mieux ajuster la posture, en les glissant sous le dos, les genoux...

Notre sélection



Le - cher. À placer sous la tête, les lombaires ou les genoux, en coton. Coussin d'acupression. 19,95 €. Nature et Découvertes.



Le + médical. Un modèle chauffant en fibres végétales, intéressant en cas de douleurs liées à des contractures musculaires. Enregistré comme dispositif médical de classe 1. Coton bio 100 % naturel. Mysa thermo coussin, Mysa mat, 49,90 €. Sur mysa-mat.fr