

# AMÉLIORER LA PRATIQUE DE L'ACUPUNCTURE CHEZ NOS GENS ÂGÉS

**Résumé :** Le but de l'exposé consiste à rechercher les particularités du traitement chez les gens âgés douloureux. Améliorer le traitement c'est adapter l'acupuncture à l'âge, en privilégiant certains points particuliers recensés et en ajoutant des conseils pratiques réalisables : activité, diététique, lutte contre la sarcopénie...

**Mots-clés :** Vieillesse, points spécifiques, sédentarité, sarcopénie, diététique.

# AMÉLIORER LA PRATIQUE DE L'ACUPUNCTURE CHEZ NOS GENS ÂGÉS

## 1° - INTRODUCTION :

Inéluctable, le glissement vers l'hiver de la vie se veut progressif, jusqu'au « grand âge », précurseur lui-même d'une fin de vie sur terre.

Tout en reconnaissant le flou précisant l'âge initial des « gens âgés », disons qu'ils représentent environ un quart de nos patients. L'âge de la retraite ne fixe pas non plus la limite, on s'en doute... Chacun jugera donc en fonction du patient en face de lui.

- Le but de l'exposé n'est pas le traitement des douleurs des « gens âgés » mais les particularités du traitement chez les gens âgés douloureux.
- Nous développerons successivement deux chapitres complémentaires :
  - En premier lieu **l'acupuncture** : techniques adaptées et choix des points à privilégier.
  - En second lieu des **conseils pratiques** réalisables : mental, diététique, lutte contre la sarcopénie...

## 2° - ACUPUNCTURE :

Les gens âgés ressentent leurs douleurs chroniques comme si elles étaient imparables, comme s'il s'agissait d'une fatalité : ils « vivent avec ». En général ils les décrivent de façon vague et imprécise : « j'ai mal à la jambe », « j'ai mal aux hanches »... Les facteurs aggravants sont souvent méconnus, mal décrits.

Ces malades ne font pas toujours la différence entre douleur aggravée par le mouvement ou l'effort et douleur aggravée par le repos. Ils répondent invariablement que le mouvement les aggrave mais finalement c'est durant la nuit qu'ils souffrent le plus ; ils n'en avaient pas conscience. Leurs douleurs de démarrage s'améliorent à l'échauffement, ils ne l'avaient pas remarqué.

Ils consultent pour plusieurs douleurs et ne parlent que d'une seule : ils oublient volontiers de parler d'une douleur importante, absorbés par un seul sujet ou bien ils pensaient que le médecin savait...

Il en découle pour le praticien l'obligation d'une vigilance particulière lors de l'interrogatoire et de l'examen. Poser une deuxième fois les mêmes questions, en faisant préciser davantage, paraît sage.

Pour étayer notre rubrique « technique » nous citerons 2 extraits du Ling Shu :

- L S Ch. 3 : « Lorsqu'un patient souffre d'une maladie interne et qu'il a en même temps un affaiblissement de son énergie primitive (YUAN 元), on ne doit jamais disperser les méridiens correspondant aux 5 organes magasins, car cela conduirait à la mort. » ( 8 )

En fait il paraît primordial d'éviter, dans les cas qui nous préoccupent, les traitements en dispersion et de privilégier harmonisation et tonification. Heureusement, l'état de nos malades en cabinet est loin d'être terminal, mais plus le vide d'énergie domine, plus l'état général est précaire, moins nous avons le droit à l'erreur. C'est une certitude.

Disperser un « vide » ne peut être innocent. Or en acupuncture, la régression due à l'âge, correspond à une déficience progressive des ZANG FU, essentiellement des Reins. C'est pourquoi j'ajoute toujours au traitement un point d'action sur l'énergie générale et un point Rein. Nous le verrons avec l'étude des points.

Les malades notent plus fréquemment une « réaction au traitement », une « fatigue », un ou deux jours après le traitement. En sommes-nous responsables ? Responsables de ne pas avoir conduit le traitement au mieux ? Pourquoi pas ?

- L S Ch. 38 : « Chez les gens minces... les muscles sont si rares que la personne paraît n'avoir que la peau et les os... Chez ces gens, le sang et l'énergie peuvent être épuisés rapidement. Le médecin doit alors puncturer seulement en surface, piquer les aiguilles rapidement et les retirer prestement ». ( 8 )

Ronsard dans ses derniers vers nous décrit le tableau extrême:

« Je n'ai plus que les os, un squelette je semble,  
Décharné, dénervé, démusclé, dépouillé, [...]  
Je n'ose voir mes bras que de peur je ne tremble. »

Bien évidemment, on pique moins profondément chez les gens minces, faute de place. Mais il faut reconnaître que l'on a tendance à laisser les aiguilles aussi longtemps que pour les gens corpulents ou jeunes. Cette notion de temps de pause des aiguilles mériterait d'être approfondie.

Sur le plan pratique, chez les tout-petits, il est facile de ne laisser les aiguilles en place que fort peu de temps. Par contre les patients vieillissants qui ne gardent les aiguilles que quelques minutes se sentent « expédiés », vite fait et mal fait. Ils risquent également de penser : « Le Docteur est pressé et ne s'intéresse qu'aux jeunes »...

Pour ma part, j'opte pour un compromis avec moins de temps de pose des aiguilles, davantage de moxibustion, davantage de temps de conseils pratiques.

D'une façon générale il est bon de recourir, chaque fois que faire se peut, à la moxibustion, en plus ou à la place des aiguilles. L'armoise réchauffe ces patients volontiers frileux, trop couverts. Ils en ressentent un mieux-être sur le champ et réclament d'en refaire lors des séances suivantes.

Leurs douleurs de type « stagnation », à froid, au dérouillage, la nuit, chroniques sont autant de bonnes indications de l'armoise.

Attention cependant : les peaux fines, sèches et parcheminées brûlent aisément, d'autant plus que la sensation agréable de chaleur ne les incite pas à arrêter assez vite. Pas de

moxibustion non plus, c'est évident, s'il y a trouble de la sensibilité locale. Le risque de brûlure serait considérable et pris inutilement s'il n'y a pas de transmission nerveuse.

Nous verrons dans le choix des points à traiter la place prépondérante des gros points classiques pour tonifier sang et énergie et de ceux qui tonifient l'énergie du Rein.

### CHOIX DES POINTS :

Pour faciliter la lecture des sources, nous indiquerons à chaque fois :

- BDS pour Bernard Desoutter, ( 2 )
- Ma pour Maciocia, ( 7 )
- PL pour Philippe Laurent, ( 6 )
- SDM pour Soulié de Morant, ( 9 )
- SS pour SUN SIMIAO. ( 3 )

- Tout d'abord, notons **les points d'action sur l'énergie générale**, en pensant souhaitable d'en pratiquer au moins un à chaque séance :

#### IG 3 HOU XI 后 溪 Point clé de DU MA I

- fait circuler le YANG BDS
- ne récupère pas facilement d'une fatigue, d'un choc ; fatigué ou déprimé indûment et pour trop longtemps ; presbytie, cataracte ; vue faible SDM

Point utile pour augmenter la résistance, pour les douleurs du cou, pour « relever la tête » (DU MAI) et pour mieux voir. *C'est ce dernier point qui m'intéresse le plus, avec des résultats peu fréquents mais parfois au-dessus de toute espérance.*

#### IG 2 QIAN GU 前 谷

- vue affaiblie par l'âge
- nuque, cou SDM

Intéressant pour la vue, dans un contexte de cervicalgie, *mais paraît moins puissant que le précédent.*

#### IG 6 YANG LAO 养 老 « nourrir la vieillesse », « aide aux vieillards »

- vue fatigable, vue obscurcie, Rein opp. SDM
- draine les méridiens et les Luo BDS
- accroît le YANG : jeu de mots entre le Yang 养 de nourrir et le Yang 陽 de YIN / YANG PL

L'expérience personnelle de ce point ne permet pas d'arriver à une conclusion valable car il n'est jamais utilisé seul et l'étude, on s'en doute, n'est pas faite en double aveugle.

#### Rte 6 SAN YIN JIAO 三 阴 交

- lassitude, lourdeur, insomnie
- constipation, urine insuffisante
- hypertension, hypotension
- froid de tout le corps
- M I : douleurs, contractures

- vide d'énergie des personnes âgées SDM
- renforce la fonction de transport / transformation BDS

Un grand classique aux indications multiples.

### E 36 ZU SAN LI 足三里

- tout trouble de vitalité
- insomnie
- découragement, pertes de mémoire, vertiges
- vue affaiblie par l'âge
- douleur ou faiblesse des mains, doigts, M I SDM
- harmonise le sang et le QI BDS

Les effets de ce point se trouvent majorés par moxibustion après aiguilles. Outre l'action générale connue, l'E 36 améliore les faiblesses des quadriceps, permettant de se sentir plus « en jambes ».

- **Les points d'action sur l'énergie des Reins** représentent le groupe le plus important :  
Pour ma part, quelle que soit la pathologie à traiter, j'ajoute constamment un point « Rein » chez les gens qui prennent de l'âge, par principe.

Ces points sont tous puissants et faciles à réaliser. On choisira le plus adapté en fonction du contexte clinique.

### V 23 SHEN SHU 腎俞

- élève l'énergie originelle YANG
- toutes les affections du Rein YIN et du Rein YANG
- nourrit les oreilles et les yeux BDS

### RM 4 GUAN YUAN 關元

- tous les vides surtout par l'âge
- vieillissement
- froid intérieur
- déchéance des reins SDM
- réchauffe le Rein, conserve le Jing
- harmonise et fait circuler CHONG MAI et REN MAI BDS

### DM 4 MING MEN 命門

- Reins insuffisants des gens âgés
- douleurs des lombes, de l'abdomen, des M I, surtout en urinant SDM
- élève le YUAN, renforce le YANG des Reins BDS

Le plus souvent en moxa.

### R 3 TAI XI 太溪

- acouphènes par vide de reins
- 4 membres faibles et froids SDM
- tonifie Rein YIN et Rein YANG BDS

Sans doute celui que je pique le plus souvent dans cet esprit.

## R 6 ZHAO HAI 照 還 Point clé de YIN QIAO MAI

- épuisement, faiblesses des personnes âgées
- grands malaises sans savoir où est le mal
- aggravation des troubles au milieu du jour

SDM

## R 7 FU LOU 腹 溜

- froid jusqu'à la moelle
- glaucome
- action sur le Rein YANG

SDM

BDS

## R 25 SHEN CANG 神 藏

- faiblesse par l'âge
- s'attarde aux côtés déplaisants
- n'aime pas la vie
- ouïe diminuée
- pas d'appétit

SDM

Le R 25 fait transition avec la rubrique suivante sur l'action mentale des points où il n'aurait pas dépareillé.

- **Les points d'action sur le mental**, sans être indispensables, apportent un « plus » bien appréciable. Le premier de ce groupe plus subtil, sera un point de Rein qu'il ne faut surtout pas négliger :

## R 4 DA ZHONG 大 钟

- complexe d'infériorité
- désire s'exclure du monde et fermer sa porte, mélancolie, sans joie
- froid
- craintif, frayeur et peur, insuffisance de QI et de SHEN
- régularise le QI. Harmonise le sang

SDM

SS

BDS

Le désir de s'exclure se retrouve assez fréquemment.

## C 4 LING DAO 灵 道 « voie de l'immatériel », « voie de l'éveil »

- glacé de froid jusqu'aux os, se chauffe au feu,
- moitié du corps opp : tonifier réchauffe
- précordialgies
- essentiellement pour les pathologies de méridien en tant que point JĪNG 经 : os et articulations. Spasmes et névralgies du coude, de l'avant-bras et du poignet si l'obstruction se situe sur les méridiens de Cœur ou d'Intestin Grêle.

SDM

Ma

D'après son nom, on peut estimer que ce point stimule l'intérêt pour la vie intérieure, pour la spiritualité. Pourquoi ne pas y penser pour une personne qui avance dans l'âge confrontée à un deuil ( et ils en ont nos « vieux » qui voient les autres partir ) ? Et pour celui qui arrive à l'échéance de sa propre vie ?

## C 7 SHEN MEN 神 门

- oublis obstinés, oublie les noms, dépression, angoisse, palpitations, tachycardie peu d'énergie, cœur fatigable, horreur du froid, SDM
- anxiété, soucis, stress... nourrit le sang du Cœur, améliore mémoire et capacités intellectuelles. Ma
- peur, ouvre les orifices SS
- calme l'esprit BDS

Nombre de ces indications collent très bien à nos patients au cœur faible physiquement et mentalement.

## E 41 JIE XI 解 溪

- sans appétit ni pour la vie ni pour la nourriture
- ennui, esprit lassé
- esprit tremblant, angoisse
- se mord la langue SDM

Grand point du mental, pour ceux qui lâchent prise, sans joie. C'est un point qui redonne envie de chanter, ou de fredonner...

- **Quelques points utiles** pour clore :

## E 39 XIA JU XU 下 巨 虚

- cors aux pieds, œils-de-perdrix, verrues plantaires SDM

Si fréquents chez nos patients, aggravant les douleurs à la marche.

Efficace, sauf si les chaussures sont en cause.

## GI 11 QU CHI 曲 池

- constipation atonique
- bras et coude : amaigris, sans force, muscles lents, douleurs SDM
- équilibre sang et énergie BDS

Point énergétique dépassant le cadre de la constipation.

## VB 34 YANG LING QUAN 陽 陵 泉

- réunion des muscles
- faiblesse des muscles
- atrophie, manque de résistance
- douleurs, crampes, contractures, marche lourdement... SDM

Ce point permet la transition avec la sarcopénie, objet de la rubrique qui suit.

### **3 ° - CONSEILS PRATIQUES :**

La régression des fonctions s'accompagne d'une rétraction somatique avec aminuement des structures. Si le poids des muscles représente 45% du poids corporel à 30 ans, il ne représente plus que 27% en moyenne à 70 ans ( 10 ). C'est la sarcopénie.

La fonte musculaire correspond essentiellement à une réduction du nombre et du diamètre des fibres musculaires. On comprend le cercle vicieux qui s'installe entre la force musculaire diminuant et la réduction des activités physiques ; l'une aggravant l'autre.

Parmi les conseils pour diminuer la sarcopénie, le maintien d'une activité physique adaptée est fondamental. Il ne peut se faire que si le mental reste tonique. Il ne faut pas hésiter à proposer des exercices quotidiens adaptés qui doivent être faisables et sans risques.

On connaît l'effet de la contrainte musculaire sur l'os qui favorise l'accrétion minérale. Mais le bénéfice de l'activité physique dépasse largement le cadre du muscle et de l'ossification puisqu'il dynamise l'ensemble des organes. Par exemple : une petite sortie tous les jours peut être prescrite à type d'exercice élémentaire. Ou des mouvements de gymnastique à la chambre, adaptés, faisables, progressifs et sans risques.

Ne pas oublier non plus de maintenir un apport protéique suffisant, nécessaire pour nourrir les fibres musculaires. Une étude montre l'intérêt d'un apport protéique de charge, en un seul repas, comparé à une répartition en plusieurs repas d'une même ration protéique ( 1 ).

Attention à la monotonie alimentaire, aux mauvaises dentitions qui ne permettent pas la mastication, aux régimes restrictifs suivis à la lettre...

La faible exposition solaire des gens âgés peut induire une carence en vitamine D qui s'ajoute à un apport alimentaire souvent insuffisant. On pourra recommander de ne pas fuir le soleil, surtout à la demi-saison, s'il n'y a pas de cancer cutané.

L'altération des centre nerveux de la faim et de la soif, même en cas de déshydratation, peut entraîner une fausse sensation de satiété avec un refus de manger ou de boire. Dès qu'on le suspecte, il faut contrôler les apports et ne pas attendre le « pli de peau ». C'est fondamental, nous venons de le signaler pour la ration protéique mais en plus : manquer d'eau ajoute une souffrance supplémentaire bien inutile, notamment céphalée et mal-être. En outre, manquer de calories épuise le QI des organes.

Tout cela saute aux yeux chez les grands vieillards mais justement, c'est quand il n'y paraît pas qu'il faut s'enquérir de la diététique de nos malades, au moment où ils commencent peut-être à se carencer en aliments ou en boissons.

On le voit, les conseils utiles abondent, orientés sur le sommeil, les selles, l'activité physique, l'activité intellectuelle, les projets... Au thérapeute de s'adapter en fonction du contexte.

C'est le moment de signifier à quel point les gens âgés, quand ils se sentent en confiance, sont sensibles aux conseils et à l'autosuggestion. Créer un climat de confiance reste toujours important pour un médecin, mais ici c'est fondamental.

Ces malades ont un besoin vital de se sentir écoutés, encouragés, compris, considérés. Un besoin de sentir que l'on s'intéresse à eux en tant que personne. Un besoin de « tendresse » aussi, qui chez nos vieux et vieilles ne prête pas à suspicion ou à ambiguïté.

Nos « vieux » n'ont pas besoin de grandes explications techniques ou savantes, ils demandent que l'on œuvre honnêtement dans le sens de les améliorer. Et ils manifestent leur contentement dès qu'ils vont à peine mieux. Ils souffrent encore, mais un peu moins. Pour eux ça vaut de l'or.

