

Dr Nadia Volf

Le pouvoir des points de pression

*Pour la future maman
et son bébé*



Utiliser les mains
pour soulager les
maux du quotidien

Flammarion

Les points merveilleux pour concevoir et accueillir bébé en toute tranquillité.

Qu'est-ce qu'un point de pression ? Comment le trouver ?

Comment favoriser une ovulation, mettre toutes les chances de son côté lors d'une FIV ?

Comment atténuer les maux du quotidien de la femme enceinte ?

Comment se préparer à l'accouchement et soulager la fatigue liée à cet événement de vie majeur ?

Le Dr Nadia Volf met son expérience de l'acupression au service du cycle féminin en vous proposant une méthode simple, scientifiquement prouvée pour accompagner les femmes mois après mois tout au long de leur grossesse, leur accouchement et leur vie de jeune maman. Chaque conseil est illustré point par point pour vous aider à bien connaître les points de pression et les stimuler efficacement.

Elle offre aussi de nombreux conseils pour le nouveau-né et ses premiers moments de vie : aide à la tétée, endormissement, poussées dentaires, les premières coliques.



Nadia Volf est docteur en médecine et docteur ès sciences, agrégée en neuropharmacologie et diplômée d'acupuncture. Elle est également responsable pédagogique du diplôme interuniversitaire d'acupuncture scientifique (médecine factuelle et pratique) l'Université de Paris-Saclay. Éditrice « invitée » du journal *Médical Acupuncture*, elle est aussi membre de l'Association scientifique des médecins acupuncteurs de France, de l'École française d'acupuncture et de l'*American Academy of Medical Acupuncture*.

Flammarion

Dr Nadia Volf

**Le pouvoir
des points
de pression**

*Pour la future maman
et son bébé*

Flammarion

Département Art de vivre - Direction éditoriale : Ronite Tubiana

Éditrice : Élise Bigot

Préparation des textes : Sabine Kuentz

Relecture : Marie-Pierre Bécas Garro

Illustrations : © Isabelle Godiveau

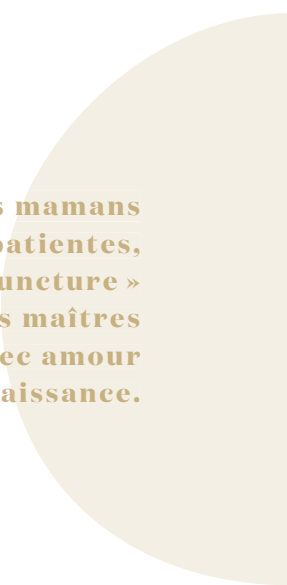
Création graphique et mise en page : Antartik

Fabrication : Coralie Zémé

Tous droits réservés.

© Flammarion, Paris, 2022.

ISBN : 978-2-0802-5942-4



**À toutes les jeunes et futures mamans
du monde, à mes chères patientes,
à mes chers « bébés d'acupuncture »
à mes chers élèves, à mes chers maîtres
et à ma famille, avec amour
et reconnaissance.**

Sommaire

Introduction	11
---------------------------	-----------

Partie 1 •

Les points de pression au service de la procréation	25
------------------------------------------------------------------	-----------

1. Nature et mécanismes d'action	29
-----------------------------------------------	-----------

<u>NATURE DES POINTS DE PRESSION</u>	29
--------------------------------------------	-----------

<u>MÉCANISMES D'ACTION DES POINTS DE PRESSION</u>	31
---------------------------------------------------------	-----------

2. Comment trouver les points ?	43
----------------------------------------------	-----------

<u>MESURES EN CUN</u>	44
-----------------------------	-----------

3. Les techniques de stimulation des points	47
----------------------------------------------------------	-----------

<u>LA STIMULATION MANUELLE</u>	49
--------------------------------------	-----------

<u>LA STIMULATION AUX HUILES ESSENTIELLES</u>	50
-----------------------------------------------------	-----------

<u>ET AVEC DES PIERRES</u>	50
----------------------------------	-----------

<u>Les huiles essentielles (HE)</u>	50
-------------------------------------------	-----------

<u>Les pierres</u>	53
--------------------------	-----------

<u>LE GRAND SECRET D'UN BON RÉSULTAT</u>	55
------------------------------------------------	-----------

Partie 2 •

Tomber enceinte	57
------------------------------	-----------

4. Les difficultés de conception	61
-----------------------------------------------	-----------

<u>LE STRESS</u>	61
------------------------	-----------

<u>LES SOLUTIONS APPORTÉES PAR LA STIMULATION DES POINTS DE PRESSION</u>	64
--------------------------------------------------------------------------------	-----------

1. En augmentant le flux sanguin vers les organes reproducteurs.....	64
----------------------------------------------------------------------	-----------

2. En régularisant les hormones responsables de la fertilité.....	65
-------------------------------------------------------------------	-----------

3. En favorisant l'ovulation et en augmentant les chances de réussite de la grossesse	66
---------------------------------------------------------------------------------------------	-----------

4. En éveillant des « voies » de sécrétion hormonale restées inactives.....	67
-----------------------------------------------------------------------------	-----------

5. En réduisant le stress lié à l'infertilité.....	67
----------------------------------------------------	-----------

5. La procréation médicalement assistée (PMA)	69
L'ACTION DES POINTS DE PRESSION LORS DES DIFFÉRENTES	
ÉTAPES D'UNE FÉCONDATION <i>IN VITRO</i> (FIV)	70
1. Avant le transfert de l'embryon.....	70
2. Pendant la ponction d'ovocytes.....	70
3. Après le transfert de l'embryon.....	71
4. Pour réduire les fausses couches :.....	72
6. Les 7 points efficaces pour aider le couple à procréer	73
LE PROTOCOLE GLOBAL POUR STIMULER LA FERTILITÉ CHEZ LA FEMME	73
LES 7 POINTS DE LA CONCEPTION FÉMININE	74
1. Le point « Branche cassée » (P7).....	76
2. Le point « Pivot céleste » (E25).....	76
3. Le point « Porte pour recevoir le bébé » (R13).....	78
4. Le point « Accueillir hôte » (R9).....	80
5. Le point « Grand-père–petit-fils » (Rt4).....	80
6. Le point « Vallée bénie » (R2).....	82
7. Le point « Axe terrestre » (Rt8).....	82
LES HUILES ESSENTIELLES ASSOCIÉES	84
LE PROTOCOLE GLOBAL POUR STIMULER	85
LA FERTILITÉ CHEZ L'HOMME	85
LES 5 POINTS DE LA CONCEPTION MASCULINE	85
1. Le point « Branche cassée » (P7).....	85
2. Le point « Ouverture de l'origine » (VC4).....	86
3. Le point « Porte de fumée » (G115).....	87
4. Le point « Os de l'épaule » (G116)	87
5. Le point « Les yeux qui pleurent sur la jambe » (VB41).....	88
7. Les 7 types d'infertilité féminine spécifiques	91
LES 7 TYPES D'INFERTILITÉ	91
LES POINTS CES 7 TYPES D'INFERTILITÉ	92
1. Infertilité idiopathique.....	92
2. Infertilité causée par l'endométriose.....	93
3. Infertilité causée par un rejet auto-immunitaire.....	94

4. Infertilité causée par une réduction du flux sanguin dans l'utérus.....	96
5. Infertilité causée par une insuffisance de réserves ovariennes.....	97
6. Infertilité due à de l'hyperœstrogénie.....	99
7. Infertilité due à une incapacité à s'aimer soi-même.....	100

Partie 3 •

La grossesse	103
8. Suivi de la future maman	111
9. Suivi du futur bébé	113
10. Suivi conjoint mois après mois de la future maman et du futur bébé	123
1^{er} MOIS DE GROSSESSE	123
Points de pression.....	124
2^e MOIS DE GROSSESSE	125
Points de pression.....	125
3^e MOIS DE GROSSESSE	127
Points de pression.....	127
4^e MOIS DE GROSSESSE	130
Points de pression.....	130
5^e MOIS DE GROSSESSE	131
Points de pression.....	131
6^e MOIS DE GROSSESSE	132
Points de pression.....	133
7^e MOIS DE GROSSESSE	134
Points de pression.....	134
8^e MOIS DE GROSSESSE	134
Points de pression.....	134
9^e MOIS DE GROSSESSE	135
Points de pression.....	136

II. Soulager les symptômes indésirables liés à la grossesse	141
LES NAUSÉES ET VOMISSEMENTS	141
DU PREMIER TRIMESTRE DE LA GROSSESSE	141
LES RISQUES DE FAUSSE COUCHE	144
Prévenir une fausse couche	145
Prévenir une fausse couche tardive (entre 20 et 24 semaines de grossesse) :..	151
LUTTER CONTRE LA PERTE D'APPÉTIT	153
COMBATTRE LES SENSATIONS D'OPPRESSION, DE TENSION DANS LA POITRINE	154
ÉLIMINER LES SENSATIONS DE RAIDEUR DANS LE COU	155
LUTTER CONTRE LA CONSTIPATION	155
COMBATTRE LA FATIGUE ET L'ÉPUISEMENT	156
ÉRADIQUER LES DOULEURS D'ESTOMAC, LA DIARRHÉE, ET FACILITER LA DIGESTION	157
ATTÉNUER LES SENSATIONS DE PALPITATIONS, DE SUFFOCATION	158
LUTTER CONTRE L'ANÉMIE	158
LUTTER CONTRE LA PERTE DE LA VOIX	159
COMBATTRE LES CRAMPES DANS LES JAMBES	160
SOULAGER LES DOULEURS LOMBAIRES ET PELVIENNES :.....	160
LES INSOMNIES, LA DÉPRESSION NERVEUSE PENDANT LA GROSSESSE :.....	161
ÉVITER LES ŒDÈMES	163
Œdèmes du 1 ^{er} trimestre	163
Œdèmes du 2 ^e trimestre	164
EN CAS DE RISQUE DE PRÉ-ÉCLAMPSIE	165

Partie 4 •

L'accouchement..... 171

12. La préparation de l'accouchement..... 175

PRÉPARER LE BÉBÉ

175

PRÉPARER LA FUTURE MAMAN

177

LES POINTS DE PRESSION POUR PRÉPARER L'ACCOUCHEMENT

178

Aider le fœtus à bien se positionner	178
Atténuer l'agitation du fœtus	179
Sécuriser le fœtus	180
Engager le fœtus dans le travail.....	180
« Ouvrir » le canal de naissance.....	181
Favoriser un déclenchement optimal de l'accouchement	183
13. L'accouchement	185
<u>LES POINTS DE PRESSION POUR DÉCLENCHER L'ACCOUCHEMENT À TERME</u>	188
Activer les contractions et ouvrir le col de l'utérus.....	188
Optimiser la position du bébé, ouvrir davantage le col et mettre en mouvement le bébé	189
Ouvrir complètement le col de l'utérus.....	190
Mobiliser les muscles du petit bassin et favoriser la progression du bébé dans le canal de naissance	190
Activer l'expulsion du bébé.....	190
Permettre la venue au monde du bébé.....	191
<u>LES POINTS POUR DÉCLENCHER UN ACCOUCHEMENT APRÈS TERME</u>	192
<u>LE SOULAGEMENT DES DOULEURS DE L'ACCOUCHEMENT</u>	197
<u>ACCOMPAGNER LES 3 PHASES DE L'ACCOUCHEMENT</u>	200
Dilater et ouvrir le col de l'utérus (comme si on ouvrait le « portail du monde » au bébé)	200
Atténuer la douleur	201
Favoriser la phase d'expulsion du bébé	202
Favoriser la phase d'expulsion du placenta	205
Arrêter les saignements directement après l'accouchement	206
 Partie 5 •	
La jeune maman	207
14. Accompagner le post-partum	213
<u>LACTATION</u>	218
Le point traditionnellement conseillé pour activer la production et l'écoulement du lait maternel	219
<u>ENGORGEMENT MAMMAIRE</u>	221

<u>DOULEURS DU POST-PARTUM</u>	224
<u>BABY BLUES</u>	227

Partie 6 •

Le manuel du nouveau-né233

<u>PSYCHOMOTRICITÉ ET MATURATION DES ORGANES</u>	240
<u>COLIQUES</u>	244
Spasmes et coliques.....	244
Dyspepsie et selles liquides.....	245
<u>RÉGURGITATIONS ET REFLUX GASTRIQUES</u>	246
<u>APHTES ET LE MUGUET BUCCAL</u>	248
<u>POUSSÉES DENTAIRE</u> S.....	249
<u>ENDORMISSEMENT</u>	250
<u>FRAGILITÉS PHYSIOLOGIQUES DU NOURRISSON</u>	251
<u>FIÈVRE</u>	252
<u>FRAGILITÉ DU SYSTÈME RESPIRATOIRE (TOUX, RHUME)</u>	255
<u>ECZÉMA ET ÉRUPTIONS CUTANÉES</u>	259
<u>VACCINATION</u>	261

Épilogue.....265

Bibliographie.....267

Partie I

Les points de pression au service de la procréation

2

Comment trouver les points ?

L'anatomie du corps présente des niches pour les points actifs, qui se trouvent toujours dans une petite dépression au fond d'une articulation ou dans un espace libre entre les muscles ou les fibres des tendons. C'est probablement la raison pour laquelle le caractère chinois « kou », qui désigne aussi un point de pression, symbolise simplement un « trou », un « espace vide », comme un trou de serrure dans une porte permettant d'accéder au monde intérieur de l'organisme. Cela illustre aussi le rôle du système bioénergétique de l'organisme, qui assure une liaison entre la surface du corps et les organes internes.

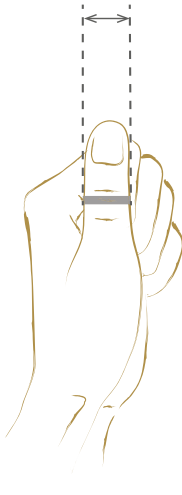
Les points sont localisés sur des repères anatomiques fixes : les articulations, les vertèbres, les côtes, etc. La taille du corps, la longueur des jambes, des cuisses ou des bras, est strictement individuelle. Il est donc impossible de mesurer les distances selon un code standard calculé en centimètres. C'est pourquoi, pour faciliter le repérage des points, on a instauré une unité de mesure relative et individuelle, propre à la morphologie de chaque personne : le « cun ». **Un cun correspond à un travers de doigt (tdd)**, ou

à une largeur de pouce mesurée au niveau de l'articulation. Si un acupuncteur doit connaître la localisation ultra-précise de chaque point pour pouvoir y insérer une fine aiguille d'acupuncture (dont le diamètre est compris entre 0,12 et 0,16 millimètres), pour la stimulation manuelle des points, étant donné que l'on utilise les doigts, qui sont beaucoup plus larges que le point, une localisation plus approximative est possible. On pourra cependant affiner la localisation du point en cherchant une dépression, un « espace vide » dans la zone de la localisation, et en identifiant une zone à sensibilité accrue par rapport aux zones voisines.

MESURES EN CUN

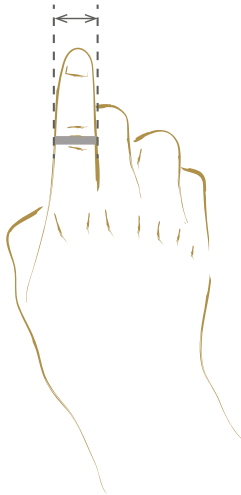
- 1 segment proportionnel (1 cun) est égal à la largeur de la dernière phalange du pouce, ou à la longueur de la deuxième phalange du majeur (1 travers de doigt);
- 1,5 cun correspond aux largeurs de l'index et du majeur réunis à la hauteur de la 2^e phalange.
- 3 cun correspondent à la largeur de 4 doigts réunis : index, majeur, annulaire et petit doigt à la hauteur de la 2^e phalange (4 travers de doigt);

1 tdd / 1 cun



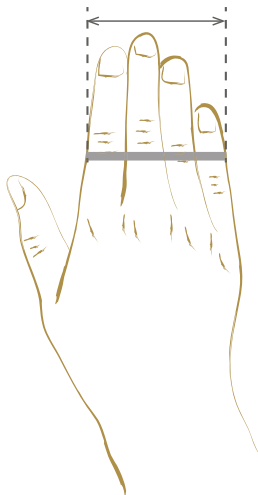
1 travers de doigt
ou **tdd = 1 cun**

1 tdi / 0,5 cun



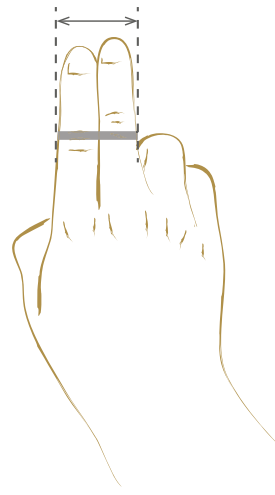
1 travers d'index
ou **tdi = 0,5 cun**

4 tdd / 3 cun



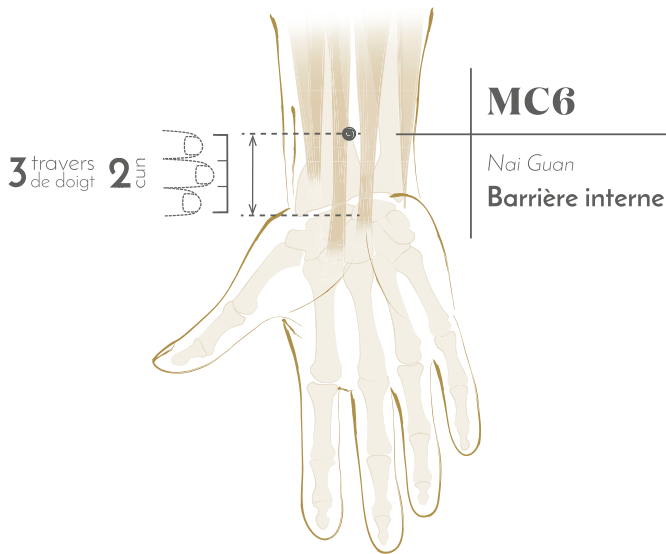
4 travers de doigt
ou **tdd = 3 cun**

2 tdd / 1,5 cun



2 travers de doigt
ou **tdd = 1,5 cun**

Ainsi, pour trouver un point actif, on mesure en cun à partir d'un repère anatomique. Par exemple, **le point «Barrière interne» (MC6)** se trouve sur la face interne du poignet, à la distance de **3 travers de doigt (2 cun)**, au-dessous (en direction du coude) du milieu du pli du poignet, sur la face interne du bras.



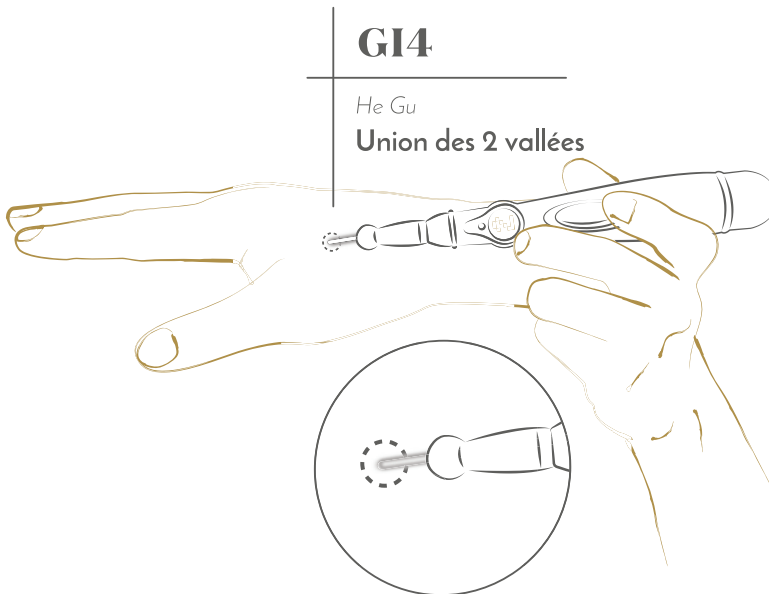
3

Les techniques de stimulation des points

Apprendre à stimuler les points de pression est comme apprendre à jouer du piano ou à taper sur un clavier d'ordinateur. Avant tout, il faut savoir sur quelle touche appuyer, en gardant à l'esprit que chaque point se loge plus ou moins profondément dans les niches anatomiques du corps. Certains points se trouvent en surface près de la peau et sont faciles d'accès. C'est le cas, par exemple, pour tous les points localisés sur les extrémités ou sur le crâne, chez les enfants et les personnes qui ont une couche sous-cutanée grasseuse fine. Dans tous les autres cas, les points se cachent plus profondément dans les espaces entre les os et les muscles profonds, dans les articulations, dans les cavités du ventre ou de la poitrine.

Il est possible d'activer tous les points - de surface et plus profonds - au moyen des différentes techniques, sans pénétrer dans la couche cutanée (les aiguilles de l'acupuncture étant réservées au corps médical) :

- Stimulation manuelle (par pression et massage des points) ;
- Stimulation aux huiles essentielles composées de plusieurs substances actives qui se diffusent profondément avec des pierres ;
- Stimulation par moxibustion (stimulation thermique au moyen d'un cône de moxa) ;
- Stimulation au laser doux (les rayons laser infrarouges peuvent pénétrer jusqu'à 3 à 5 centimètres de profondeur) ;



- Stimulation au moyen de ventouses ;
- Stimulation au moyen d'un faible courant électrique, appliqué à la surface de la peau

Seule la stimulation manuelle, avec utilisation d'huiles essentielles, sera détaillée dans cet ouvrage.

LA STIMULATION MANUELLE

La technique du massage des points de pression est simple et très efficace (comme nous l'avons vu plus haut, un grand nombre de travaux scientifiques démontrent l'efficacité des techniques manuelles, notamment de la pression et du massage). Il faut donc d'abord trouver la « niche » qui abrite le point - une dépression anatomique, un espace entre les tissus -, telle la serrure dans laquelle on introduira la clé. Pour cela, utilisez les doigts les plus sensibles : le pouce, l'index ou le majeur.

Une fois la niche trouvée, la pression exercée doit être suffisamment importante pour être diffusée dans cet espace jusqu'au point, mais sans provoquer de douleur. La profondeur varie selon les points, mais on ressent à chaque fois très bien le fait d'être arrivé « au bout », on ressent la résistance tissulaire, comme si on « butait ».

Tout en gardant le doigt dans la profondeur du point, commencez un mouvement de rotation dans le sens des aiguilles d'une montre. À un moment, vous sentirez une vague de chaleur sous votre doigt : c'est le signe que le point est activé et que vous pouvez passer à la stimulation du point suivant. On stimule ainsi

un point après l'autre. On peut aussi effectuer le massage des points symétriques simultanément, en utilisant les deux mains.



LA STIMULATION AUX HUILES ESSENTIELLES ET AVEC DES PIERRES

Les huiles essentielles (HE)

Les huiles essentielles permettent d'utiliser par voie externe les vertus médicinales des plantes. Elles pénètrent profondément à travers la peau et atteignent facilement la profondeur des points de pression. Le fait d'appliquer des huiles essentielles sur les points de pression permet d'ajouter à l'action du massage l'effet thérapeutique des substances actives contenues dans les plantes. De plus, les huiles essentielles prolongent la durée d'activation des points de pression, car leur dégradation s'étale sur plusieurs heures, parfois plusieurs jours.



Partie III

La
grossesse

1^{er} trimestre

1^{er} mois

Embryon
Le cœur bat



2^e mois

Fœtus
Les organes
sont formés



3^e mois

Le sexe est
identifiable



2^e trimestre

4^e mois

Bébé bouge



5^e mois

Bébé perçoit les sons



6^e mois

Son cerveau de développe
Il survivra s'il naît maintenant



3^e trimestre

7^e mois

Bébé prend du poids



8^e mois

Les os se solidifient



9^e mois

Bébé est prêt



8

Suivi de la future maman

La grossesse est une métamorphose au cours de laquelle s'opèrent chez la femme des transformations physiques et psychiques importantes. La prise en charge de la future maman par la pratique de la stimulation des points lui permettra de se sentir bien, heureuse et forte tout au long de cette période, et la préparera à l'accouchement. Le suivi de la future maman s'adaptera aux particularités physiologiques et aux symptômes propres à chacun des trois trimestres de la grossesse ainsi qu'à ceux de l'accouchement.

// Le premier trimestre de grossesse (mois 1 à 3) est associé aux méridiens bioénergétiques de la rate, du pancréas et de l'estomac, qui correspondent traditionnellement à l'élément « Terre » (c'est dans la terre fertile que poussent les graines). Au cours de ces trois premiers mois, c'est donc surtout le système digestif qui est sollicité. C'est la raison pour laquelle la femme enceinte ressent fréquemment en début de grossesse une grande fragilité digestive : nausées, vomissements, perte d'appétit, brûlures d'estomac.

// **Le second trimestre de grossesse (mois 2 à 6)** sollicite le fonctionnement des méridiens bioénergétiques du cœur, de l'intestin grêle, du péricarde et du triple réchauffeur, traditionnellement associés à l'élément « Feu ». C'est la raison pour laquelle la future maman ressent fréquemment durant cette période une certaine fragilité émotionnelle et cardiovasculaire : insomnies, anxiété, irritabilité, angoisses, sensations de froid et de chaud, malaises vagues, instabilité de la tension artérielle.

// **Le troisième trimestre de grossesse (mois 7 à 9)** sollicite en particulier les méridiens bioénergétiques du foie et de la vésicule biliaire, traditionnellement associés à l'élément « Bois », qui symbolise la croissance et les transformations. C'est la raison pour laquelle les symptômes désagréables que la future maman pourra ressentir seront liés à la fragilité du système nerveux, dont le fonctionnement est associé à ces méridiens dans la médecine chinoise classique. Ainsi, le principal danger à éviter lors de cette dernière période de la grossesse sera le risque de pré-éclampsie (augmentation de l'hypertension artérielle et présence de protéines dans les urines), qui atteint le système nerveux central.

// **L'accouchement** est quant à lui associé au fonctionnement des méridiens bioénergétiques des reins et de la vessie, traditionnellement associés à l'élément « Eau », qui symbolise l'origine de la vie.

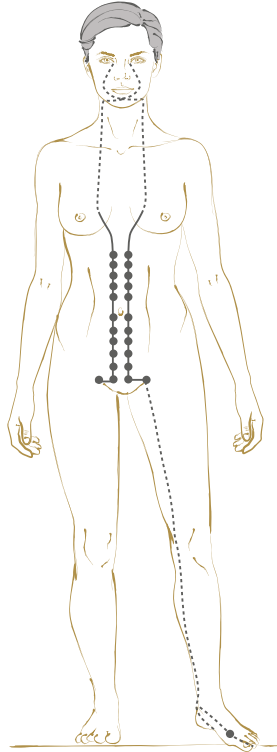
9

Suivi du futur bébé

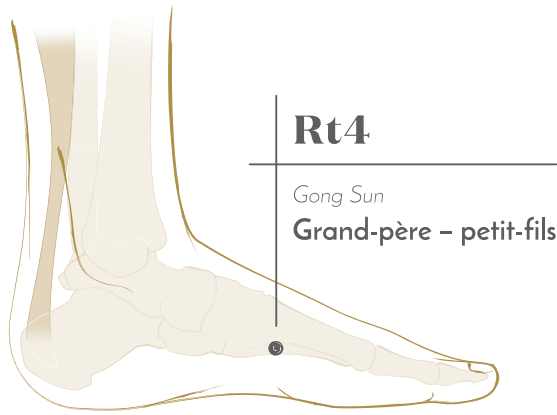
Lors de la fécondation, un ovule et un spermatozoïde ont fusionné et formé un embryon qui va s'implanter dans l'utérus, se développer, se transformer en fœtus puis en bébé. Le suivi du futur bébé l'aidera à accomplir ce processus de transformation, à se développer et s'épanouir, et enfin à se préparer à la naissance. Les transformations étant très rapides, son suivi devra s'ajuster chaque mois, tout au long de la vie intra-utérine.

// **Le 1^{er} mois** de l'embryon est associé au fonctionnement du **méridien extraordinaire « Vaisseau pénétrant » (Chong Mai)** (voir dessin page suivante) qui, selon la médecine chinoise classique, contient le plan de construction de l'organisme du futur bébé : l'ordre de formation du cœur et des vaisseaux sanguins, de la colonne vertébrale, des membres, des articulations et des muscles, du cerveau et du système nerveux, du tractus digestif et de tous les autres organes du corps.

Chong Mai

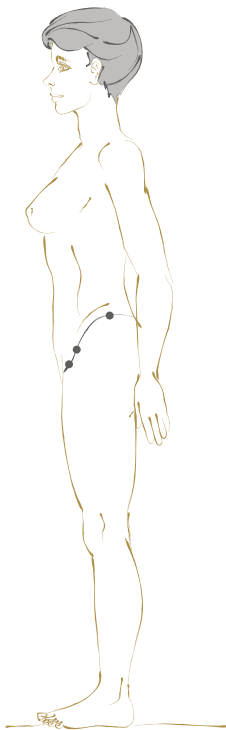


La stimulation des points du méridien du foie et du «Vaisseaux pénétrant» sont conseillés, comme Le point «Grand-père-petit-fils» (Rt4) qui se trouve sur la face interne du pied, dans une dépression anatomique devant la première articulation métatarsienne.



// Le 2^e mois est associé au fonctionnement du **méridien extraordinaire « Vaisseau ceinture » (Dai Mai)** (voir dessin page suivante) qui, selon la médecine chinoise classique, permet de maintenir la structure d'ensemble du corps, grâce aux « 5 piliers » musculaires qui forment la structure du corps et lui donnent sa mobilité : le muscle sterno-cléido-mastoïdien permet le maintien et les mouvements de la tête et du cou; le muscle psoas permet le maintien et les mouvements du petit bassin; le muscle du diaphragme permet le maintien et les mouvements de la poitrine, participant à la respiration; les muscles longs du dos permettent le maintien et les mouvements du dos; les muscles droits de l'abdomen permettent le maintien et les mouvements de la face antérieure du corps. Ainsi l'embryon peut-il bouger tout en gardant une structure stable.

Dai Mai

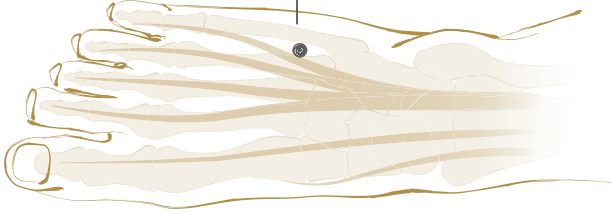


Le point du méridien de la vésicule biliaire et du « Vaisseau ceinture » est conseillé : il s'agit du point « Les yeux qui pleurent » (VB41), point clé déclenchant l'action du « Vaisseau ceinture », situé sur le pied, dans l'espace anatomique de l'articulation entre les 4^e et 5^e orteils.

VB41

Zu Lin Qi

**Les yeux qui pleurent
sur la jambe**



// **Le 3^e mois** est associé au fonctionnement du **méridien extraordinaire «Vaisseau de la protection interne» (Yin Wei Mai)** (voir dessin page suivante) qui, selon la médecine chinoise classique, permet de sélectionner les gènes qui s'exprimeront tout au long de la vie - intra-utérine comme extra-utérine (vie d'enfant et d'adulte) - et de mettre à l'écart les autres. En effet, chacun de nous porte en lui un grand nombre de gènes pathologiques qui ne sont pas tenus de s'exprimer un jour mais restent latents. On peut penser que l'organisme possède un système de sélection qui empêche les gènes pathologiques de s'exprimer et évite la transmission des maladies familiales et les malformations. La médecine traditionnelle chinoise attribue cette fonction importante au « **Vaisseau de la protection interne** ».