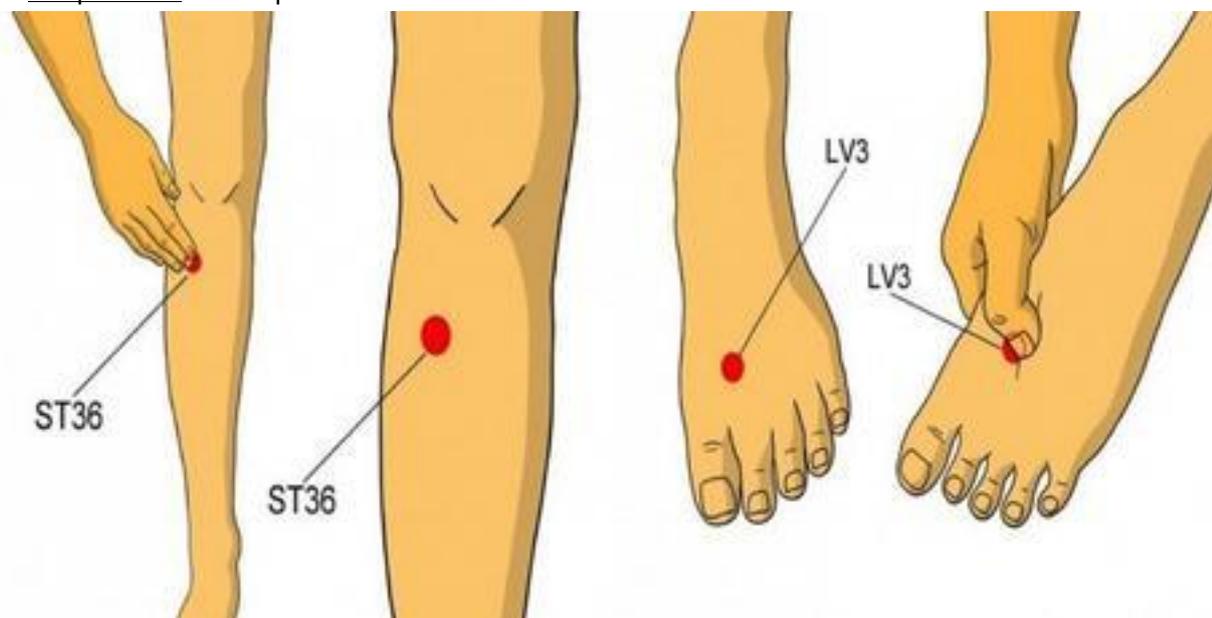




## J'ai testé pour vous : la luxopuncture (acupuncture sans aiguilles)

Vous m'avez posé beaucoup de questions sur Instagram, suite à quelques stories où je vous ai parlé de mes séances de luxopuncture ! C'est une technique d'acupuncture un peu particulière, très en vogue actuellement. Elle permet de traiter des troubles (sommeil, poids...) facilement et de façon non-invasive. Je vous avais promis un article bilan à la fin de ma cure, et le voici enfin !

La luxopuncture : c'est quoi ?



*Crédit photo : Pause Café In*

La technique se base sur la stimulation de points d'acupuncture. La différence avec l'acupuncture classique, c'est l'outil utilisé : au lieu de placer des aiguilles sur la peau, **on vient stimuler ces zones avec un faisceau infra-rouge**, qui ressemble à un petit stylo. Une vingtaine de zones sont stimulées lors de chaque séance. Le faisceau reste en place sur chaque zone entre 20 et 40 secondes. **On ne sent absolument rien** (à part une toute petite sensation de chaleur, tout à fait inoffensive), on peut s'endormir ou discuter pendant la séance, peu importe !

Si vous ne souhaitez pas passer par l'acupuncture classique (par peur des aiguilles, par crainte de la douleur ou encore à cause des risques d'hygiène), la luxopuncture est faite pour vous ! Je connais déjà l'acupuncture, dont j'ai beaucoup bénéficié autour de la période de l'adolescence. Depuis, ma dernière expérience avec l'acupression se résume à mon tapis d'acupression dont je vous avais parlé ici !

La luxopuncture : c'est pour qui ?



Pour les enfants, adolescents, adultes... qui souhaitent traiter des problèmes en particulier :

- arrêt du tabac
- perte de poids / rééquilibrage des envies (sucre – sel – gras)
- problèmes de sommeil / stress
- période pré-per-post ménopause
- éclat du visage



J'ai personnellement bénéficié du protocole « **rééquilibrage des envies** » vis-à-vis de mon attrait pour le sucre. Je trouvais tout simplement ma consommation de produits sucrés trop importante. J'avais tendance à toujours finir un repas par une touche sucrée, à prendre un goûter par « réflexe » sur les coups de 16h... On était loin d'un réel trouble du comportement alimentaire, mais je trouvais tout de même cela gênant et accentué lors de périodes de stress / fatigue.

La luxopuncture : y'a-t-il des contre-indications ?

Il en existe quelques-unes : grossesse, antécédents d'épilepsie, maladies graves (cancers)...

La luxopuncture : comment se déroulent les séances ?



Je vais vous parler de mon expérience personnelle avec Laëtitia , qui est diététicienne à la base, et s'est formée à la luxopuncture dans un deuxième temps. C'est elle qui m'a contactée pour me proposer une cure : **je ne connaissais pas du tout cette technique** avant la lecture de son premier mail, et ai souhaité tenter l'expérience ! Je suis une curieuse de nature, et je suis toujours intéressée par ces « thérapies complémentaires », qui ont toujours eu de bons résultats sur moi.

[Visualiser l'article](#)

La cure démarre tout d'abord par une séance bilan d'1h30, pendant laquelle on fait le point sur votre mode de vie, habitudes alimentaires, activité physique, problèmes... Voici, globalement, **les problèmes recensés lors de ma première séance bilan** :

*Je fais de la rétention d'eau* : j'en étais consciente, mais peut-être pas à ce point ! Laëtitia m'a fait remarquer que je stockais beaucoup d'eau, notamment dans le bas du corps (haut des genoux et cuisses). La **luxopuncture** peut agir sur ce problème donc j'étais ravie d'apprendre cela !

*Je ne mange pas assez de fibres* : c'est le point faible de mon régime alimentaire, sur lequel je dois travailler.

*J'ai tendance à trop zapper le petit-déjeuner* : par manque d'appétit, j'oublie souvent de manger le matin et me contente souvent d'un gros déjeuner. Cela crée donc des « fringales » à retardement, et qui vont s'installer tout au long de la journée.

*J'ai un attrait pour le sucre* : rien d'inquiétant mais il y a du travail de ce côté-là.

*Je suis une stressée qui s'ignore* : je suis d'une nature soucieuse ! Même si ce stress ne m'empêche pas de dormir ni d'être productive, j'ai tout de même un fond anxieux.

On fait donc le point sur la composition de mes assiettes ; je repars d'ailleurs avec une fiche personnalisée pour avoir plus de repères. Ensuite, c'est le début de la cure et **des séances classiques, qui durent en moyenne une heure** . On commence toujours par un bilan diététique sur la semaine passée, sur mon ressenti, sur ce que j'ai pu observer suite à la séance précédente. Plusieurs d'entre vous se sont rapprochées de moi par message privé sur Instagram, suite au début de leur cure. Certaines m'ont fait part de leur déception face à un suivi un peu « léger » de la part de leur praticien : **je vous conseille donc vivement de vous rapprocher d'un diététicien formée à la luxopuncture** ! Cela vous assurera de bénéficier d'un suivi complet et professionnel. Pour ma part, c'était mon premier suivi diététique et j'ai appris énormément de choses !

La **luxopuncture** : combien de temps dure une cure ?



[Visualiser l'article](#)

**Cela dépend du problème à traiter** , de votre réponse à la luxopuncture, des effets, de votre ressenti... Pour information, j'ai eu un total de 7 séances réparties sur 2 mois. Au début de la cure, j'ai bénéficié de 2 séances par semaine en « phase d'attaque », avant de passer à une séance par semaine.

La luxopuncture : et alors, ça marche ?



**La réponse est oui !** Je n'ai pas perdu de poids : ce n'était pas forcément un objectif pour moi. Et entre les vacances et les week-ends entre copains, ça n'était pas vraiment envisageable ! En revanche, mon corps élimine bien mieux (j'urine beaucoup plus qu'avant et mon transit s'est accéléré aussi). Mon ventre est bien plus plat qu'avant, je me sens moins « lourde » et l'eau se stocke moins dans le bas de mon corps. Le plus grand changement, c'est vis-à-vis de ma consommation de sucre : je n'en consomme plus par réflexe mais par plaisir ! Je le consomme également en plus petites quantités, et plus de façon automatique comme avant. Je n'ai pas développé un dégoût envers le sucre, mais je le consomme tout simplement de façon plus raisonnée.  
**Objectif atteint !**

La luxopuncture : c'est durable dans le temps ?

Les effets sont apparemment durables : j'écris ce bilan 10 jours après ma dernière séance, et Laëtitia m'a assuré que cela durerait dans le temps. **Il est conseillé de venir faire des séances de « rappel »** , soit lorsque le corps le demande, soit tous les 6 mois pour ne pas perdre les bénéfices de la cure.



La luxopuncture : ça coûte combien ?

Je vous invite à prendre contact avec Laëtitia (soit par ce formulaire de contact soit par téléphone au 06 86 67 02 68) pour un entretien gratuit de 30 minutes, afin de faire le point sur vos besoins et comprendre la méthode et les tarifs associés. Le prix des séances dépend, en effet, du problème à traiter et de la longueur de la cure. A noter que certaines mutuelles acceptent de prendre en charge ces séances...

Et bonne nouvelle pour les personnes résidant autour du bassin annécien : Laëtitia vous offre **-10% sur la cure de votre choix en venant de ma part !**

Connaissez-vous la luxopuncture ? Êtes-vous une adepte des thérapies complémentaires comme celle-ci ? #

L'article J'ai testé pour vous : la luxopuncture (acupuncture sans aiguilles) est apparu en premier sur Le Blog de Nérolis.