

Laurent Chenot

# SE SOIGNER PAR LES VENTOUSES

Débuter cette pratique  
de façon simple et efficace



**Dans la même collection aux Éditions Jouvence :**

*Gym douce et yoga sur une chaise*, Jacques Choque

*Prendre soin de son corps pendant un cancer*, Marie-Laure Allouis

*Les Mitochondries*, Maria Elisabeth Druzeis

*Construire sa santé*, D<sup>r</sup> Michel Golay

*Sucre et Santé*, Christopher Vasey

*En finir avec la sous-respiration*, Jean-Marie Defossez

*Inflammation chronique de l'organisme : la comprendre et la gérer*,  
Jacques Fontaine

*Vos dents reflètent votre personnalité et votre santé*,

Geneviève Choussy Desloges

*Allaiter plus longtemps*, Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau

*En finir avec les douleurs chroniques*,

Geneviève Choussy Desloges

*Technique et pratique du portage*, Ingrid van den Peereboom

*Autisme, le grand espoir d'en sortir*, Françoise Berthoud

**Catalogue gratuit sur simple demande**

**Éditions Jouvence**

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

E-mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN : 978-2-88953-229-2

Photographie de couverture : AdobeStock / ©Tyler Olson

Autres crédits : voir fin d'ouvrage

Maquette intérieure : Éditions Jouvence

Maquette de couverture : Antartik

Couverture : Éditions Jouvence

Mise en page : Morgane Postaire

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Pour Lydie, qui, par sa patience, son regard, ses précieux  
conseils et sa simple présence auprès de moi,  
a permis la naissance et l'aboutissement de ce projet.

### *Avertissement*

*L'auteur et son éditeur ne peuvent assurer une quelconque responsabilité du fait d'une automédication ou pratique maladroites, d'une mauvaise compréhension ou utilisation des conseils indiqués dans cet ouvrage.*

*Les informations que vous trouverez dans ce manuel ne vous dispensent donc en aucun cas de consulter votre médecin ou un professionnel spécialisé et confirmé. L'auteur et l'éditeur ne peuvent être tenus responsables d'éventuelles conséquences de l'usage des pratiques dont il est question dans cet ouvrage.*

# Sommaire

|                    |   |
|--------------------|---|
| Avant-propos ..... | 9 |
|--------------------|---|

|                    |    |
|--------------------|----|
| Introduction ..... | 13 |
|--------------------|----|

## Chapitre 1 : Une histoire de ventouses ..... 17

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| En Egypte ancienne .....    | 20 |
| En Chine .....              | 20 |
| En Grèce antique .....      | 23 |
| Au Moyen-Orient .....       | 24 |
| En Europe occidentale ..... | 25 |

## Chapitre 2 : Actions et effets de ventouses ..... 27

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Un effet mécanique .....     | 30 |
| Un effet hydraulique .....   | 30 |
| Une action dépurative .....  | 31 |
| Un action antalgique .....   | 31 |
| Une action immunitaire ..... | 33 |

## Chapitre 3 : Les applications thérapeutiques .... 35

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Indications thérapeutiques .....        | 38 |
| Contre-indications thérapeutiques ..... | 40 |

## Chapitre 4 : Les différents types de ventouses ... 45

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Les ventouses à froid .....               | 48 |
| Les ventouses à chaud .....               | 49 |
| Les ventouses sèches .....                | 50 |
| Les ventouses humides ou en saignée ..... | 50 |
| Avantages et inconvénients .....          | 53 |

**Chapitre 5 : Le matériel nécessaire . . . . . 55**

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Matériel pour la pose à froid ..... | 58 |
| Matériel pour la pose à chaud ..... | 64 |

**Chapitre 6 : Une séance efficace . . . . . 71**

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Préparation de la séance .....            | 73 |
| Déroulement de la séance .....            | 76 |
| Temps, fréquence et signes de pose .....  | 79 |
| Les problèmes et incidents à éviter ..... | 83 |
| Les situations particulières .....        | 86 |

**Chapitre 7 : Les schémas de pose . . . . . 91**

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| Traitement de la sphère ORL .....                                   | 95  |
| Traitement des douleurs lombaires .....                             | 97  |
| Traitement des douleurs de l'épaule .....                           | 100 |
| Traitement des douleurs du coude .....                              | 104 |
| Traitement des douleurs du genou .....                              | 106 |
| Traitement des troubles intestinaux<br>et de la dysménorrhée .....  | 110 |
| Traitement des conditions esthétiques<br>et problèmes cutanés ..... | 113 |

**Conclusion . . . . . 117**

**Notes . . . . . 121**

**Bibliographie . . . . . 123**

**Références et liens . . . . . 125**

# Avant-propos

Tout d'abord, je tiens à vous remercier sincèrement de vous être procuré ce livre. À la lecture de cet ouvrage et surtout en pratiquant la pose des ventouses, vous contribuez à maintenir vivante et à enrichir une technique qui, de mon point de vue, fait partie intégrante de notre patrimoine culturel mondial.

Cet ouvrage a été conçu comme un manuel pratique simple afin que vous puissiez passer à l'action le plus rapidement possible, car aucune technique, aussi efficace soit-elle, ne produira d'effets bénéfiques si le savoir n'est pas transformé en savoir-faire.

Dans ma pratique quotidienne en cabinet, je pose très régulièrement des ventouses. Souvent, les patients qui ne me connaissent pas ou ne connaissent pas la pratique de la médecine traditionnelle chinoise sont très étonnés. Ils affichent, au mieux, un visage surpris, voire parfois franchement dubitatif: « Mais vous utilisez ça, vous ? C'est ce que faisaient nos grands-mères ! »

Poser des ventouses et *a fortiori* écrire un livre à ce sujet pourrait paraître un peu désuet pour certains. Détrompez-vous ! Une fois passés l'effet de surprise et les *a priori*, mes patients constatent rapidement à quel point l'efficacité de cette thérapie contraste avec sa simplicité.

Si bien que, au fil du temps, les personnes ont été de plus en plus nombreuses à me solliciter pour ce type de soins, mais également pour que je leur apprenne à en poser eux-mêmes. J'ai organisé, dans ma région, de nombreux ateliers

de formation à l'utilisation des ventouses qui ont rencontré un franc succès, tant auprès des particuliers que de certains professionnels de santé (kinésithérapeutes, infirmières, médecins, pharmaciens, etc.). Ce livre est né de cette formidable énergie puisée dans tous les retours positifs et les encouragements de mes patients et élèves.

Je souhaite par ce travail, ainsi que celui de nombreux autres thérapeutes, formateurs et auteurs (dont vous trouverez les références dans la bibliographie), que toutes les familles puissent bénéficier de cette merveilleuse technique de soin. Et soyez sûr que ce n'est pas un vœu pieux ! Il existe de réelles urgences sanitaires sur lesquelles de nombreux médecins et scientifiques tentent de nous alerter depuis maintenant plusieurs années. Thalidomide, Distilbène<sup>®</sup>, sang contaminé, hormones de croissance, Mediator<sup>®</sup>, Dépakine<sup>®</sup>, surprescription, automédication, etc. : les problèmes et les scandales sanitaires sont de plus en plus nombreux en Europe et dans le monde.

Les traitements allopathiques chimiques sont certes puissants, et parfois nécessaires, mais très loin d'être sans risque pour l'organisme. En 2004, le Vioxx<sup>®</sup>, un puissant anti-inflammatoire, avait été retiré du marché en catastrophe pour avoir causé aux États-Unis officiellement près de 30 000 morts par accident cardiovasculaire depuis 1999. Une étude scientifique publiée le 9 mai 2017 dans le prestigieux *British Medical Journal* révèle en conclusion : « Tous les traitements à base d'anti-inflammatoires non stéroïdiens ont été corrélés avec un risque accru d'infarctus du myocarde. Le risque est plus élevé dès la première semaine et durant le premier mois de prise, ainsi qu'avec de fortes doses<sup>1</sup>. »

Les médecins sont surchargés, et particulièrement dans certaines petites villes, ce que l'on appelle aujourd'hui communément les « déserts médicaux ». Un médecin généraliste conventionné par la Sécurité sociale française est tenu à un nombre d'actes quotidiens qui semble incompatible avec le temps qu'il faudrait consacrer pour établir un diagnostic précis



et prescrire un traitement sûr. En période d'épidémie grippale par exemple, un praticien peut faire jusqu'à plus de 70 consultations dans une seule journée... De mon point de vue, c'est particulièrement excessif!

Les médecins, infirmiers et infirmières, partagés entre le désir légitime de prendre le temps d'écouter leurs patients et les contraintes du système de santé, sont parmi les professions les plus touchées par le *burn-out*. Les médecins généralistes se suicident en moyenne 2,5 fois plus que le reste de la population<sup>2</sup>!

Enfin, l'antibiorésistance devient de plus préoccupante. Dès 2015, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) tire la sonnette d'alarme: «La résistance aux antibiotiques constitue aujourd'hui l'une des plus graves menaces pesant sur la santé mondiale, la sécurité alimentaire et le développement. Elle peut toucher n'importe qui, à n'importe quel âge, dans n'importe quel pays<sup>3</sup>.» À force d'utiliser les antibiotiques à tort et à travers, les bactéries deviennent résistantes et les médicaments ne parviennent plus à les détruire. Ceci constitue un risque de santé majeur, tant les antibiotiques font partie intégrante de nombreux protocoles de traitements.

Les ventouses, comme les infusions de plantes, les cataplasmes, etc., étaient utilisées couramment par nos grands-parents, il n'y a encore que quelques années en arrière, et ce, avec une grande efficacité. Pour toutes ces nombreuses raisons, je suis convaincu qu'il est de notre devoir, pour nous et nos enfants, de nous réapproprier ces techniques de soin familiales. N'est-il pas dans notre nature d'être humain sensible de veiller et de prendre soin des autres?

# Introduction

Si vous avez choisi de vous investir dans la pratique des ventouses, c'est que vous avez fermement décidé de prendre en main votre santé. Vous avez cherché des solutions et sûrement déjà essayé de nombreuses déconvenues dans le traitement de certains de vos troubles. Comme bon nombre de patients, vous en avez peut-être assez de prendre des antibiotiques ou des anti-inflammatoires qui ne soulagent pas ou si peu vos maux, mais qui, en revanche, vous détraquent copieusement l'estomac !

En lisant le contenu de ce livre, vous allez découvrir la technique des ventouses, ses variantes et ses applications thérapeutiques. Vous pourrez pratiquer rapidement, efficacement et surtout en toute sécurité.

Dans ce livre, tout sera fait pour que vous vous sentiez légitime d'utiliser cette technique. J'ai en effet constaté dans mes ateliers que donner un maximum de connaissances théoriques techniques fait certes passer le formateur pour un érudit, mais ne permet pas aux élèves de dépasser leur peur de mettre en pratique. Pour ne rien vous cacher, c'est même souvent contre-productif ! En suivant la méthode proposée dans cet ouvrage, vous allez bien sûr acquérir quelques connaissances médicales indispensables et très accessibles. Mais vous allez surtout acquérir un savoir-faire.

Nous allons tenter ensemble de lever toutes les peurs qui pourraient vous empêcher d'y parvenir (peur de faire mal, de faire trop ou pas assez, de ne pas utiliser le bon matériel, de

brûler la personne pour les ventouses à chaud, etc.). À l'issue de cet apprentissage, vous serez capable de poser sereinement des ventouses, et ainsi de profiter ou de faire profiter de leurs nombreux bénéfices.

Vous pourrez par exemple améliorer les états fébriles lors d'un rhume, aider à passer la difficile saison des pollens pour les personnes allergiques, soulager, voire faire disparaître dans certains cas les douleurs articulaires, stimuler les processus de régénération des tissus mous et renforcer le système immunitaire, améliorer la vitalité de la personne au fur et à mesure des séances et disposer d'un bon nombre d'autres bienfaits.

Votre corps ou celui de la personne traitée sera de plus en plus résistant. Vous pourrez ainsi réserver, en accord avec votre médecin traitant, la prise de médicaments allopathiques chimiques pour les situations qui le nécessitent réellement. Ainsi, leur action n'en sera que plus efficace.

Nous allons démarrer par un historique de la technique des ventouses dans le monde et son développement dans les différentes traditions médicales. Ensuite, nous évoquerons l'effet des ventouses : que se passe-t-il dans le corps lorsque l'on pose une ventouse pendant un certain temps ? Quand vous aurez compris ces principes, les applications cliniques qui en découlent directement vous paraîtront tout à fait évidentes. Nous aborderons également les contre-indications et restrictions d'usage de cette technique. Puis, nous verrons les différents types de pose et leurs applications propres. Je vous indiquerai aussi quel matériel utiliser, ce avec quoi je travaille au cabinet, ce qu'il faut éviter d'acheter et pourquoi. Nous aborderons ensuite les protocoles de traitement, la prise en charge de la personne traitée, les gestes, le temps et la fréquence de pose. Le dernier chapitre illustrera en photo et dessins les schémas standards de pose suivant les affections traitées.

Comme beaucoup de techniques que nous ne maîtrisons pas, ce sont les premiers pas les plus incertains. Nous vous indiquerons comment faire et par où commencer afin que vous puissiez vous lancer sans crainte. Les protocoles et schémas de pose seront simplifiés afin d'obtenir le meilleur compromis facilité-efficacité thérapeutique !

Si vous êtes totalement novice dans les soins, vous vous poserez sûrement beaucoup de questions et ce ne sera peut-être pas toujours facile. Mais, dans tous les cas, les résultats seront à la hauteur de vos efforts et parfois même bien au-delà de vos espérances.

## *Pictogrammes*



Bon à savoir



Attention