**Bien préparer une séance d'acupuncture**

On me pose souvent la question : comment préparer une séance d'acupuncture ? Rien de plus facile !

Il faut prévoir :

-environ 45 minutes. Bien que techniquement le "temps des aiguilles" ne soit en moyenne que 28 minutes.

-éviter d'être à jeun et éviter d'avoir pris le repas juste avant (dans l'heure qui précède la séance de traitement). De même, pas de café, cigarette ou gomme à macher une heure avant la séance : l'examen de la langue est de rigueur à chaque séance et tout ça pourrait l'influencer.

-porter des vêtements larges : jupe pour les femmes, pantalons courts (ou, du moins, pantalons longs à manches larges) pour les hommes. On a rarement besoin de piquer des points sur les cuisses, par contre nombreux sont les points sur les jambes et il arrive souvent qu'on doive les piquer.

-venir avec un plaid. Peut-être il sera inutile, mais peut-être il sera utile : il est bien qu'il soit là pour éviter un coup de froid. Garder en esprit qu'on reste allongé quelques dizaines de minutes, souvant partiellement dévêtu et cela peut faire froid.

-comme pour toute consultation, ne pas oublier la carte vitale (les séances sont partiellement remboursées par la Sécu pour certaines indications, pourvu qu'elles soient faites par un médecin conventionné).

Voilà : c'est tout ! À bientôt,

M.D.

*24 septembre 2023, à La Romagne*