

## L'acupression contre les nausées et vomissements

L'acupression est apparentée à l'acupuncture et vient de la médecine chinoise. Il s'agit de masser des points précis du corps pour soulager des symptômes.

Contre les nausées et vomissements, on peut pratiquer l'acupression sur un point situé à proximité du poignet.

Pour l'acupression, on appuie avec le bout du pouce, de l'index ou du majeur. On place le bout du doigt au centre du point et on masse en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Le doigt décrit 2 ou 3 cercles par seconde. Pendant qu'il tourne autour du point, le bout du doigt reste bien en contact avec la peau, mais sans appuyer avec l'ongle.

On peut pratiquer l'acupression sur ce point pendant 5 minutes avant de commencer la chimiothérapie et avant chaque repas. On peut aussi réaliser ce traitement dès que la nausée se fait sentir.

Il est aussi possible de porter un bracelet d'acupression pour remplacer le massage.



**VFSM**

Schweizerischer Verein  
zur Förderung  
des Selbstmanagements

Placez l'annulaire le long du pli de flexion du poignet. Le point recherché est alors à hauteur de l'index.

