

La force tranquille des aimants peut apaiser vos douleurs articulaires

Chère lectrice, cher lecteur,

Enfant, j'aimais beaucoup jouer avec les aimants.

Faire rouler une bille sans la toucher, essayer de rapprocher deux aimants par les pôles qui se repoussent...

Ou encore, avec un aimant caché sous la table, faire croire à mes amis que je pouvais déplacer un trombone avec ma pensée.

Il y avait quelque chose de magique.

C'était fascinant.

Mais j'étais loin de me douter que mon travail dans la santé naturelle m'amènerait à redécouvrir la « magie » de ces jeux de mon enfance.

Car depuis quelques années, les recherches se sont multipliées autour d'un secteur prometteur : l'utilisation d'aimants sur le corps humain pour se soigner.

Et certains hôpitaux français commencent même à utiliser ces techniques de pointe, notamment en cas d'arthrose et de fractures.

L'étrange expérience de Kirschvink sur les aimants

On sait depuis longtemps que certains animaux comme les abeilles, les oiseaux et les dauphins, se repèrent grâce aux champs magnétiques.

Mais les hommes seraient, eux aussi, sensibles au magnétisme.

C'est ce que Joe Kirschvink, spécialiste du biomagnétisme au Caltech (l'institut californien de technologie) a annoncé au congrès du Royal Institute of Navigation en 2016^[1]. Le chercheur a analysé l'activité cérébrale de 24 patients exposés à un champ magnétique uniforme.

Quand le champ magnétique tournait dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, Joe Kirschvink mesurait une baisse soudaine des ondes alpha (des ondes émises par l'activité électrique du cerveau) des participants.

Comment expliquer un tel phénomène ?

En fait, on ne le sait pas vraiment.

Certains pensent que chaque cellule de notre corps posséderait un champ magnétique dont la puissance varierait entre 0,2 et 0,5 Gauss.

Lorsqu'on tombe malade, ce champ magnétique diminuerait. Notre organisme réagirait alors comme une ampoule de 100 Watts qui n'en recevrait que 80 : on devient pâle et notre énergie diminue.

Ainsi, les champs magnétiques localisés redonneraient de la vitalité aux organes, enzymes et cellules affaiblies.

À Grenoble, les hôpitaux utilisent les champs magnétiques pour soulager l'arthrose

Dans certains hôpitaux français, comme à Marseille ou à Grenoble, et chez de plus en plus de kinésithérapeutes, on se sert d'appareils qui produisent des champs magnétiques pulsés.

Ces champs magnétiques ont été validés par de nombreuses études. Ils sont désormais utilisés avec succès pour **stimuler les fractures** trop lentes à se rétablir^{[2][3][4]} et aider à **soulager l'arthrose**^{[5][6][7]}.

Le seul problème, c'est le prix de ces machines : 2 000 euros en moyenne.

Pas à la portée de tout le monde...

Heureusement, pour ceux qui n'en ont pas les moyens (comme moi), il existe une alternative.

La magnétothérapie « fait maison »

Les aimants statiques sont de simples aimants à apposer sur certaines parties du corps.

Ces aimants fonctionnent exactement comme les appareils des hôpitaux, à une puissance réduite.

Mais contrairement aux champs magnétiques pulsés, les aimants statiques n'ont pas fait l'objet d'études scientifiques.

Il n'y a donc pas de preuve qu'ils sont efficaces.

La seule garantie de cette technique, c'est votre propre expérience.

Essayez et voyez vous-même s'ils vous sont utiles.

Et si cela vous semble un peu compliqué, rassurez-vous, vous allez voir que la magnétothérapie est très simple à utiliser.

Ce que vous devez savoir avant d'utiliser un aimant

Un aimant possède deux pôles (positif et négatif), qui sont radicalement opposés. Selon les défenseurs de la magnétothérapie, l'un serait plutôt calmant et l'autre tonifiant.

Il s'agira donc de placer le bon côté de l'aimant contre votre peau selon le problème à traiter. Par exemple :

Pôle négatif (-) Yin :

- Calmant, sédatif
- Réduit l'inflammation
- Accélère les processus de guérison
- Freine les hémorragies
- Ralentit le métabolisme
- Diminue les douleurs nerveuses

Pôle positif (+) Yang :

- Tonifiant, activant
- Active le métabolisme
- Permet la relaxation des muscles
- Réduit la douleur musculaire
- Augmente l'énergie

Comment utiliser les aimants ?

La puissance d'un aimant statique varie entre 500 et 8 000 Gauss.

Pour faciliter la digestion, traiter l'eczéma, une inflammation aux gencives ou des maux de tête, on utilisera plutôt un aimant d'une puissance variant de 1 500 à 2 500 Gauss.

Pour d'autres pathologies comme les blessures, les douleurs musculaires, l'asthme, l'inflammation, il vaut mieux des aimants plus puissants.

Déterminez l'épicentre de la douleur avec de simples palpations, puis placez autour une ou plusieurs paires d'aimants (selon la taille de la zone à traiter). Appliquez toujours les aimants par paire : un de chaque côté de la partie à soigner, en inversant les polarités (l'un face positive contre la peau, l'autre face positive vers le ciel).

Certains aimants peuvent être encore plus simples d'utilisation : en chaussettes, bracelets... C'est notamment le cas dans certains textiles pour sportifs qu'il suffit d'enfiler pour profiter des effets à long terme des aimants.

Où trouver des aimants ?

Les sites Internet qui proposent des aimants thérapeutiques ne manquent pas. Vous n'aurez aucune difficulté à en trouver.

Parmi les nombreux types d'aimants commercialisés, je vous recommande les bio-aimants, conçus avec de la terre aimantée et du cobalt, que vous pourrez trouver dans certaines boutiques spécialisées.

Ils se déclinent sous plusieurs formes : pastilles rondes, rectangulaires, carrés, patches, plaques, billes chinoises...

Je vous rappelle qu'il n'existe pas d'étude fiable pour valider les effets des aimants statiques sur la santé.

Mais je connais plusieurs personnes qui s'en servent, et qui m'ont vanté les bienfaits de cette technique.

Alors essayez, et vous verrez bien !

Et si vous avez déjà utilisé des aimants pour vous soigner, je serais curieux d'avoir votre témoignage. Vous pouvez me laisser un message [en cliquant ici](#), merci !

Amicalement,

Florent Cavalier