


Laurent Turlin

Docteur en naturopathie, acupuncteur

MES CARTES POINTS QUI GUÉRISSENT

**60 cartes pour composer votre séance
d'acupression personnalisée**

Le détail
des points
à activer

A stylized line drawing of a woman's face and upper torso. She has her hair in a bun with a red headband. Her eyes are closed. Her hands are placed on her shoulders. Three callout lines with dots at the end point to different parts of her: one to her forehead, one to her neck, and one to her shoulders.

INCLUS
1 livret
explicatif !

Des traitements
par problématique

Des
protocoles
d'urgence

LEDUC ↗

**MES CARTES
POINTS QUI
GUÉRISSENT**

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt
Édition : Alexandra Raillan
Préparation de copie : Marie Piquet
Relecture : Améline Néreaud
Maquette et illustrations : Jennifer Simboiselle
Schéma p. 11 : iStock

© 2026 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-3834-7

Laurent Turlin

Docteur en naturopathie, acupuncteur

**MES CARTES
POINTS QUI
GUÉRISSENT**

**60 cartes pour composer votre séance
d'acupression personnalisée**

LEDUC 

SOMMAIRE

Introduction	7
À la découverte de l'acupression.....	9
Comment pratiquer l'acupression de façon efficace ? ...	31
Comment utiliser les cartes ?.....	39
Les règles du jeu	49
Les principales indications.....	53
Contacteur l'auteur	74
Bibliographie	75

INTRODUCTION

Depuis plus de deux millénaires, la médecine chinoise nous enseigne une grande loi¹ :

Ce qui circule ne fait pas mal.

Ce qui circule moins entraîne une gêne et, à la longue, une douleur.

Ce qui reste bloqué devient avec le temps une maladie.

Ce coffret introduit les principes fondamentaux de l'acupuncture, appliqués à l'acupression, aussi appelée digitopuncture, une approche manuelle utilisant les mêmes points et méridiens, sans recours aux aiguilles. Vous y découvrirez une voie simple, respectueuse et étonnamment puissante, où les mains remplacent les instruments pour éveiller les points et relancer les forces du vivant.

Avant les aiguilles, il y avait les mains. Dans toutes les cultures, le toucher a toujours été

un geste thérapeutique : poser les mains sur un corps souffrant, masser, presser, soutenir, réchauffer, apaiser.

L'acupression est l'expression la plus simple et la plus directe de l'acupuncture : elle consiste à stimuler des points précis du corps avec les doigts pour relancer la circulation de l'énergie, du sang et des liquides².

Nul besoin d'être acupuncteur ni de posséder un savoir complexe, il vous suffit de comprendre quelques lois simples, de savoir où agir, d'écouter ce que le corps dit et de laisser les mains œuvrer.

Lorsqu'une zone du corps devient douloureuse, enflammée, froide ou rigide, cela signifie toujours une chose : la circulation est altérée³. La douleur n'est pas un ennemi, mais une indication. L'acupuncture rétablit l'équilibre en restaurant la circulation. Elle remet le mouvement là où quelque chose s'est figé.

À LA DÉCOUVERTE DE L'ACUPRESSION

LES PRINCIPES DE BASE

Les méridiens

L'acupuncture – et donc également sa version manuelle, la digitopuncture – est basée sur un système énergétique structuré : les méridiens ou canaux énergétiques.

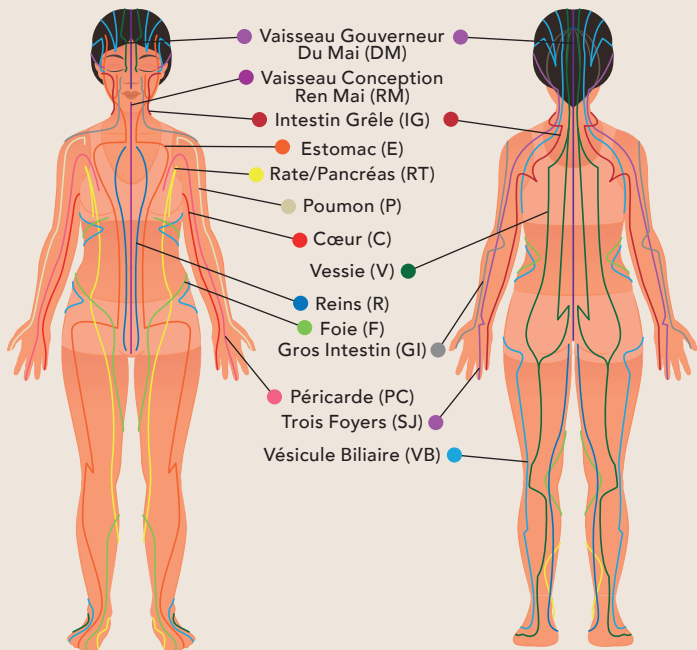
Les méridiens sont les autoroutes énergétiques du corps. Ils relient les organes, les systèmes nerveux, les émotions, les viscères, la peau et les muscles, ils transportent l'énergie vitale (le Qi), irriguent les tissus, influencent les émotions et structurent la physiologie⁴. Ce sont des voies de circulation internes. Ils permettent au Qi, au Sang et aux Liquides d'atteindre chaque cellule. Ils relient la surface à la profondeur, la peau aux organes, le corps physique aux émotions, la physiologie à l'esprit. Autrement dit, le corps ne fonctionne pas en pièces détachées, mais

en circuits continus. Lorsque ces circuits sont fluides, le corps s'autorégule. Quand il y a blocage, la douleur apparaît, puis l'inflammation, puis la maladie⁵.

Chaque méridien a une fonction, chaque circuit raconte une histoire, chaque douleur suit un trajet. La magie de l'acupuncture repose sur cette vérité : on peut influencer une zone profonde en travaillant à distance. Une douleur du dos peut se traiter sur la main. Un trouble digestif, depuis le pied. Une migraine, depuis le poignet, parce que le corps est un tout et non un assemblage de morceaux.

Il existe quatorze méridiens principaux : cinq correspondent aux organes, cinq aux entrailles, deux aux fonctions spéciales et deux réunissent tous les Yang et tous les Yin.

À LA DÉCOUVERTE DE L'ACUPRESSION



Les méridiens correspondant aux cinq organes :

- ▶ le méridien principal du Foie (F) ;
- ▶ le méridien principal du Poumon (P) ;
- ▶ le méridien principal du Cœur (C) ;
- ▶ le méridien principal de la Rate/Pancréas (RT) ;
- ▶ le méridien principal des Reins (R).

Les méridiens correspondant aux cinq entrailles :

- ▶ le méridien principal de l'Estomac (E) ;
- ▶ le méridien principal de l'Intestin Grêle (IG) ;
- ▶ le méridien principal de la Vésicule Biliaire (VB) ;
- ▶ le méridien principal du Gros Intestin (GI) ;
- ▶ le méridien principal de la Vessie (V).

Les méridiens correspondant aux deux fonctions spéciales :

- ▶ le méridien du Péricarde (PC) ;
- ▶ le méridien des Trois Foyers ou San Jiao (SJ).

Les méridiens qui réunissent le Yin et le Yang :

- ▶ le Vaisseau Conception Ren Mai (RM) ;
- ▶ le Vaisseau Gouverneur Du Mai (DM).

À ce réseau des méridiens principaux s'ajoute celui des 8 Merveilleux Vaisseaux, aussi appelés méridiens extraordinaires.