

Mini guide pratique

# Sachez bien utiliser les aimants pour votre santé !

Mini guide pratique



Par Gilles DONGUY

## Pôle nord ou pôle sud ?

## SOMMAIRE

Soigner avec les aimants, quel pôle ?.....	3
Aimants et polarité : le bon choix .....	4
Livres sur la magnétothérapie : Les lire dans le bon sens !.....	6
Exemples concrets.....	7
Où se procurer les aimants? .....	10
Quels ouvrages? .....	10

### Soigner avec les aimants, quel pôle ?

La magnétothérapie, comprenez l'usage d'aimants adaptés à des fins thérapeutiques, est désormais accessible à tous : de nombreux ouvrages sont disponibles sur le sujet, et il est très facile de se procurer des aimants à usage de soins.

[Mais voilà, les choses se compliquent quand il s'agit de savoir quel pôle utiliser !](#)

En effet, tout n'est pas si simple. Lire des ouvrages sur les aimants et la magnétothérapie a, de prime abord, de quoi décourager, car les propos sont bien souvent contradictoires d'un auteur à l'autre...

[L'exemple typique de cette discordance livresque est celui qui a trait aux propriétés thérapeutiques des pôles des aimants permanents :](#)

- Certains affirment que le pôle nord et le pôle sud ont des actions différentes, et de citer les études ou expériences le confirmant,
- D'autres nient ce distinguo en arguant de leurs propres références à des études, et proposent l'application d'aimants deux par deux pour couvrir une zone algique : un orienté pôle nord et un orienté pôle sud contre la peau.

Mais ce n'est pas tout, [car la chose se complique de nouveau quand il s'agit de savoir ce que l'on entend par pôle nord et pôle sud de l'aimant,](#) les auteurs et les fabricants n'ayant pas forcément la même convention de repérage !

La polarité de l'aimant est donc déjà en soi une source potentielle de confusion. Alors qui a raison ?

J'étais dans le doute total jusqu'à ce que je rencontre Pierre Martignac, un universitaire franco-britannique, auteur du livre « [Les vertus du magnétisme des aimants et de la terre](#) ». Pierre Martignac<sup>1</sup> m'a en effet aimablement reçu au siège social de la société « **Alphapole** ». Au cours de notre entretien, il m'a expliqué très clairement comment identifier les pôles nord et sud d'un aimant selon [la convention internationale](#), et donner les propriétés physiologiques ou thérapeutiques des pôles ainsi définis.

Il m'a livré également quelques informations concernant l'usage des aimants pour traiter les acouphènes.

Je vais donc vous livrer l'essentiel à savoir dans ce domaine, et vous invite, le cas échéant, à lire les ouvrages de Pierre Martignac, pour en savoir plus. Je précise, d'autre part, que les assertions suivantes sont issues de nombreux travaux scientifiques, les références figurent dans l'ouvrage sus cité.

---

<sup>1</sup> Je remercie au passage Bruno Bertrand, professeur de Qi Gong, et enseignant de Culture Physique Fondamentale, de m'avoir mis en relation avec l'auteur. Voir les sites [www.gymruffier.com](http://www.gymruffier.com) et [www.infosknap.com](http://www.infosknap.com)

### Aimants et polarité : le bon choix

Tout d'abord, rappelons qu'il est question ici d'aimants permanents, à ne pas confondre avec les dispositifs produisant des champs électromagnétiques pulsés, actuellement en vogue. L'usage des aimants permanents à des fins thérapeutiques doit prendre en compte au moins trois paramètres :

- La polarité de l'aimant.
- La zone d'application de l'aimant.
- La puissance de l'aimant.

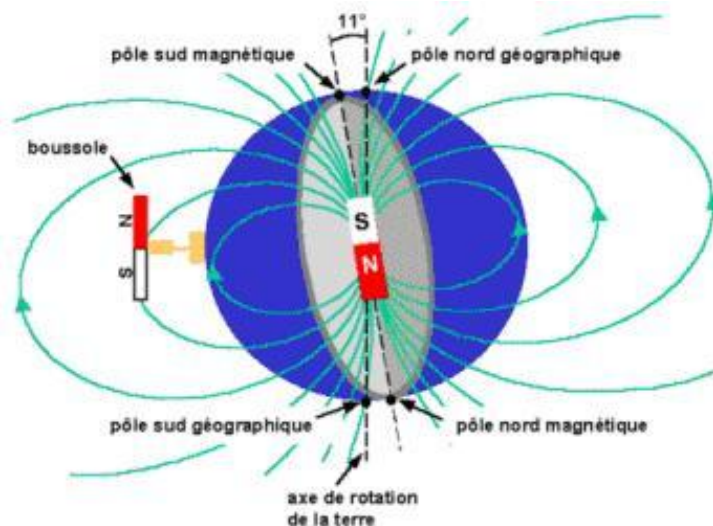
#### Comment identifier à coup sur les pôles de l'aimant ?

Partons de la boussole : selon les conventions adoptées par la navigation et les géophysiciens, la partie colorée de l'aimant, en forme d'aiguille, qui indique le nord géographique est considérée comme le pôle nord de l'aimant. Ainsi, en vertu de l'attraction des pôles contraires, le pôle nord géographique correspond, à la déclinaison près, au pôle sud magnétique...

Ceci posé, voici donc comment identifier à coup sur la face nord d'un aimant thérapeutique, en vous assurant, au préalable, que votre boussole indique bien le nord géographique.

Approchez l'une des faces de l'aimant de la partie nord de l'aiguille (celle qui indique le nord géographique donc). Si l'aiguille de la boussole est attirée, c'est que vous avez présenté la face sud de l'aimant. Pierre Martignac résume ainsi : « *Le côté de l'aiguille pointant l'hémisphère géographique nord de la terre révèle le pôle sud de l'aimant* ».

Voici un schéma, trouvé sur Internet, illustrant la convention internationale sur la polarité du champ magnétique terrestre et celle de l'aiguille de la boussole<sup>2</sup> :



La boussole et le magnétisme terrestre

<sup>2</sup> Source : [www.lyc-international.ac-versailles.fr/IMG/doc/chap3champanne.doc](http://www.lyc-international.ac-versailles.fr/IMG/doc/chap3champanne.doc)

## Comment bien utiliser les aimants pour votre santé ?

Cette identification des pôles est capitale car les propriétés thérapeutiques respectives des pôles Nord et sud sont radicalement différentes, même si on ne sait encore les expliquer sur la base de la simple observation des spectres des lignes de champs...

Quelles sont-elles ? Le tableau ci-dessous répond à la question :

<b>Pôle SUD</b>	<b>Pôle NORD</b>
Contractant musculaire Vasoconstricteur Antalgique Sédatif mental et organique Cicatrisant	Relaxant musculaire Vasodilatateur  Excitant mental et organique
Anti-inflammatoire Anti-oedémateux Anti-histaminique	Accélérateur de réactions biologiques (à éviter dans les infections)
Dispersant du point de vue énergétique	Tonifiant du point de vue énergétique

**Tableau comparatif des propriétés du pôle Sud et du pôle Nord des aimants**

Ainsi, à titre d'exemple, le pôle Nord est utilisé dans les contractures liées aux paralysies faciales (de par son effet décontracturant), tandis que le pôle Sud est indiqué dans les entorses de la cheville (de par son effet anti-inflammatoire).

**Ces propriétés et indications sont d'ailleurs précisées dans les pages Saumon du Vidal, à propos des pastilles magnétiques Physiomag® du laboratoire Alphapole...**

## Livres sur la magnétothérapie : Les lire dans le bon sens !

Ne soyez pas surpris de trouver des ouvrages ou des sites internet où l'on dit exactement le contraire, c'est tout simplement que les conventions sont inversées. Ainsi, selon Pierre Martignac, l'ouvrage de Louis DONNET « *Les aimants pour votre santé* » est tout à fait correct dans ses indications thérapeutiques selon les polarités, à condition que l'on permute les termes de pôles Nord et pôle Sud...pour respecter la convention internationale !

Il en est de même pour d'autres ouvrages, plus anciens, tel que celui d'Hector DURVILLE, « *Application de l'aimant au traitement des maladies* », ou le pôle « **BIONORD** » correspond en fait au pôle Sud selon la convention internationale décrite ici...

**Avant de poursuivre, nous rappelons que tout problème de santé doit vous conduire à consulter votre médecin.** L'usage des aimants sera complémentaire, faire appel le cas échéant à un thérapeute qualifié. **D'autre part les porteurs de Pacemaker et les femmes enceintes doivent impérativement éviter l'usage d'aimants, ou prendre de sérieuses précautions après conseil auprès de leur médecin !**

Pour autant, ayant compris le principe du choix des polarités, vous pourrez appliquer la magnétothérapie à de nombreux cas de figure.

Les applications sont nombreuses, et nous vous proposons à la fin de ce miniguide une liste d'ouvrages de référence.

Nous abordons ici deux cas concrets, l'un relativement « **simple** », l'autre plus « **complexe** » à gérer.

### Exemples concrets

#### Les problèmes articulaires

Tendinites, épicondylites, entorses... autant de maux aigus ou se prolongeant en chronicité qui sont souvent difficile à gérer. Les aimants peuvent dans ce cas des révéler utile.

Après traitement de la phase aigu le cas échéant (glace, avis médical, etc.), on pourra utiliser les aimants selon les principes suivants :

- Application d'aimants Face Sud sur les zones inflammatoires, généralement en regard de la lésion initiale. Cela peut-être aux abords de l'épicondyle (insertion ligamenteuses ou tendineuses) pour les coudes, près des malléoles pour les chevilles, etc. et généralement toujours dans des «**dépressions**», c'est-à-dire les zones «**en creux**» pouvant accueillir les aimants.
- Application d'aimants Face Nord sur les zones contracturées sises généralement à distance de la lésion initiale, sur les masses musculaires contactées et douloureuses mais sans inflammation avérée.

Rappelons que l'inflammation répond aux quatre critères suivants :

- Douleur
- Rougeur
- Chaleur
- Grosseur (pour la rime ! entendez enflure, gonflement...)

Soyons par ailleurs pragmatique : si toutefois les symptômes s'aggravaient au niveau de certains aimants (et après avis médical bien sûr), il y a sans doute erreur sur l'application des polarités : inverser alors les polarités.

Pour être efficaces, les aimants doivent être laissés en place suffisamment de temps, jusqu'à plusieurs jours, en tenant compte des améliorations et en inversant si nécessaire les polarités comme vu ci-dessus.

## Comment bien utiliser les aimants pour votre santé ?

### Les acouphènes

La première chose à prendre en compte est la *puissance et la taille de l'aimant*. Comme l'application se fait au niveau de la tête, on utilisera tout d'abord les aimants sous forme de piécettes ou de pastilles (pastilles Physiomag® par exemple).

Ensuite, les aimants en céramiques, moins puissants, seront privilégiés par rapport aux aimants néodymes, même si on sait que la puissance décroît rapidement avec la distance, à partir du lieu d'application sur la peau.

Se pose ensuite le problème du choix de la polarité. Il semblerait que l'application locale du pôle Nord donne souvent de bons résultats, selon un audioprothésiste<sup>3</sup> qui a confié à Pierre Martignac ses propres retours d'expérience sur l'usage des aimants chez des personnes souffrant d'acouphènes.

Dans ce cas, on peut supposer que le champ magnétique agit par stimulation au niveau de l'oreille interne, permettant la régularisation du fonctionnement des cellules de la cochlée. On peut ainsi émettre l'hypothèse d'une efficacité dans le cas d'acouphènes de type « **vide** », associant bourdonnements et surdité.

Mais il est par contre permis de douter de la pertinence de ce choix, dans le cas où le patient souffre d'un neurinome de l'acoustique (risque d'accroissement de la tumeur), que seule l'IRM peu déceler. [Donc, encore une fois, diagnostic médical avant tout !](#)

D'un autre côté, si, d'un point de vue énergétique, les acouphènes, notamment de type sifflements, sont associés à une stagnation ou à une montée de l'Énergie et du Sang dans les méridiens entourant l'oreille, le pôle Sud sera a priori plus indiqué, de par son pouvoir dispersant. Bref, c'est les cas courants des acouphènes sévissant sur fond de troubles circulatoires...

Hector Durville, dans l'ouvrage mentionné plus haut, classe d'ailleurs les maux d'oreilles en deux catégories :

- Affections inflammatoires : otalgies, otites, catarrhe de l'oreille, otorrhée
- Affections atoniques : bourdonnements, bruits, surdité.

Comme on le voit, faute d'études exhaustives sur le sujet, il faut bien s'en remettre à une approche empirique et pragmatique pour ce qui est du traitement des acouphènes par magnétothérapie.

Personnellement, j'ai utilisé la méthode du circuit fermé associant les deux polarités. Quoiqu'il en soit, c'est votre ressenti (et aussi l'avis d'un thérapeute le cas échéant !) qui permettra au final de régler au mieux les modalités d'application des aimants : si il y a aggravation durable, il vaudra sans doute mieux inverser les pôles.

---

<sup>3</sup> Léo Lasserre.



## Comment bien utiliser les aimants pour votre santé ?

Vous pouvez également positionner un aimant la face Sud sur le point **HE GU**, grand point de commande de la face (4GI : sur le milieu du 2<sup>o</sup> métacarpien, sur sa face radiale), comme le montre l'illustration ci-dessous :



Positionnement d'un aimant sur le point 4GI

Ou aussi sur le point **ZHONG ZHU** (3TR : sur le dos de la main, dans un creux entre 4<sup>o</sup> et 5<sup>o</sup> articulation métacarpo-phalangienne), grand point distal pour traiter les problèmes d'oreille, notamment dans les signes inflammatoires, comme illustré sur la photo ci-dessous :



Positionnement d'un aimant sur le point 3TR

## Où se procurer les aimants?

Les aimants Physiomag©, de la société ALPHAPOLE évoquée plus haut, peuvent être commandés sur le site : <http://www.alphapole.com/>

Ce site est par ailleurs une mine de ressources pour mieux comprendre l'usage des aimants selon diverses modalités.

Vous trouverez dans le menu « **Aimants** », [deux avertissements concernant la polarité et la puissance des aimants, à consulter absolument !](#)

A noter que les aimants Physiomag© sont disponibles également en pharmacie, et référencés dans le VIDAL

10

La société AURIS distribue également une large gamme d'aimants de qualité. Bien que la gestionnaire de cette société réfute le distinguo d'action des pôles Nord et Sud (le cheval de bataille est ici l'association des aimants deux par deux, comme vu plus haut), le site est intéressant à visiter.

## Quels ouvrages?

Voici une liste non exhaustive des ouvrages consacrés à la magnétothérapie [Les ouvrages de Pierre Martignac sont à notre sens à privilégier dans un premier temps](#); mais une fois bien compris la polarité et la puissance des aimants, d'autres ouvrages les compléteront utilement.

[Les vertus du magnétisme des aimants et de la terre.](#)

Pierre MARTIGNAC. Editions GRANCHER. 2003. 303 pages.

[Régénération et vitalité par les aimants.](#)

Pierre MARTIGNAC. 2003. 70 pages. Disponible sur le site Alphapole.

[Les aimants pour votre santé.](#)

Louis DONNET. 1990. Editions DANGLES. 144 pages.

[Comment utiliser les aimants et soulager ses douleurs sans drogue.](#)

Robert CONTE. 2007. Editions BUSSIERES. 151 pages.