



LE JOURNAL

MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE



Bulletin d'information hebdomadaire par Sinolux



Dernière partie

L'insomnie des mesures

naturelles et alternatives



Une étude de l'INSERM estime que 15 à 20% de la population souffre d'insomnie, dont 9% de forme sévère. Ce phénomène est plus fréquent chez les femmes et augmente avec l'âge.

Au-delà de la fatigue qu'elle provoque, l'insomnie dégrade la qualité de la vie en provoquant somnolence, irritabilité et difficulté de concentration. Elle est aussi responsable de l'aggravation des symptômes des maladies chroniques telles que les douleurs, l'hypertension, la dépression... Elle augmente le risque des accidents de la route et sur son lieu de travail, et favorise les absences au travail. L'insomnie est un véritable désastre en matière de santé publique.

D'un point de vue de la MTC, nous avons vu qu'il y a trois types d'insomnies dont la cause est la déficience. Nous avons étudié la semaine dernière, celles dont l'origine est le manque en Yin, voyons maintenant celles qui résultent d'une carence en Qi.

Ce type de trouble se caractérise par le phénomène de réveil pendant le sommeil, accompagné de fatigue, d'essoufflement, d'une tendance à sursauter facilement ou d'autres manifestations de sensibilité.


Si l'insomnie présente les symptômes ci-dessus, il est probable qu'elle appartienne au type de déficience du Qi du Cœur et de la Vésicule Biliaire.

Ce type d'insomnie est généralement lié à des facteurs génétiques congénitaux ou à des séquelles causées par un choc sévère.

Par exemple, certaines personnes redoutent de marcher la nuit ou craignent certains animaux.





 **An Shen Ding Zhi Wan 870004** est une première formule tiède utilisée en cas de déficience chronique de Qi du Cœur et de la Vésicule Biliaire affectant le Shen et rendant le patient agité, confus et déprimé.

Ses ingrédients tonifient le Yuan Qi, nourrissent le Qi du Cœur, calment le Shen et stabilisent Hun pour apaiser la frayeur tout en raffermissant le psychisme.


Elle convient pour le traitement des patients qui présentent les signes suivants :

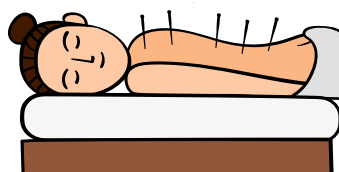
- extrême fatigue
- perte d'envie de parler
- léger essoufflement
- perte de l'appétit
- sommeil agité avec des rêves désagréables, anxiogènes et des réveils tôt le matin
- palpitations
- voix faible
- sensation d'inconfort dans les côtes




La langue est pâle et gonflée, le pouls est fin et faible.

Les personnes qui présentent ce tableau clinique, montrent souvent un caractère de timidité et d'appréhension, un manque de détermination avec tendance à sursauter, ils peuvent paniquer, s'inquiéter facilement et présenter des frayeurs.

 Les points d'acuponcture utiles sont VB40 – F8 – E36 – RT6 – RM4 – V19 – V47 – DM20 – Anmian – C7 – MC6




 **Bai Zi Yang Xin Wan 3682** est une seconde formule, un peu plus équilibrée qui traite les dysharmonies entre le Cœur et le Rein quand il y a déficience de Yin et de Xue du Cœur avec Chaleur vide.

Elle nourrit le Qi et le Xue du Cœur, calme le Shen et tonifie le Yin du Rein alors qu'il y a des symptômes de

- palpitations continues et sévères en journée aggravées à l'effort
- souffle court aggravé à l'effort
- égarement mental
- sommeil agité de rêves perturbants
- anxiété
- mémoire diminuée
- transpiration spontanée et nocturne
- sècheresse de la bouche et des lèvres
- neurasthénie
- constipation par sècheresse intestinale

La langue peut être rouge avec peu ou pas d'enduit ou pâle et tendre, des fissures peuvent apparaître et le pouls est fin, faible et peut être rapide.

 Les points d'acuponcture utiles sont R3 – R6 – R9 – R10 – RM4 – RT6 – C5 – C6 – C7 – V15 – MC6 – RM15 – RM17 – VB13 – DM24 – Yintang





Un troisième type d'insomnie est possible en termes de déficience. Quand le sommeil est agité, les réveils nombreux avec incapacité de se rendormir, difficultés d'endormissement, de la fatigue, des pertes de mémoire, des palpitations, un teint pâle ou encore de l'anémie, il est probable que ces manifestations se rapportent à une insuffisance de Xue et de Qi. C'est le type le plus courant d'insomnie chronique.



Gui Pi Tang 3692 est une formule bien connue et pourtant incontournable dans cette situation. Elle a pour fonctions de tonifier le Qi de la Rate et de nourrir le Xue du Cœur.

En plus de l'insomnie, on peut, entre autres, noter les symptômes de :

- palpitations
- oppression thoracique
- essoufflement
- distension abdominale
- selles molles
- perte d'appétit



La langue est grosse, épaisse avec un enduit blanc, le pouls est fin et faible.



Les points d'acupuncture utiles sont RT3 – RM6 – V20 – RT6 – E36 – V15 – RM14 – C7 – MC6 – V44 – moxibustion possible

En cas d'apparition de troubles à type de perte de Xue tels que des hématomes spontanés, des épistaxis, des taches de Xue sous la peau, des ménorragies ou métrorragies, il est bon d'ajouter les points suivants aux précédents RT10 – V17 – RT4 – RT1 – RT8 – V40.



En remplaçant **Ren Shen 1040** à la place de **Dang Shen** dans la préparation précédente, vous aurez une action plus tonifiante car **Ren Shen** est beaucoup plus fort que **Dang Shen** pour nourrir le Qi. **Ren Shen** tonifie fortement le Yuan Qi de la Rate, calme le Shen et renforce le mental.

Il convient de noter que le traitement de ce type d'insomnie peut être plus long et qu'il n'est pas conseillé de stopper ces formules nourrissantes pendant une attaque externe de vent.

Les traitements hypnotiques, somnifères, sédatifs et autres anxiolytiques sont très souvent la solution pour permettre aux patients de passer une nuit paisible. Ces molécules aux propriétés calmantes et apaisantes ne sont pas dénuées d'effets secondaires parmi lesquels on peut nommer la somnolence, le risque d'accoutumance et la diminution du niveau de vigilance.

Comme le dit un proverbe breton, « le sommeil est la moitié de la santé ». C'est pourquoi, nous vous avons livré ce dossier traitant de l'insomnie et des mesures naturelles et alternatives que propose la Médecine Traditionnelle Chinoise. Bien sûr, il existe d'autres types de syndromes peu courants que nous n'avons pas traités.

Nous espérons que la lecture de ces articles ne vous a pas conduit dans les bras de Morphée et que vous pourrez en tirer des enseignements solides pour la prise en charge de vos patients qui souffrent d'insomnie.



A BIENTÔT POUR NOTRE
PROCHAINE WEEKSLATTER.



Agenda MTC



- " Vous souhaitez devenir expert en gynécologie, Plume Charpentier, Ethno-médecin de médecine chinoise, spécialisée en pathologies gynécologiques et infertilité, vous propose une formation complète post-graduée en 7 weekends. contact@tchenjen - <https://www.tchenjen.com>"

- La première rentrée du CEDRE a lieu le 9 janvier, une rentrée mixte. La rentrée classique aura lieu le 11 février. Pour comprendre le pourquoi des 2 formules, rendez-vous sur cette page qui vous expliquera tout. <https://www.cedre.org/formations-du-cedre/les-formules>

A cette occasion, 2 journées de découverte et d'initiation sont proposées.

- Acupuncture spacio-temporelle (AST) « Retenez bien le jour et l'heure... ».

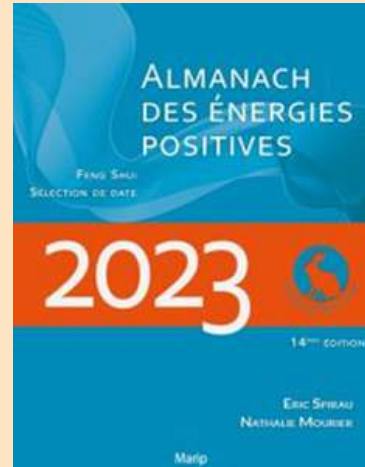
Une formation d'un week end, les 11 et 12 février, pour apprendre à soulager vos patients des traumatismes émotionnels et physiques dont ils connaissent la date et l'heure à l'aide de 5 aiguilles maximum.

Une méthode simple et efficace pour compléter merveilleusement votre pratique.

Renseignements sur <https://www.pierremougel.com/> (séminaire AST)

- Présente son congrès annuel qui se tiendra du 9 au 12 mars 2023. Un espace ouvert à tous qui ressemble tables rondes, ateliers de pratique et conférences sur les nombreux thèmes de la MTC.

Pour s'inscrire, c'est ici <https://www.tong-ren-institut.eu/2-pages/1-congres-mtc-mars-2023.html>



Grace à cet almanach des énergies positives, découvrez pour chaque journée la tendance énergétique du Qi accompagnée de conseils de feng shui mensuels. Vous pouvez ainsi éviter les jours difficiles et placer vos projets sous une bonne étoile. Choisissez la meilleure date pour réussir mariage, baptême, fête, lancement d'une entreprise, rencontre avec un client, signature d'un contrat décisif, déménagement, vacances, régime, intervention médicale, négociation d'une augmentation, ... A vous de choisir.

L'Almanach vous aide à établir vos caractéristiques énergétiques personnelles, à repérer celles des différents lieux que vous habitez. Voyez comment elles vous boostent où vous freinent.

Nathalie Mourier et Eric Spirau (Auteurs),
Marip the Feng Shui Firm (Editeur)



Sinolux



Votre spécialiste en pharmacopée
chinoise depuis plus de 30 ans

NOUVEAUTÉ

100 pians

~~18€~~ 16€*



200 pians

~~35€~~ 30€*

Une large gamme de produits

Un service d'aide personnalisé

Produits de qualité supérieure

*promotion de
lancement

• 100gr Poudres Concentrés
sur plus de 500 formules standards* **24€***
TTC

• La livraison pour 5,50€*

• 200 gr CP, livraison offerte*

En France Metropolitaine*