

LE STRESS VU PAR LA MTC

Définition et manifestations

Le stress est défini par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme un « déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face ». Nous rencontrons tous, au quotidien, des situations de stress. Mais lorsqu'il devient excessif et/ou qu'il est subi sur le long terme, il peut perturber le délicat équilibre de l'organisme et entraîner de graves problèmes de santé. Dans ce cas, il devient chronique et pathologique. Dans le corps, le stress se traduit par une hyperactivation du système nerveux orthosympathique.

On peut regrouper les symptômes du stress chronique en plusieurs catégories :

- Symptômes physiques : douleurs, troubles du sommeil, de l'appétit et de la digestion, sensation d'oppression, essoufflement, transpirations spontanées, fatigue excessive...
- Symptômes émotionnels : sensibilité et nervosité accrues, crises de pleurs, angoisse, excitation, tristesse, sensation de mal-être...
- Symptômes intellectuels : concentration diminuée entraînant des pertes de mémoire, difficultés à prendre des décisions et des initiatives...

Ces signes contraignent souvent les patients à consommer des produits calmants (somnifère, anxiolytique, stupéfiants) ou excitants (café, tabac, alcool). On remarque aussi souvent des troubles du comportement à type de repli sur soi, d'agressivité et de difficultés à se mêler socialement. Même si le stress n'est pas une maladie, il peut avoir de lourdes conséquences sur la santé avec le développement de pathologies associées.

On peut alors citer l'Hypertension Artérielle (HTA), le surpoids, les Troubles Musculo Squelettiques (TMS), les atteintes mentales et le risque d'accident de travail et de la vie courante.

Qu'est-ce que le stress selon la MTC ?

En médecine traditionnelle chinoise (MTC), le stress est souvent considéré comme un déséquilibre énergétique dans le corps. Selon cette perspective, le stress perturbe la circulation harmonieuse du Qi (énergie vitale) et entraîne des blocages dans les méridiens (voies énergétiques) du corps, ce qui peut provoquer divers symptômes physiques et émotionnels.

La MTC considère que le Foie aide à réguler les émotions et que, si sa circulation est entravée ou interrompue, les troubles émotionnels se produisent. Un symptôme courant de ce tableau pathologique est le syndrome du noyau de prune. En effet, il est dû à la surpression du Qi du Foie avec apparition de Mucosités de type Chaleur sur un dysfonctionnement de ce Zang mais aussi de la Rate et de l'Estomac. Le Bois en plénitude contrôle de manière excessive la Terre qui s'affaiblit produisant des mucosités. La fonction de diffusion et de descente du Poumon est également entravée, le Qi se concentre au niveau de la gorge. Il n'est pas rare que cette Chaleur devienne Feu et blesse les Jing Ye de l'Estomac.

Selon le niveau de l'atteinte, la langue peut être rouge et gonflée, elle peut présenter une fissure ou un enduit jaune. Le pouls est tendu et rapide. La particularité de ce tableau clinique, c'est que les symptômes exprimés par le patient seront en alternance entre exaltation, agitation et dépression, apathie.

En MTC, le Cœur est la résidence du Shen et il est considéré comme l'empereur de tous les Zang Fu dans le Huang Di Nei Jing. Il est responsable de la conscience et lorsqu'il est affecté, il peut conduire à des problèmes émotionnels tels que l'anxiété, l'insomnie et les palpitations cardiaques. Il est donc très important de veiller à la santé du Cœur si l'on veut maintenir l'équilibre émotionnel.

Les outils de la MTC pour aider face au stress

Chez les personnes qui présentent un état de stress non pathologique mais ponctuel suite à une situation particulière, un évènement au sein du travail ou encore un examen, voici quelques outils utilisés par la MTC.

D'après les considérations exposées auparavant concernant le stress et la MTC, on peut en dédire que le stress peut affecter :

- le Qi du Foie et sa libre circulation voire son blocage
- ce dysfonctionnement du Foie peut se induire un dysfonctionnement au niveau de la Rate et de l'Estomac par excès de contrôle du Bois en plénitude.
- la fonction de diffusion et de descente du Poumon peut également être entravée et le Qi se concentre au niveau de la gorge. Il n'est pas rare que cette Chaleur devienne Feu et blesse les Jing Ye de l'Estomac.

En MTC, le Cœur est la résidence du Shen et il est considéré comme l'empereur de tous les Zang Fu dans le Huang Di Nei Jing. Il est responsable de la conscience et lorsqu'il est affecté, il peut conduire à des problèmes émotionnels tels que l'anxiété, l'insomnie et les palpitations cardiaques. Il est donc très important de veiller à la santé du Cœur si l'on veut maintenir l'équilibre émotionnel.

Acupuncture :

Selon les cas évoqués ci-dessus, l'acupuncture va donc devoir traiter la plénitude du Qi du Foie ainsi que les éventuelles conséquences au niveau de la Rate, de l'Estomac, du Poumon ainsi que le Cœur s'il est impliqué dans le stress.

Voici 4 points d'acupuncture qu'il est recommandé de traiter en automassage ou acupression pendant une à deux minutes avant de se coucher chaque jour : Feng Chi VB20 et Tai Yang point hors méridien (ils dispersent la montée de vent qui peut suivre la plénitude du Qi du Foie), He Gu GI4 associé à Tai Chong F3 permettent de rétablir la libre circulation du Qi du Foie.

Moxibustion : cette technique implique l'utilisation de chaleur à base de plantes (généralement à partir d'armoise) appliquée sur certains points d'acupuncture pour stimuler la circulation énergétique et réduire le stress.

Qi Gong et Tai Chi : ces pratiques impliquent des mouvements lents et fluides, combinés à des exercices de respiration et de méditation, qui aident à calmer l'esprit, à détendre le corps et à favoriser la circulation du Qi. La MTC accorde une grande importance à l'activité physique, pour améliorer la circulation du Qi et du Xue, et réduire ainsi l'impact du stress.

Alimentation et style de vie : en MTC, l'alimentation et le mode de vie sont considérés comme des aspects importants pour maintenir l'équilibre énergétique. Des ajustements peuvent être recommandés, tels que des changements dans le régime alimentaire, la pratique de techniques de gestion du stress comme la méditation et le yoga, ainsi que l'adoption de routines régulières de sommeil et d'exercice.

Herbes médicinales : les herbes médicinales chinoises sont souvent prescrites pour aider à équilibrer les énergies du corps et à soulager les symptômes associés au stress. Des mélanges d'herbes spécifiques peuvent être préparés selon les besoins individuels. Par exemple :

- Bai Zi Ren est l'un des ingrédients de la pharmacopée chinoise qui nourrit le Cœur et apaise la Shen pour calmer les symptômes que l'on vient de nommer. D'ailleurs on le retrouve dans la formule Yang Xin Tang pour calmer la Shen chez les personnes de faible constitution qui ont tendance à s'agiter lorsque le Xue est en déficience. Ici la langue est pâle et le pouls est fin.
- Suan Zao Ren fait partie des produits qui nourrissent, apaisent et calment le mental lorsque les manifestations de stress sont accompagnées par des transpirations nocturnes et spontanées. Suan Zao Ren est aussi l'ingrédient principal de la formule Suan Zao Ren Tang qui nourrit le Xue du Foie et du Cœur quand le Yang du Foie monte et perturbe celui-ci.
- Tian Wang Bu Xin Dan est une très bonne formule fraîche de base qu'il est possible de modifier en fonction des besoins.
- Et aussi de nombreuses autres plantes comme Lian Zi, Bai He, Long Yan Rou, Da Zao...

Conclusion

Il est important de noter que la médecine traditionnelle chinoise est une approche holistique qui considère le corps, l'esprit et l'environnement comme interconnectés. Par conséquent, les traitements visent à rétablir l'harmonie globale du corps plutôt que de simplement cibler les symptômes individuels. Il est recommandé de consulter un praticien qualifié en médecine traditionnelle chinoise pour obtenir un diagnostic précis et un plan de traitement adapté à vos besoins spécifiques. Pour plus d'information, contactez-nous !