

## L'INSOMNIE ET TROUBLES DU SOMMEIL VUS PAR LA MTC

Le sommeil est un besoin vital pour le bon fonctionnement de notre organisme, afin de nous maintenir en bonne santé. Il sert avant tout à «réparer» les incidents physiques ou psychiques vécus dans notre journée. Il permet également de maintenir notre équilibre physique et mental. Mais pas seulement. C'est aussi un facteur important pour la reconstruction cellulaire, la mémorisation, la stimulation hormonale, maintenir la bonne humeur... Tout au long de notre vie, nous sommes tous plus ou moins confrontés à un trouble très fréquent : l'insomnie. Pour la médecine chinoise, l'insomnie et les troubles du sommeil sont la manifestation d'un déséquilibre entre plusieurs organes. Notre corps, nos émotions et notre esprit **sont** indissociables.

### **Le sommeil : capital pour notre santé physique et mentale**

Indispensable, le sommeil occupe le tiers de notre vie. La durée du sommeil est propre à chacun et varie en fonction de la période de la vie et de la constitution de chacun. Néanmoins, pour un adulte, la durée « idéale » d'une bonne nuit se situe généralement entre 7 et 9h, pour permettre à notre organisme de bien récupérer et de recharger les batteries.

**Qu'est-ce qu'une bonne nuit ? Et bien c'est celle qui nous permet de se sentir reposé et d'avoir assez d'énergie pour la journée.**

**Le sommeil permet de :**

- **équilibrer corps /esprit**
- **éliminer déchets/toxines**
- **réparer les tissus et favoriser la régénération cellulaire**
- **réguler cycles hormonaux**
- **recharger notre énergie**
- **aider à la mémorisation**

**S'il est de mauvaise qualité, le sommeil peut entraîner : fatigue, irritabilité, troubles de la mémoire, prise de poids...**

### **Chacun son insomnie !**

Il peut y avoir différents types d'insomnie. Certaines personnes vont avoir du mal à trouver le sommeil, mais ensuite dorment bien. D'autres ont la sensation de ne pas avoir dormi de la nuit et se réveillent fatiguées. Parfois, les personnes sont tellement agitées qu'elles n'arrivent pas à trouver le sommeil, restant des heures éveillées et quand elle trouve enfin le sommeil, celui-ci est agité. Enfin, d'autres personnes s'endorment bien, mais se réveillent avec des douleurs à l'estomac, des régurgitations acides ou des douleurs musculaires...

En énergétique chinoise, pour identifier le(s) déséquilibre(s) en cause, il faut prendre en compte les autres symptômes de la personne, même si parfois ils vous semblent n'avoir aucun lien. En médecine chinoise, tout a un lien ! C'est le praticien, de par ses connaissances approfondies, qui est à même d'établir l'approche thérapeutique qui convient.

L'insomnie peut être liée à différents syndromes de plénitude ou de vide dont voici les principaux (Maciocia en dénombre 12 - 7 plénitudes et 5 vides - dans ses livres) :

### **1. Le double Vide Rate/Cœur**

Dans la pensée chinoise, le Cœur est associé à la joie et la Rate au flux des pensées. Les excès de pensée, la rumination, le surmenage intellectuel, l'anxiété chronique... lèsent l'énergie de la Rate et celle du Cœur. L'endormissement est difficile, les rêves sont abondants et le sommeil agité. Les réveils nocturnes sont fréquents, avec une difficulté pour se rendormir.

### **2. Mauvaise communication Cœur/Rein**

En Médecine chinoise, le Cœur et le Rein sont très complémentaires. Ils représentent notre axe « vertical ». Quand l'équilibre entre les 2 est rompu, cela provoque des troubles dont l'insomnie est l'un des plus fréquents. Dans le cycle des 5 Mouvements, on l'explique par le fait que l'Eau des Reins n'arrive plus à contrôler le Feu du Cœur. Le Feu du Cœur devient donc excessif, ce qui crée alors de l'agitation. Le sommeil est agité, avec des réveils nocturnes après un sommeil de courte durée. Parfois, des bouffées de chaleur ou de la transpiration nocturne viennent aussi perturber le sommeil.

### **3. Suppression du Foie se transformant en Feu**

Si des troubles émotionnels viennent perturber notre Esprit (Shen), cela impacte alors directement l'énergie du Foie. Celui-ci perd sa fonction de libre circulation harmonieuse de l'énergie dans le corps, ce qui crée une suppression de l'énergie du Foie, qui va ensuite se transformer en chaleur, voire en Feu. Dans les cas les plus intenses, le Feu monte et perturbe le Cœur et la tête. Les insomnies peuvent aussi être accompagnées de vertiges, maux de tête, et surtout d'irritabilité, manque de patience...

### **4. Rétention / Stagnation alimentaire dans l'Estomac**

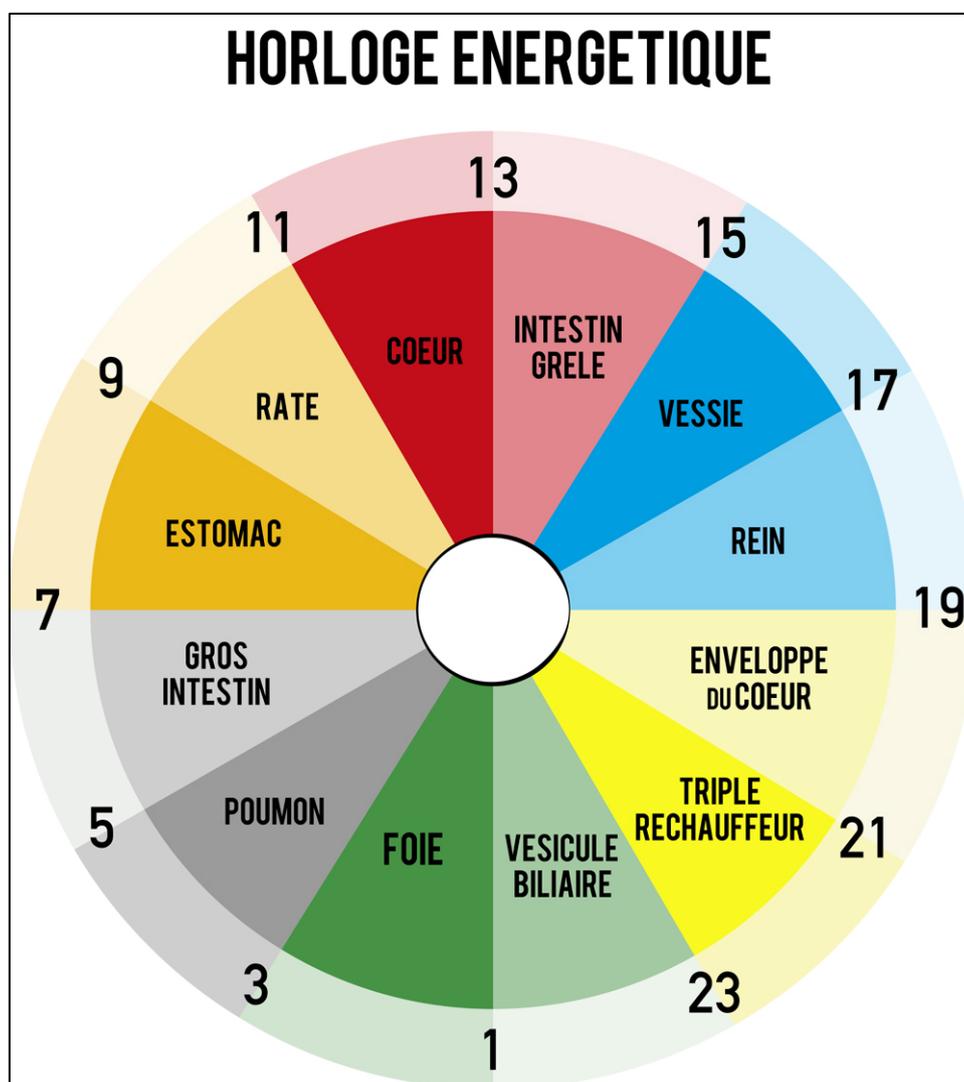
Quand l'Estomac est perturbé par une mauvaise alimentation (repas trop copieux, alimentation trop grasse ou sucrée, consommation excessive d'alcool...), l'énergie de l'Estomac perd son harmonie. Les aliments stagnent au niveau de l'Estomac. La digestion et le transit ensuite ne sont plus fluides et se dérèglent.

Une mauvaise alimentation en quantité ou en qualité peuvent alors avoir un impact sur le sommeil via de l'insomnie, agitation du sommeil, douleurs épigastrique et/ou abdominale, nausées ou vomissements, remontées acides, constipation...

### Marée du Qi : notre horloge énergétique interne

Lorsque nous rencontrons des épisodes de réveils nocturnes, il peut être utile d'en connaître l'heure. En effet, en énergétique chinoise, il existe une « Horloge énergétique », qui correspond aux marées du Qi.

En fonction de l'heure des réveils, certains Éléments peuvent être mis cause. Par exemple, de 23h à 3h, c'est l'Élément Bois qui est concerné : Vésicule Biliaire et Foie. De 3h à 7h du matin, c'est l'Élément Métal : Poumon et Gros Intestin.



L'ensemble des éléments précédents couplés aux observations, symptômes, observation de la langue et du pouls permettent de guider le thérapeute vers les syndromes sous-jacents et donc les principes de traitement à mettre en œuvre par ses différents outils : acupuncture, tuina, pharmacopée, qi gong voire également les adaptations de mode vie, de diététique et le Feng Shui de la chambre à coucher.

En médecine traditionnelle chinoise, l'insomnie est traitée avec des herbes pour aider à atteindre l'équilibre dans le corps. Dans le modèle de la médecine chinoise, l'insomnie est provoquée par des déséquilibres dans les concepts énergétiques de chi, yin et le yang. Les herbes et mélanges d'herbes restaurent les avantages d'un sommeil de nuit sain. Les herbes chinoises peuvent avoir des contre-indications avec d'autres produits pharmaceutiques et ne devraient jamais être pris avec de l'alcool ou de sédatifs.

**SuanZaoRen** : c'est le mélange à base de plantes chinois le plus populaire pour l'insomnie. Composé d'une demi-douzaine d'herbes, ce mélange est pris dans une perfusion d'eau chaude ou du thé. Aussi connu comme la combinaison Zizyphus, SuanZaoRen traite plusieurs déséquilibres du corps en soutenant la construction de yin et du sang dans les reins, selon l'Académie internationale d'acupuncture médicale. L'effet est apaisant, permettant l'apparition rapide du sommeil, en particulier pour ceux qui souffrent d'anxiété et d'inquiétude de l'esprit.

**Zizyphispinosisemen** : c'est la plante principale dans le SuanZaoRen. Ses effets ont été étudiés par la science occidentale pour ses qualités sédatives. Dans une étude de 2007 publiée dans le bulletin biologique et pharmaceutique, les chercheurs ont constaté l'agent d'activation dans le ZizyphiSpinosisemen à l'alcaloïdique composé de santonine A, qui prolonge indirectement le temps de sommeil et diminue le temps qu'il faut pour arriver à dormir.

**Tian Wang Bu Xin Dan** : c'est une combinaison chinoise souvent prescrite pour l'insomnie causée par trop peu de yin et trop de chaleur à partir du sang. La revue internationale chinoise médicale de Daytona note dans une étude de 2003 que ce traitement est particulièrement utile pour ceux qui souffrent de nervosités vives, des rêves inquiétants.