

# MEMOIRE : LE SOMMEIL

EN ENERGETIQUE TRADITIONNELLE CHINOISE

## **INTRODUCTION :**

Dans le rythme de la vie des êtres humains, il existe une alternance entre l'activité et le repos. Le repos se réalise par le sommeil (constituant un tiers de notre vie). Pour ralentir le processus de la combustion de la bougie, le sommeil (vital pour notre équilibre physique et mental) est indispensable au renouvellement du combustible du corps (car plus on a de combustible, plus le feu de la vie s'allonge).

Selon le docteur René Alquié : « Protéger la qualité du sommeil est une nécessité vitale biologique. C'est le moment favorable à la synthèse des protéines, par utilisation de l'ATP, à l'augmentation des hormones anabolisantes (LA), de croissance (GH) de la prolactine, des facteurs de luteinisation, de la testostérone, à l'accélération des mitoses cellulaires de réparation ».

De même en médecine chinoise, selon Li Yu (un spécialiste de l'hygiène de vie de la dynastie des Qing), le sommeil permet à l'organisme :

- De reconstituer l'essence (Jing)
- De nourrir le Qi
- De renforcer la rate et l'estomac
- De consolider les os et fortifier les tendons

C'est donc un fortifiant naturel : « Cent doses de médicaments, ne valent pas une bonne nuit de sommeil ». Le sommeil prévient aussi les maladies. Selon « Prévention, traitement et guérison des cancers », le manque de repos est source de nombreuses maladies. Donc le manque de sommeil provoque des désordres physiologiques et fonctionnels mais aussi un épuisement des éléments vitaux du corps jusqu'à affaiblir les défenses naturelles d'où l'apparition d'autres maladies.

Il est donc important de traiter le sommeil pour une meilleure qualité de vie. Ce dossier se divise en 2 parties. D'une part, je confronterai des analyses scientifiques à des connaissances de la médecine chinoise pour en tirer des stratégies de traitements. D'autre part, la recherche de documents anciens ou plus récents traitant l'insomnie dans la médecine chinoise permettra d'obtenir une palette encore plus large dans l'analyse et le traitement de l'insomnie.

## **I. DEFINITION :**

Selon le dictionnaire médical, le sommeil est un état physiologique temporaire, immédiatement réversible, reconnaissable par la suppression de la vigilance et le ralentissement du métabolisme. Notre organisme fonctionne de façon cyclique de jour comme de nuit. Ces cycles se succèdent au cours de la nuit autant de fois que notre organisme en a besoin pour récupérer. Un cycle de sommeil dure de 1h30 à 2h00. La nuit est une succession de 4 à 5 cycles de sommeil. Il existe donc une gamme physiologique de niveaux de vigilance. Eveil / Sommeil / Rêve sont 3 états éloignés d'une même fonction : la fonction de vigilance. Ces 3 états de vigilance répondent eux même à des mécanismes de régulations homéostatiques importants dans nos constantes biologiques et dans nos comportements.

## **II. ANALYSE DE DOCUMENTS SCIENTIFIQUES :**

### **1. Analogie avec le cycle iong :**

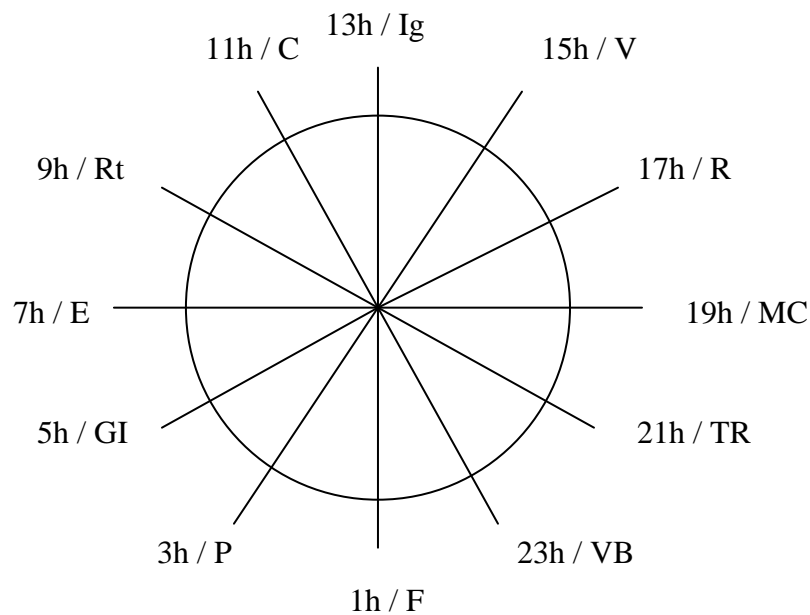
L'analyse des cycles de sommeil par l'électro-encéphalogramme (EEG) et les différents signes cliniques les accompagnant permet de distinguer 4 stades différents :

- Au début notre sommeil est léger, l'activité de notre cerveau se ralentit mais nous sommes encore réceptifs à tout ce qui peut perturber notre sommeil. C'est le **sommeil lent léger**.
- Progressivement, nous nous coupons du monde extérieur, l'activité de notre cerveau se ralentit toujours plus. C'est le **sommeil lent profond**. (phase indispensable à la récupération de notre fatigue physique)
- Toutes les 90 minutes survient un type de sommeil particulier, c'est le **sommeil paradoxal**. En effet l'activité de notre cerveau y est intense (EEG rapides, mouvements oculaires, respiration irrégulière) mais notre sommeil est très profond et notre corps présente une atonie musculaire et le seuil d'éveil reste élevé. C'est le moment des rêves. Le sommeil paradoxal a une durée moyenne de 15 à 20 minutes.
- **La fin d'un cycle de sommeil** est marquée par le sommeil paradoxal puis nous replongeons dans un nouveau cycle de sommeil, bien souvent précédé par un bref éveil d'environ 3 à 4 minutes. Au total un cycle dure de 1h30 à 2h00 soit environ la durée d'un cycle de l'énergie iong.

Cette analogie est d'autant plus confirmée selon un doc. scientifique « la rythmicité est une des propriétés fondamentales de la matière vivante. Des variations périodiques circadiennes

gouvernent les fonctions de tous les êtres vivants. Toutes nos activités métaboliques, physiologiques et psychologiques ont des rythmes circadiens. Ces pics passent chaque 24h par un sommet et par un creux. Ces pics ne surviennent pas par hasard et répondent à une structure temporelle » .

Rappelons le cycle iong sur 24h : corrélation des marées énergétiques de chacun des organes en fonction de l'heure.



Il est donc très important de demander au patient insomniaque à quelle heure il arrive à s'endormir ou à quelle heure il se réveille dans la nuit, afin de reconnecter les marées énergétiques dans le cycle iong.

Selon les scientifiques « un des aspects très important de la valeur adaptative des rythmes circadiens est qu'une cellule ne pouvant tout faire en même temps, ces réserves énergétiques étant limitées, l'existence d'une programmation dans le temps lui permet d'utiliser son énergie pour assurer certaines fonctions à certaines heures et d'autres fonctions à d'autres heures ». A travers cette explication il est également important de demander au patient ce qu'il fait pendant qu'il ne dort pas afin de déterminer l'élément, le tsang ou le fu, qui empêche le bon fonctionnement du cycle iong.

Ainsi en fonction des réponses du patient :

- S' il urine : problème de circulation du cycle iong au niveau de la vessie
- Si le foie est en excès :  $14Fd > 1Pt + 2Pt$
- Si problèmes digestifs (estomac/rate) : si en vide = besoin de manger  
si en plénitude = cogitation +++
- Si cauchemars : problème de circulation du cycle iong au niveau des reins
- Si soucis émotionnels : ex. palpitations = MC +++ ou Cœur en vide (6MC, 7C, 7MC)

NB : il faut penser à utiliser les couples midi/minuit pour agir sur les organes dans leur marée énergétique.

Il est à noter que la capacité à rester éveillé ou s'endormir résulte de l'action combinée de deux forces : la dette homéostatique et la phase du système circadien.

- Homéostasie du sommeil : en cas de privation de sommeil, il y a augmentation du sommeil lent profond mais la durée du sommeil en elle-même varie peu. NB : la durée du rêve est dépendante des réserves énergétiques. Ainsi le sommeil lent augmente suite à une privation du sommeil, afin de reconstituer les réserves énergétiques. Il est important dans le questionnaire de savoir où en est le patient dans sa dette homéostatique afin de l'aider à reconstituer son énergie vitale (4JM/6JM/4TM/25VB...) nécessaire à une bonne qualité de sommeil.
- Le fait de dormir dans la mauvaise période du cycle circadien conduit à de profonds troubles de la vigilance. Ainsi il est important de demander au patient son travail, son rythme journalier (travail posté avec des changements d'horaires nombreux ou irréguliers, voyages intercontinentaux avec des changements de fuseaux d'horaires) afin de comprendre si les troubles du sommeil sont indirectement liés à une mauvaise adaptation, d'où une rate perturbée.

En l'absence de synchroniseurs externes, l'organisme adopte un rythme de vigilance différent de 24H. ( $25 +$  ou  $- 2$ ). Cette organisation circadienne des états de vigilance s'acquiert progressivement après la naissance. On voit progressivement s'installer en fonction de la maturation nerveuse (2 à 3 semaines) un rythme endogène de plus de 24H qui se synchronisera spontanément à 24H sous l'influence des synchroniseurs externes.

## **2. Influence des synchroniseurs externes :**

Selon les documents scientifiques, l'éveil est la conséquence de deux mécanismes parallèles, l'inhibition du sommeil et l'activation neuronale généralisée. L'éveil est l'expression d'un réseau assez complexe d'une dizaine de groupes de neurones réparties du cerveau antérieur au bulbe rachidien où circulent différents transmetteurs (Acétylcholine, dopamine, sérotonine...). Ces neurones de l'éveil diminuent ou arrêtent leurs activités pendant le sommeil. L'endormissement est la résultante d'un mécanisme généré par l'éveil lui-même, c'est le système anti-éveil. En effet, les neurones à sérotonine, en plus de leur participation au réseau de l'éveil, envoient des prolongements dans une région du cerveau antérieur (aire pré optique) qui synthétisent une ou des substances qui en bloquant le réseau de l'éveil, permettent au réseau du sommeil de fonctionner. Ce système est un processus de régulation prédictif. Il est situé à un carrefour stratégique contrôlant des fonctions vitales : thermorégulation, faim, reproduction... Il intégrerait l'état fonctionnel de l'organisme et déclencherait le sommeil avant son épuisement à un moment précis indiqué par l'horloge biologique.

On comprend bien à travers ces explications, en terme de yin/yang, que l'éveil appartient au yang, que le sommeil appartient au yin, et qu'à la fin du cycle du yang le yin arrive.

Selon les scientifiques, l'alternance lumière/obscurité joue le rôle de synchroniseur prépondérant. Les signaux lumineux perçus par la rétine sont interprétés par le noyau supra chiasmatique de l'hypothalamus. Ce système rétino supra chiasmatique est un système photique sensible aux variations d'intensité lumineuse, distinct du système visuel classique. Le noyau supra chiasmatique garde une activité rythmique unitaire, même déconnecté du reste du cerveau : certains neurones sont actifs dès l'installation de la lumière, d'autres sont actifs à l'obscurité. Ces signaux sont transmis par le noyau supra chiasmatique à la glande pinéale qui, par l'intermédiaire de la sécrétion nocturne de mélatonine, informe l'organisme entier de la survenue de la nuit puis les durées respectives du jour et de la nuit qui varient entre les solstices d'hivers et d'été. Le noyau supra chiasmatique, horloge biologique interne, est sous le contrôle des noyaux du raphé sérotoninergique. Il est également sous le contrôle de la mélatonine sécrétée par la glande pinéale, du fait de la présence de nombreux récepteurs à la mélatonine sur ses neurones. La mélatonine peut donc agir sur l'activité circadienne du noyau supra chiasmatique. Ce système permet la synchronisation d'un grand nombre de fonctions physiologiques et comportementales avec le cycle jour/nuit. Il impose ses rythmes à toute notre physiologie.

Ces informations suscitent deux propositions ou axes de travail :

- On sait que le foie est le lieu où s'engrange la lumière. Ainsi la lumière arrive aux yeux, se reflète au 20TM qui est un prisme réfléchissant jusqu'au 17JM. Ensuite il y a rayonnement de l'énergie dans tous les organes trésors. Cette énergie lumineuse se combine dans le sang et se transforme au niveau du foie en bile. Le TR capte la lumière et la VB synthétise la lumière et le sang. En effet, les yang du haut du corps permettent l'intégration de l'énergie spécifique (yang) qui nourrit les sens (pour la vue, c'est le TR qui capte l'énergie spécifique grâce aux points ting). La VB va permettre de synthétiser cette énergie captée (la VB est en relation avec le foie et le TR). Donc Chao yang est un axe énergétique important dans le traitement de l'insomnie.
- Le cerveau renferme la pinéale (épiphyse) qui sécrète la mélatonine, libérée dans l'obscurité pour le sommeil. Cette hormone qui régit le cycle circadien est en relation directe avec les yeux. La pinéale reçoit la lumière la journée, et renvoie la mélatonine la nuit. La stimulation de la pinéale se fait grâce aux points 20TM et 21TM.

Il est à noter qu'une expérience scientifique consisterait, lors des décalages de phases du cycle sommeil/veille, à administrer 2mg de mélatonine en fin d'après-midi pendant 4 à 5 jours. En effet, les décalages de phases du cycle sommeil/veille, ou le maintien des sujets en isolation temporelle, produit une dissociation entre les rythmes circadiens de la sécrétion de mélatonine et le sommeil. Selon les scientifiques, le sommeil lent est le plus touché par l'homéostasie des états de vigilance, le sommeil paradoxal est le plus influencé par les rythmes circadiens. Ainsi lors des décalages de phases, le sommeil lent s'adapte immédiatement alors que le sommeil paradoxal ne se réadapte qu'après plusieurs jours. L'administration quotidienne de mélatonine provoque une fatigue inhabituelle en début d'après-midi pouvant traduire une avance de phase progressive du besoin de sommeil. La mélatonine permet donc de re-synchroniser un cycle veille/sommeil perturbée. Il serait donc intéressant de provoquer la sécrétion de mélatonine dans les mêmes conditions, grâce à la stimulation de la pinéale (20TM et 21TM), pendant 4 à 5 jours en fin d'après-midi, lors des décalages de phases.

D'autres signaux périodiques de l'environnement peuvent également intervenir comme synchroniseurs : l'alternance bruit/silence, chaud/froid, activités/repos. Il est préférable pour favoriser l'endormissement et le sommeil que les synchroniseurs soient en phase yin.

NB : la douleur peut être un facteur à prendre en considération lorsqu'elle empêche le sommeil. Elle peut être traitée grâce à des points de la VB (organe de la douleur grâce à la mise en mouvement du yang).

### **3. Explication du sommeil lent et du sommeil paradoxal :**

#### ▪ Le Sommeil Lent (SL)

Selon les scientifiques, l'apparition du SL est corrélée à la présence de sérotonine car elle agit en inhibant les circuits de l'activation corticale. Sallanon, en 1990, a démontré que les neurones de l'hypothalamus postérieur interviennent dans la régulation de l'éveil, et ceux de l'hypothalamus antérieur interviennent dans l'apparition du SL et du SP. Ainsi la sérotonine agit en second lieu en bloquant l'activité d'un relais de l'éveil dans l'hypothalamus postérieur. Le sommeil apparaît donc lorsque sous l'influence de la sérotonine, libérée au cours de l'éveil, la région pré optique (hypothalamus antérieur) et les régions proches du télencéphale basal sont activées. Les neurones de la région pré optique ont une activité maximale pendant le SL et pratiquement nulle pendant l'éveil et le SP. Cette activation, par l'intermédiaire d'un jeu de cascades d'inhibitions des systèmes éveillant, sera responsable de l'endormissement. Ainsi c'est l'éveil qui conduit au sommeil. Par ces explications, on peut faire l'analogie avec le yin et le yang général. Puisque à l'extrême du yang, le yin arrive, lorsqu'un patient présente de grandes difficultés à s'endormir, il serait intéressant de stimuler le yang général (pour arriver à l'extrême du yang), afin que le yin (l'endormissement) puisse apparaître.

#### ▪ Le maintien du SL

Le SL se caractérise par la disparition de deux conditions qui accompagnent l'éveil :

##### 1. l'activité corticale se ralentit :

La disparition des effets cholinergiques donc excitateur de l'éveil, libère les neurones pace maker du noyau réticulaire thalamique et qui entraîne à leur rythme les neurones thalamo-corticaux responsables du SL.

A cette explication scientifique, plusieurs analogies sont possibles lorsque le patient ne rentre pas profondément dans le sommeil :

a- Puisque l'activité corticale se ralentit, on peut disperser les points du cortex. Les points intéressants sont régis par la mer des moelles (qui est contrôlée par le cerveau, entrailles curieuse) ayant une action sur l'hypophyse (et donc sur l'hypothalamus) :

\_ Les points du bas : 15TM et 16TM « palais du fong » pour empêcher la montée du yang à la tête.

- \_ Les points du haut : 19TM et 20TM « Pae Roe », point de réunion des yang (intéressant aussi lorsque l'on a trop de pensées et de soucis)

NB : Les 19TM et 20TM ont une branche profonde qui se relie au cerveau (certainement rattachée à l'hypophyse).

Le 20TM ainsi que les points situés sur C2 et C6 agirait directement sur l'hypophyse ou l'hypothalamus (l'hypophyse étant le chef d'orchestre de tout le système glandulaire).

D'autres points sont également intéressants :

- \_ 17TM « porte du cerveau ».
- \_ 21TM et 22TM « réunion de la fenêtre du crâne » ou « sommet du crâne » (en relation avec la lumière).
- \_ 24TM « cour du Chen » en rapport avec l'esprit.
- \_ 5VB « crâne suspendu » en rapport avec la moelle.
- \_ 11VB « voix de communication avec le yin ».
- \_ 13VB « corne de la connaissance » et 16VB « licorne » en rapport avec

la spiritualité.

- \_ 18VB « reçoit l'esprit » situé au niveau des pariétaux.
- \_ 19VB « cerveau vide ».
- \_ 19TR « ouverture du cerveau » ou « aération du crâne », situé sur les

temporaux.

- \_ 8V « quitte le vaisseau »
- \_ 1V « éclat de la prunelle », 6V « reçoit la lumière », 7V « transparence céleste », sont en relation avec la lumière.

D'autres points situés en dehors du crâne ont également une action sur le cerveau :

- \_ 40E gère la raison agissant sur les lobes frontaux.
- \_ 39 E gère les lobes : temporal, pariétal et l'occiput inférieur.
- \_ 37 E gère l'occiput supérieur.
- \_ 24R « libère l'esprit ».

Le choix d'un ou plusieurs de ces points sera fonction de la prise de pouls.

b- On peut également aider la diminution de l'activité corticale en dispersant les points du yang général et en tonifiant ceux yin général. En effet, selon le docteur Wang Xi Zhe, auteur du livre « insomnie et hypersomnie en médecine traditionnelle chinoise », si l'on dort mal ou peu la nuit, c'est que l'énergie yang est trop forte ou que l'énergie yin est trop faible pour compenser la montée en puissance du yang. On peut également agir sur les Merveilleux Vaisseaux (MV) car ceux-ci sont en lien avec la spiritualité, mais ils ont une action sur la matière. Ils constituent le plan architectural du corps humain. Ainsi il est possible de stimuler les points du Tchrong Mo (mer de tous les méridiens, arbre de vie commençant dans les reins), tonifier le Yin Oé Mo (répartition du yin), voir le Yin Tsiao Mo (mise en mouvement du yin), et disperser les points du Yang Oé Mo, voir ceux du Yang Tsiao Mo, en fonction de la prise de pouls des MV.

c- Il est possible aussi de faire descendre le yang du haut du corps (par exemple Chao Yang avec l'Energie> Sang) et faire monter les yin du bas du corps (par exemple Tsue Yin avec Sang> Energie), tout en associant des points fenêtre du ciel en dispersion (dispersion du yang au niveau du cerveau), et en activant des points Ro et Roé pour favoriser la montée du yin au niveau du cerveau.

Il est à noter que le Su Wen met en analogie le cerveau (ainsi que la moelle épinière) avec les intestins (Oé) et l'estomac (Iong), donc cela concerne le méridien Yang Ming.

\_ Analogie entre le Gros Intestin et le cerveau car ils ont la même configuration physique. De plus, le GI c'est Oé, l'énergie de défense (yang) et l'énergie électrique qui circule dans le cerveau est yang également.

\_ Analogie de l'estomac avec le cerveau car ce dernier a besoin de glucose comme combustible pour fonctionner.

De plus, la myéline, le cerveau, la moelle épinière appartiennent à l'élément EAU. Dans le Su Wen, chap.34, il est dit que les problèmes d'apnée et d'insomnie appartiennent à l'élément EAU. Il est donc important, lors d'insomnies, de restaurer les Reins (EAU) grâce à Chao Yin où l'Energie=Sang. Il faut restaurer également la circulation dans Yang Ming, où l'Energie=Sang, qui circule souvent à contre courant (Su Wen), générant trop de yang en haut du corps (exemple : insomnie accompagnée de respiration bruyante).

NB : Il faut avoir les Reins solides pour s'élever et accéder à la spiritualité (FEU), et être équilibré d'où l'importance des axes Chao Yin et Yang Ming dans le traitement des insomnies.

d- Le cerveau, en tant qu'entrailles curieuse, appartient à l'élément METAL. On a vu que l'endormissement est la résultante du yang qui entre dans le yin. Grâce aux points 5Rted/ 5Pd, on peut favoriser cette action dans les cinq éléments.

NB : Dans cette dialectique de yin/ yang, on peut également comparer le yang à l'énergie Oé (Oé est conditionné par la lumière), et le yin à Iong (Oé et Iong sont produits par Tsong Tchi). Oé circule le jour en surface et parcourt dans le yang 25 cycles.

Oé circule la nuit en profondeur et parcourt dans le yin 25 cycles (chaque cycle dure 29mn.).

L'énergie Oé sort de l'œil au 1V au moment du réveil, puis va se diffuser dans tous les méridiens yang à l'image d'une douche. Puis l'énergie Oé se disperse dans tous les points ting des méridiens yang sauf au 45 E, où il continue jusqu'au 6R lors du passage dans le yin. On a encore la relation Yang Ming/ Chao Yin, et l'on peut faire entrer le yang dans le yin par l'intermédiaire des couches. La nuit, l'énergie est en profondeur et va entourer chaque organe dans le cycle KO pour s'épuiser au 1V (éclat de la prunelle en relation avec la lumière).

e- Enfin, l'énergie Oé étant en relation avec la lumière, l'énergie Iong en relation avec la lune (agit sur la qualité et la quantité de sang), il est important de demander au patient insomniaque s'il est sensible aux changements de lune. En effet, dans le sommeil, l'énergie rentre dans le sang. Sachant que l'on ne saigne pas à la nouvelle lune, et que l'on ne tonifie pas à la pleine lune, si la personne est :

\_ sensible à la nouvelle lune, le sang est en profondeur. Le sang étant trop en profondeur, il n'y a plus de communication entre le yang et yin. Dans ce cas, il faut refaire du sang (exemple 10Rte = mer du sang).

\_ sensible à la pleine lune, le sang est en superficie. Donc il n'y a pas de place pour que l'énergie rentre en profondeur. Il faut donc faire saigner (exemple 18Vd=quand trop de sang dans le foie).

On peut également tonifier l'énergie Iong par la suite (14Fd/1Pt/2Pt) afin de relancer le cycle circadien perturbé.

NB : Si la personne est sensible aux variations de lune, cela suscite de connaître les combinaisons lunaires afin même de prévoir les prochaines combinaisons et de prévenir les insomnies grâce également aux Kan et Che.

## 2. Diminution de l'activité du système bulbaire sympatho-excitateur adrénérgique :

Ceci provoque une vasodilatation périphérique (avec diminution de la tension artérielle) et une perte de chaleur (avec diminution de la température corporelle et cérébrale), une diminution du métabolisme basal (donc de la consommation en glucose et en oxygène). A travers cette explication, on peut agir grâce à l'acupuncture sur les grands systèmes sympathiques et parasympathiques. Ainsi il faut ralentir le Yang (ou le système parasympathique) soit le 10Vd, et il faut accélérer le Yin en stimulant le système orthosympathique, soit le 20VBt.

Ainsi ces deux conditions majeures (diminution de l'activité corticale ainsi que du système sympatho-excitateur adrénérgique), font du SL une phase préparatoire au SP.

### ▪ Le Sommeil Paradoxal (SP)

Selon les documents scientifiques, de nombreux mécanismes de contrôle empêchent le SP de survenir pendant l'éveil et le début du sommeil. On a vu précédemment que ces phases de SP surviennent toutes les 90 min avec une durée moyenne de 15 à 20 min, soit au total 4 à 5 phases de SP. Sur la durée totale du sommeil, le SP dure environ 100 min, soit 20% de la totalité. C'est le moment du rêve.

Selon le docteur Alquié, « le SP est absolument nécessaire à l'équilibre psychique car il permet par le rêve de faire revivre en images les expériences de la vie quotidienne, vécues en actes ou en pensées, et de filtrer celles qui doivent s'intégrer et celles qui doivent s'évanouir ». D'autres scientifiques expliquent la variation de durée du rêve (ou de SP) d'une espèce à une autre. En effet, sa durée est augmentée à la suite de situations nouvelles, inhabituelles, mettant en jeu la survie, ou le stress. Lorsque l'apprentissage est maîtrisé ou lorsqu'on est habitué au stress répété, le sommeil revient aux valeurs de contrôle.

Ainsi on voit bien à travers ces explications que le rêve est indispensable et nécessaire pour entretenir l'instinct de survie. Or ce comportement appartient au Pro, entité viscérale de l'élément Métal. Ainsi, si le SP est peu présent voir absent, cela peut vider le Pro. Il est donc nécessaire de tonifier le Pro (42V/2P pour fixer puis fermer la porte).

NB : cependant si le rêve est nécessaire, la qualité du sommeil doit être indispensable. Bien dormir selon le docteur Wang Xi Zhe, c'est une nuit sans cauchemars, sans mouvements, sans gémissements, sans paroles, sans rêves agités ni récurrents.

Le SP s'accompagne toujours :

\_d'une diminution de la température corporelle interne. Il est d'ailleurs possible de faire varier le rythme ultradien du SP en variant la température externe. Une diminution de la température entraîne une augmentation du taux de SP.

\_d'une activation corticale (stimulation de l'hypothalamus postérieure)

\_de saccades de mouvements oculaires

\_d'une atonie posturale complète (par des procédés complexes d'inhibitions de neurones)

Au total le SP s'accompagne d'une augmentation importante du seuil d'éveil. Nous sommes donc dans une phase où le Yang est complètement entré dans le Yin. C'est le Yin de Yin correspondant à l'élément EAU. Ainsi lorsqu'un patient nous signale que son sommeil reste léger, voir qu'il n'a pas l'impression de dormir ou d'entrer dans un sommeil profond, alors il faut renforcer les reins (23V/25VB...), voir favoriser la circulation entre le METAL et l'EAU afin d'entrer complètement dans le Yin.

Donc au total, le SP est une phase de sommeil absolument importante au bon fonctionnement vital de l'être humain. « c'est au plus profond de l'hiver que se cache la promesse du printemps ». Par analogie, c'est au plus profond du sommeil que se cache la promesse de l'éveil.

**En conclusion de cette première partie**, l'analyse de documents scientifiques, concernant le sommeil, confrontée aux connaissances en médecine traditionnelle Chinoise, permet d'aborder le patient insomniaque de façons différentes :

- \_ **Yin/Yang** : pas assez de Yin (à tonifier) et /ou trop de Yang (à disperser) ; également le système para sympathique trop puissant et le système ortho sympathique trop faible.
- \_ **3 foyers** : Yang bloqué en haut du corps (émotions +++, palpitations cardiaques..).
- \_ **4 saisons** : long (en relation avec le rythme circadien) / Oé (en relation avec la lumière) / le Sang (en relation avec la lune) / l'énergie Yuan Tchi.
- \_ **5 éléments** : si le Yang ne rentre pas dans le Yin, il faut favoriser le passage de la TERRE dans le METAL, puis le METAL dans l'EAU.
- \_ **6 axes énergétiques** : notion de quantité d'énergie et de sang (Energie > Sang en haut du corps). On a vu l'importance des axes Chao Yin/ Yang Ming (45 E>6R).
- \_ **7 émotions** : selon « Insomnie et hypersomnie en MTC », le dérèglement émotionnel est source de conflits entre l'esprit du FEU (cœur) et celui de l'EAU (reins).
- \_ **8 Merveilleux Vaisseaux** : mauvaise répartition et mise en mouvement du Yin et du Yang.

Ainsi le choix du traitement sera fonction du bilan énergétique et de la prise des pouls.

### **III. ANALYSES DE DOCUMENTS EN MTC :**

Dans cette seconde partie, le but est de regrouper les textes anciens ou plus récents analysant les troubles du sommeil.

#### **1. SU WEN**

**Chap. 33** : S'il existe un état de dysharmonie au niveau de l'estomac alors il y a impossibilité de se coucher sur le dos. S'il y a une maladie de l'EAU, alors il y a impossibilité de se coucher sur le ventre.

**Chap. 34** : Ce chapitre énonce les problèmes d'apnée et d'insomnie appartenant à l'élément EAU. De plus, il est dit que l'insomnie est liée également à un problème de Yang Ming qui circule à contre courant, lorsqu'elle est accompagnée de respiration bruyante.

**Chap. 45** : Lorsqu'il y a un contre courant énergétique du méridien de la rate, l'insomnie s'accompagne de gonflement de l'abdomen, constipation, inappétence, nausée.

**Chap. 46 :** Si le poumon, situé en haut du corps par rapport aux quatre autres Tsang, est en plénitude, alors l'insomnie s'accompagne d'une respiration bruyante et rapide. Ce chapitre traite également le déséquilibre du Qi et du Sang ou du Yin et du Yang, lié à une atteinte des cinq organes par des perturbations émotionnelles épuisant l'essence (Tsing).

Au total, selon le SU WEN, plusieurs troubles sont à l'origine de l'insomnie :

- \_ Perturbations émotionnelles
- \_ Chaleur (+ ou – glaires) dans le poumon
- \_ Chaleur (+ ou – glaires) dans l'estomac
- \_ Accumulation alimentaire
- \_ Maladie de l'EAU

## **2. LING SHU**

**Chap. 71 :** Quand les facteurs pathogènes (chaleur, glaires, aliments) sont présents dans les organes internes, ils empêchent l'énergie Oé d'entrer dans la profondeur du corps, ce qui provoque l'insomnie (45 E> 6R).

## **3. CHAMPFRAUT**

Cet auteur se penche sur les textes écrits anciens tels que le Su Wen (voir ci-dessus), et sur des écrits plus récents qui mettent en évidence 5 causes principales d'insomnie :

- \_ la fièvre
- \_ les douleurs ou les démangeaisons
- \_ les troubles de la digestion
- \_ les troubles de l'appareil respiratoire
- \_ le surmenage ou les soucis

Les points principaux à puncturer sont : 7C/ 6Rte/ 9Rte/ 1Rte/ 6MC.

On remarque que dans les causes ou dans les points cités, qu'il y a une relation importante avec Tae Yin.

Il reprend également la symptomatologie des points :

- \_ 1P
- \_ 9P « malaise empêchant le sommeil »
- \_ 16E
- \_ 27E « insomnie et peur »
- \_ 1Rte « se tourne et se retourne dans son lit/ ne peut rester tranquille »
- \_ 2Rte « ne peut rester tranquille au lit »
- \_ 12V « agité dans son lit »
- \_ 30V « ne peut dormir longtemps »
- \_ 19V
- \_ 3R « insomnie ou tendance excessive au sommeil »
- \_ 16TR « fait des rêves fantastiques ou bouleversants »
- \_ 23VB « ne peut rester couché tranquille »
- \_ 44VB « rêves de fantômes »
- \_ 19TM « insomnie/ ne dort pas »
- \_ 24TM « peur empêchant de dormir »
- \_ 6JM
- \_ 7C

NB : Pour les points sans nom, voici quelques explications selon « l'esprit des points » de Philippe Laurent :

- \_ 1P : « Zhong Fu », point Mo du poumon (distributeur des énergies corporelles et premier point de la circulation circadienne)/ point de réunion de Tae Yin.
- \_ 16 E : « Yingchuan », fenêtre de la poitrine et facilite la circulation.
- \_ 19V : « Dan Shu », pour régulariser le Qi de la VB. La faiblesse de la VB peut mener à l'indécision, le cœur n'est donc pas en paix et cela trouble l'esprit.
- \_ 6JM : « mer de l'énergie », pour accroître l'énergie vitale, Yuan Tchi et les reins.
- \_ 7C : « Shen Men », favorise le sommeil en dispersant le feu du cœur, et calme le Shen.

#### **4. SOULIE DE MORANT**

Cet auteur, dans « Les maladies et leurs traitements » tome V, met en relation les causes d'insomnie avec les excès de l'Homme évolué. Dans ce chapitre, trois idées principales sont mis en évidence.

D'une part, en reprenant des citations des écrits anciens, l'auteur met en évidence que l'insomnie est liée à un déséquilibre Yin/ Yang, avec un excès d'énergie Yang et/ ou un vide d'énergie Yin.

Exemple 1 : Ling Shu, XXX, 20<sup>ème</sup> ligne : « l'insomnie est causée par les excès d'énergie dans le Yang Tsiao Mo (qui réunit toutes les énergies Yang), avec vide dans le Yin Tsiao Mo (qui réunit toutes les énergies Yin). Cette citation approuve ce que l'on a vu en première partie, c'est-à-dire qu'un déséquilibre de base sur les M.V. peut être une des causes de l'insomnie (voir p7 ,1<sup>ère</sup> partie).

Exemple 2 : « agit contre l'insuffisance et la non montée du Yin et du Sang ; corrige l'inondation des organes par le Yang » (Ta Tch. IX). On comprend bien le déséquilibre Yin/ Yang à travers cette citation et aussi une notion de déséquilibre dans la circulation (montée/ descente) de l'énergie et du Sang (également vu en 1<sup>ère</sup> partie, p7).

D'autre part, l'auteur associe l'insomnie à différentes émotions, puis propose des points à puncturer pour chaque cas :

- \_ Insomnie avec agitation mentale : 6R tonifié/ 62Vd. Si cas prolongés : 36 Et/ 60Vd.
- \_ Pas de sommeil, appréhension, soucis, vide de VB : 36VB (Tsri).
- \_ Mélancolie, ne peut dormir, agitation : 9P/ 4Rte.
- \_ Ne dort pas, inquiétude, émotivité : 27 E.
- \_ Chagrin intense, ne peut dormir, désir dormir : 3R.
- \_ Désespoir, esprit tremblant, ne peut dormir tranquille : 24TM.
- \_ Energie en révolte, ne peut dormir : Koann Tchrong (R).
- \_ Emotivité, ne peut dormir : 4MC (Tsri).

Enfin, l'auteur nous propose des points à puncturer lorsque l'insomnie est associée à certains symptômes physiques :

- \_ De manières générales, pour les maladies d'insomnie : 20TM/ 18TM/ 20VB/ 10V/ 9P/ 27 E
  - si le patient dort peu : 36 E à tonifier le matin.
  - si le patient ne dort pas : 20TM/ 19TM/ Oann-kou de t. (VB).
  - si le patient ne peut dormir longtemps : Paé-roann-iu (V).
  - si le patient ne peut dormir par excès de vide, par épuisement, fatigue : I-si (45V).
- \_ Peu d'énergie et souffle, ne peut dormir : 1P (Mo).
- \_ Halètement, ne peut dormir : 1Rte/ 9Rte/ 6Rte.

- \_ Plénitude de poitrine, cotés, membres ne peut dormir : 23VB.
- \_ Ne peut dormir, jambes froides, quatre membres lourds, peu d'énergie, difficulté de parole : 6Rte/ Tche-iang (TM).
- \_ Mal de tête, corps chaud, ne peut dormir : Lou-si (R).
- \_ Lourdeur de tête par manque de sommeil : 9V.
- \_ Les enfants pleurant la nuit : 9MC ou 20TM avec 3 moxas

NB : Pour dormir paisiblement : 6MC/ 7C/ 21E.

## **5. INSOMNIE ET HYPERSOMNIE EN MTC**

Le docteur Wang Xi Zhe fait une synthèse de tous les textes traitant l'insomnie, des plus anciens (SU WEN ou LING SHU) aux plus récents. Ainsi selon cet auteur, le sommeil (lié au système cœur / esprit) est un phénomène rythmique lié à un processus naturel de transformation de Yang en Yin. L'insomnie est une perturbation de ce rythme avec deux origines, exogène et endogène.

NB : Lorsque l'insomnie se manifeste en même temps qu'une atteinte exogène (chaleur), elle n'est que secondaire.

La pathologie de l'insomnie peut se résumer à une disharmonie entre le Qi et le Sang, le Yin et le Yang et à une perturbation du fonctionnement des organes. Dans ces deux cas le cœur/esprit en est affecté d'où son agitation.

### **A. DIAGNOSTIC ET TRAITEMENT :**

Syndrome de plénitude : excès ou présence des agents pathogènes (il faut disperser)

- \_ a) excès du feu du coeur
- \_ b) blocage du foie produisant du feu
- \_ c) perturbation interne par la mucosité chaleur
- \_ d) disharmonie du Qi de l'estomac

Syndrome de déficience : déficit des éléments vitaux (Sang/Essence/Yin) ou affaiblissement fonctionnel des organes (il faut tonifier)

- \_ e) déficience simultanée du cœur et de la rate
- \_ f) déficience du Qi, du cœur et de la VB

Implication des syndromes de déficience et de plénitude : la persistance d'un syndrome de plénitude épuise le Qi et le Sang, et conduit à une déficience (il faut donc attaquer et reconstituer).

- \_ g) déficience de yin avec embrasement du feu (non-communication entre le cœur et les reins)

### **a) Excès du feu du cœur :**

## 1. Les causes :

Les émotions ont pour substrat l'Essence des cinq organes. Un trouble émotionnel tel que la joie, la colère, la tristesse, les soucis etc.....

Les excès émotionnels épuisent principalement :

- \_ Le cœur : le surmenage intellectuel , en blessant le Yin, épuise le sang. Le feu du cœur s'élève et trouble la clarté de l'esprit. L'excès de rire agite le cœur / esprit et trouble l'âme raisonnable ce qui provoque l'insomnie.
- \_ Le foie : il stocke le sang et ce dernier est le support de l'âme raisonnable. L'incapacité à prendre une décision, ou une colère, blessent le foie. De plus la stagnation du Qi (causé par une colère retenue) génère du feu > l'âme raisonnable n'est plus retenue par le foie.
- \_ La rate : c'est la pensée et le contrôle de la réflexion. En cas d'excès, le Qi se noue, ce qui affecte la rate qui produit le Qi et le Sang. Donc le cœur n'est plus suffisamment alimenté. L'esprit perd sa quiétude.

## 2. Physiopathologie :

- \_ Insomnie, dysphorie, agitation physique (le feu du cœur trouble l'intérieur en agitant l'esprit).
- \_ Sécheresse de la bouche et de la langue ou aphtes (le feu du cœur assèche les liquides)
- \_ Oligurie, urine foncée (le feu du cœur rejoint la vessie).
- \_ Rougeur de la pointe de la langue, enduit jaune et fin (le feu du cœur en excès).
- \_ Pouls rapide et vaste (excès de feu avec obstruction du Qi).

## 3. Principe thérapeutique :

- \_ Rafraîchir le cœur en dispersant le feu.
- \_ Calmer le cœur et apaiser l'esprit.

## 4. Traitement :

- \_ 7Cd : calme le cœur et apaise l'esprit.
- \_ 15Vd : dégage la circulation dans les ramifications du cœur. Il calme également le cœur / esprit.
- \_ 8Cd : rafraîchit le cœur (favorise la miction : midi/minuit avec Ig).
- \_ PC2 (point hors méridien) rafraîchit la tête et calme l'esprit.

## **b) Blocage du foie produisant du feu :**

### 1. Les causes :

Le foie est en excès par déficience du sang. Dans le « Traité des maladies du sang : l'insomnie peut apparaître en cas d'affections du foie qui est le siège de l'âme raisonnable. Pendant le sommeil, cet âme retourne au foie. Quand le Yang flotte à la superficie, l'âme raisonnable ne retourne pas normalement au foie d'où l'insomnie. Il n'y pas d'agitation physique ni psychique mais le sujet n'arrive pas à s'endormir » (publié en 1884 par Xue Zheng Lun).

### 2. Physiopathologie :

- \_ Insomnie, beaucoup de rêves, insomnie totale en cas de gravité, impatience, susceptibilité (la colère bloque le Qi du foie. Cette stagnation engendre du feu qui monte au cœur et trouble l'esprit).
- \_ Vertiges et sensations de dilatation de la tête, rougeur des yeux et acouphènes (le feu du foie monte et agresse les 7 orifices supérieurs).
- \_ Sécheresse de la bouche, goût amer, inappétence, constipation et urine foncée (le Qi du foie et du feu agresse l'estomac. Cette chaleur épuise les liquides physiologiques).
- \_ Langue rouge avec enduit jaune, pouls en corde et rapide (signe du feu du foie).

### 3. Principe thérapeutique :

- \_ Rafrâchir le foie et disperser le feu.
- \_ Calmer le cœur et apaiser l'esprit.

### 4. Traitement :

- \_ 2Fd : calme le foie et abaisse le Yang.
- \_ 44VBd : rafraîchit et disperse le feu du foie en excès.
- \_ 20VBd : chasse le vent (interne ou externe) , calme l'esprit et les douleurs pour les céphalées et les vertiges.
- \_ 7Cd : calme le cœur et apaise l'esprit.
- \_ Si acouphènes : 17TRd / 3TRd pour ouvrir les orifices et soutenir les sens.
- \_ Si rougeur des yeux : PC2 (point hors méridiens) / 5GIId pour rafraîchir la chaleur et disperser le vent.

## **c) Perturbations internes par la mucosité chaleur :**

### 1. Les causes :

- \_ L'excès de pensée augmente le feu et fait stagner la mucosité (nuisance au calme du cœur).
- \_ La présence de mucosités dans le méridien du foie peut perturber l'âme raisonnable.

NB : la présence de chaleur dans la VB est indiquée par un goût amer dans la bouche et une dysphorie.

### 2. Physiopathologie :

- \_ Insomnie, gêne thoracique et dysphorie (obstruction du centre par la mucosité impure et la stagnation d'aliments. Cette mucosité chaleur trouble le cœur).
- \_ Lourdeur de la tête et vision brouillée (montée de la mucosité impure qui trouble les 7 orifices).
- \_ Anorexie avec vomissements ou nausées, éructations et reflux acides (l'obstruction du centre par la mucosité et les aliments, perturbe les mouvements du Qi. La fonction descente de l'estomac est déséquilibrée).
- \_ Enduit lingual jaune et gras, pouls glissant et rapide (l'obstruction du centre perturbe le fonctionnement de la Rate / Estomac et la circulation du Qi et du Sang).

### 3. Principe thérapeutique :

- \_ Eliminer la mucosité et rafraîchir la chaleur.
- \_ Harmoniser le centre et calmer l'esprit.

#### 4. Traitement :

- \_ 7Cd : calme le cœur et apaise l'esprit, débloque le thorax en régularisant le Qi
- \_ 6MCd : idem + arrête la douleur
- \_ 15Vd : désobstrue les ramifications du cœur
- \_ 40Ed : disperse la chaleur et chasse les mucosités (Lo) dégage les selles et calme l'esprit
- \_ Si céphalées : PC2d / 20TMd / PC1d ou saigné. Ces points arrêtent les douleurs.
- \_ Si vertiges : 3Fd / 20TMd calme le foie et abaisse le Yang.

NB : les combinaisons :

- \_ 7C / 15V renforcent l'action de rafraîchir le cœur et de calmer l'esprit.
- \_ 7C / 6MC : rafraîchissement du cœur et apaisement de l'esprit.
- \_ 6MC / 40E : meilleure action dans l'élimination des mucosités et l'harmonisation du Qi de l'estomac.

### **d) Disharmonie du Qi de l'estomac :**

#### 1. Les causes :

Une mauvaise alimentation, avec des excès de saveurs, une consommation de préférence de certains aliments...ont pour conséquence :

- \_ Une stagnation de mucosité chaleur au centre provenant de l'accumulation d'aliments.
- \_ Accumulation prolongée d'aliments.
- \_ Une accumulation de chaleur dans les intestins entraînant un assèchement des selles.

Ainsi le déséquilibre du Qi de l'estomac trouble le processus de montée/ descente du Qi. La mutation du Qi vers le haut et en surface, en ramenant avec lui la mucosité et la chaleur, perturbe le cœur.

#### 2. Physiopathologie :

- \_ Insomnie avec gêne thoracique et éructation (stagnation d'aliments au centre et perturbation des mouvements de montée et descente du Qi).
- \_ Dilatation de l'estomac et de l'abdomen, plus ou moins douloureuse, selles nauséabondes avec défécation difficile ou constipation (stagnation qui se transforme en chaleur).
- \_ Nausée ou vomissement éventuel, éructations et reflux acides (signe d'indigestion et de stagnation).
- \_ enduit lingual jaune, gras, poulx en corde et glissant et/ou rapide (stagnation d'aliments produisant de la chaleur).

#### 3. Principe thérapeutique :

- \_ Harmoniser l'estomac et renforcer la rate.
- \_ Calmer l'esprit et harmoniser le centre.

#### 4. Traitement :

- \_ 7Cd/ 15Vd pour calmer le cœur et l'esprit.
- \_ 6MCd dégage le thorax, débloque le diaphragme et calme l'esprit.
- \_ 12JMd élimine les stagnations et harmonise le centre.
- \_ 36E renforce la rate et harmonise l'estomac.
- \_ 20Vt idem.
- \_ 25Ed dégage les intestins, harmonise le centre et régularise le Qi.
- \_ Si constipation : 6TRd dégage et favorise la circulation dans les trois foyers.
- \_ Si vomissements : 9MCs/ 11GIs disperse la chaleur, arrête les vomissements, fait descendre la montée à contre courant du Qi.
- \_ AN MIAN : « bon sommeil », (au milieu entre le 17TR et le 20VB), calme le foie et le vent, l'esprit et les contractures.

NB : les combinaisons :

- \_ 6MC/ 12JM/ 36E harmonise l'estomac et dégage le centre en dispersant la stagnation.
- \_ 36E/ 20V tonifie la rate pour aider l'estomac à dégager les stagnations.
- \_ 12JM/ 25E dégage alimentaire dans les intestins.
- \_ 45E/ 1Rte traite l'insomnie ou le sommeil perturbé avec beaucoup de rêves, traite aussi les gênes épigastriques en régulant le Qi et en éliminant les stagnations.

### **e) Déficience simultanée du cœur et de la rate :**

#### 1. Les causes :

- \_ Le cœur : le Qi et le sang ne peuvent plus nourrir le cœur.  
Les causes : -surmenage intellectuel
  - hémorragie utérine chronique
  - perte de sang lors d'un accouchement
  - affaiblissement de l'organisme après une maladie
  - intervention chirurgicale lourde
  - vieillesse

A propos de l'insomnie liée à une déficience de sang, Zhang Jing Yue (1563/ 1640), médecin de la dynastie des Ming, précise dans son ouvrage intitulé Œuvres complètes de Zhang Jing Yue : « L'insomnie qui n'a pas de relation avec des facteurs exogènes peut être causée par une déficience du sang. Déficient, le sang ne peut plus nourrir le cœur, qui à son tour ne peut plus garder l'esprit dans un état de quiétude ».

- \_ La rate : la disharmonie du Qi de l'estomac peut avoir pour origine :
  - vomissements ou diarrhées graves
  - alimentation inadéquate
  - surmenage, fatigue

Quand le Yang de la rate est moins actif, l'appétit diminue ainsi que le Qi et le sang.

A propos de ce type d'insomnie, Zheng Qin An, l'auteur de la Maîtrise des Méthodes Médicales (achevée en 1874), cofirme : « L'insomnie peut avoir pour origine le vomissement ou la diarrhée qui blessent le Yang du centre. Cet affaiblissement de la rate nuit à la diffusion des liquides physiologiques dont le rôle est d'assurer la communication entre le haut (Yang) et le bas (Yin) ».

## 2. Physiopathologie :

- \_ Difficultés à l'endormissement, le sujet rêve beaucoup, se réveille facilement et se rendort difficilement, palpitations, perte de mémoire, lassitude mentale et asthénie (non-production de sang ou circulation insuffisante, le cœur n'est plus suffisamment alimenté).
- \_ Vertiges, vision brouillée, teint terne (le Qi et le sang en déficience ne montent pas suffisamment au cerveau et au visage).
- \_ Inappétence avec désintérêt ou ballonnements post-prandiaux (dysfonctionnement de la rate par déficience).
- \_ Langue pâle avec enduit fin et blanc, pouls relaxé et faible (déficience Qi et du sang).

## 3. Principe thérapeutique :

- \_ Reconstituer le sang du cœur et de la rate.
- \_ Nourrir le cœur et calmer l'esprit.

## 4. Traitement :

- \_ 7C/ 15V
- \_ 6Rtet/ 20Vt renforce la rate, soutient le Qi et nourrit le sang
- NB : 7C et 6Rte sont importants pour reconstituer le sang du cœur et de la rate en calmant l'esprit.
- \_ Si perte de mémoire (due au déficit de Yin entraîné par l'insomnie) :
  - 52Vt pour reconstituer les reins, accroître la moelle et soutenir l'Essence pour améliorer la mémoire.
  - 20TMt pour reconstituer les reins et stimuler le cerveau.
- \_ Si mauvais appétit ou anorexie ou distension abdominale post-prandiale : 36Et/ 6MCt pour renforcer et dégager l'estomac.

## **f) Déficience du Qi du cœur et de la VB :**

### 1. Les causes :

- \_ Le cœur : une déficience constante du Qi du cœur rend le caractère craintif (cœur/esprit agité), engendrant une inquiétude et une prudence permanentes.
  - \_ La VB : l'incapacité à prendre une décision peut affaiblir le Qi de la VB et inversement. La résultante de ces hésitations se traduit par une anxiété.
- Une déficience du Qi de la VB affecte notamment le cœur (midi/ minuit). Les deux extraits suivant du Su Wen confirment ces propos :

- chap. 47 : « L'indécision est due à la déficience du Qi de la VB : le Qi monte et provoque l'apparition d'un goût amer dans la bouche ».
- chap. 9 : « Le bon fonctionnement des onze autres organes dépend de la VB ».

### 2. Physiopathologie :

\_ Le sujet rêve beaucoup et se réveille facilement en sursautant avec craintes et palpitations (la déficience du cœur entraîne une moindre alimentation de l'esprit d'où une agitation. L'insuffisance du Qi de la VB se traduit par une instabilité nerveuse.

\_ Respiration courte, nausée, fatigue, urines claires et abondantes ou peu mais avec oedèmes des extrémités (insuffisance du sang au niveau du cœur et déficience du Qi de la VB).

\_ Langue pâle, pouls en corde et fin (déficience du Qi du cœur et de la VB avec diminution du sang).

### 3. Principe thérapeutique :

\_ Accroître le Qi et calmer l'effroi.

\_ Tranquilliser l'esprit et apaiser les émotions.

### 4. Traitement :

\_ 15V/7C

\_ 19Vt favorise l'évacuation de la bile et disperse le foie (préconisé dans les insomnies causées par des phobies telles que peur du noir, des fantômes, ou de l'insécurité).

\_ 13VBt calme l'esprit et apaise les émotions. Problèmes d'ordres mentaux.

\_ 20VBt rafraîchit la tête, calme l'esprit.

\_ 35VBt calme l'effroi et apaise l'esprit, disperse le foie et régularise le Qi (point des maladies mentales, psychose, maniaco-dépressif).

\_ Si sensations de gêne au thorax : 6MCd

\_ Si distension abdominale avec mauvais appétit, digestion difficile et selles non moulées : 12JMt ou chauffé/ 25 E/ 36 Et

\_ Si insomnie provoquée par une grosse frayeur : 7Cd/ 7MCd pour calmer l'effroi.

\_ Si la crainte s'installe progressivement après une grosse frayeur : 15V/19V/7MC pour tonifier le cœur et rassurer le foie, calmer l'effroi et apaiser l'esprit.

NB : 19Vt/ 7Cd/ 4GI : ces trois points tonifient le Qi et renforcent la VB, calment l'esprit et apaisent les émotions.

## **g) Déficience du Yin avec embrasement du feu (non-communication entre le cœur et les reins) :**

### 1. Les causes :

Pour un équilibre mutuel, le feu du cœur doit descendre alors que l'eau des reins doit monter.

\_ Le cœur : les excès émotionnels exacerbent le feu du cœur qui s'élève, donc la communication avec le bas en pâtit.

\_ Les reins : le Yin des reins peut être en déficience dû à :

-une insuffisance congénitale

-surmenage sexuel

-maladie chronique

La montée de l'eau étant insuffisante, le feu devient excessif, ce qui perturbe l'esprit.

### 2. Physiopathologie :

- \_ Insomnie avec dysphorie et palpitations angoissantes (une déficience du Yin des reins puis du foie, entraînent une diminution du Yin du cœur ; le feu du cœur s'élève et agite l'esprit).
- \_ Vertiges, acouphènes et perte de mémoire ( une déficience de l'Essence des reins entraîne une insuffisance dans la « mer des moelles » ou le cerveau, affectant l'attention).
- \_ Lombalgie sourde (les lombes sont « le palais des reins »).
- \_ Sécheresse dans la bouche ou dans la langue (déficience du Yin dans le bas avec embrasement du feu dans le haut).
- \_ Langue rouge, pouls rapide et fin (idem).

### 3. Principe thérapeutique :

- \_ Hydrater le Yin et abaisser le feu.
- \_ Rafraîchir le cœur et calmer l'esprit.

### 4. Traitement :

- \_ 7MCd abaisse le feu du cœur et calme l'esprit.
  - \_ 3Fd calme le foie et abaisse le Yang.
  - \_ 7Ct calme le cœur et apaise l'esprit.
  - \_ 3Rnt hydrate le Yin des reins. On peut l'associer au 7C pour Chao Yin et reconstituer le cœur et les reins.
- NB : les deux points du bas plus les deux points du haut, rétablissent la communication entre le feu du cœur et l'eau des reins.
- \_ En cas de vertiges : 20VBd pour rafraîchir la tête et les yeux.
  - \_ En cas d'acouphènes : 19Igd pour améliorer l'ouïe et ouvrir les orifices.
  - \_ En cas de spermatorrhée : 23Vt
  - \_ AN MIAN : « bon sommeil » pour les agitations psychiques, physiques, céphalées, palpitations, épilepsie, HTA, vertiges, acouphènes...

NB : D'autres combinaisons sont possibles :

- \_ 15Vd calme l'esprit et rafraîchit le feu du cœur.
- \_ 23Vt reconstitue les reins.

Cette combinaison rétablit la communication entre le cœur et les reins ; en renforçant l'eau, on maîtrise le feu.

- \_ 7Cd disperse le feu du cœur en calmant l'esprit.
- \_ 7Rnt reconstitue le Yin des reins.
- \_ 7Cd/ 7Rnt/ 6Rtet :hydrate le Yin, rafraîchit le cœur et calme l'esprit.

NOTE DE LIN SHI SHAN ( qui a contribué à l'écriture de cet ouvrage) :

Pour cet auteur, il existe deux cas supplémentaires mentionnés dans l'Etude du Traitement en Acupuncture-Moxibution Chinoise (publié en 1990 par Zhong Guo Ke Xue Ji Shu Chu Ban She).

### **h) Feu excessif du cœur et du foie :**

### 1. Physiopathologie :

- \_ Agitation psychique et physique.
- \_ Difficultés à s'endormir, le sommeil est de courte durée ou insomnie totale (nuit blanche).
- \_ Sensations de dilatation de la tête avec vertiges.
- \_ Sécheresse de la bouche et goût amer dans la bouche.
- \_ Langue rouge avec enduit jaune, pouls en corde et rapide.

### 2. Principe thérapeutique :

- \_ Rafraîchir le cœur et contenir le foie.
- \_ Calmer l'esprit et assurer la tranquillité mentale.

### 3. Traitement :

- \_ 2Fd rafraîchit le feu du foie.
- \_ 20VBd abaisse le feu du foie et de la VB, calme l'esprit et assure un bon sommeil.
- \_ 7C
- \_ AN MIAN

## **i) Atteinte du poumon par le chagrin :**

### 1. Physiopathologie :

- \_ Sensation de gêne au thorax.
- \_ Difficultés à s'endormir/ alternance de sommeil et de réveil.
- \_ Enduit lingual fin et blanc ou blanc et gras, pouls profond et faible.

### 2. Principe thérapeutique :

- \_ Débloquent le poumon et régulariser le Qi.
- \_ Nourrir le cœur et calmer l'esprit.

### 3. Traitement :

- \_ 7C
- \_ AN MIAN
- \_ 13Vd/ 9P pour le déblocage et la régularisation du Qi.
- \_ PC29 (4 positions localisées sur le vertex, 1 cun en avant, en arrière et de chaque côté du 20TM).

NB : La liste des points donnés dans l'ensemble des différents traitements possibles n'est pas exhaustive.

D'autre part, les auteurs de cet ouvrage préconisent pour chacun de ces traitements, des séances quotidiennes, ou un jour sur deux, deux à cinq cures de sept séances.

## **B. DIAGNOSTIC SELON LE DOCTEUR WANG XI ZHE :**

Selon l'auteur, les différentes qualités du sommeil permettent le diagnostic :

\_ Si le patient présente des difficultés à l'endormissement, cela correspond à une perturbation du cœur/ esprit par le feu.

-soit il y a une déficience du Yin avec embrasement du feu.

-soit il y a surabondance du feu du cœur.

\_ Si le patient se réveille fréquemment en sursaut, cela correspond souvent à une stagnation de mucosités ou une affection du foie et de la VB.

-soit il y a blocage du foie qui produit du feu (impatience, susceptibilité).

-soit il y a perturbation interne causée par des mucosités internes avec lourdeur de la tête, vision brouillée, nausées.

-soit il y a déficience du Qi du cœur et de la VB où le patient est craintif et émotif (s'effraie facilement).

\_ Quand le sommeil est léger (à moitié endormi ou éveillé), le patient rêve beaucoup et se réveille fatigué. Cela correspond à une déficience simultanée du cœur et de la rate.

\_ Quand le patient présente des difficultés à s'endormir, causées par des désordres alimentaires, cela correspond à une disharmonie du Qi de l'estomac.

## **C. PREVENTION ET RECOMMANDATIONS :**

\_ Les trois règles d'or selon les anciens, avant de se coucher :

-penser peu

-parler peu

-manger peu

\_ Le calme du mental : l'insomnie est une affection concernant le système cœur/ esprit. Les excitations émotionnelles et le stress sont les principales causes de l'insomnie. Donc, il est nécessaire de contrôler les émotions en préservant la bonne humeur et se débarrasser de ses peurs, de ses angoisses, de ses préoccupations. Un adage chinois dit « il faut endormir le cœur avant de s'endormir ».

\_ L'alimentation : s'abstenir des excitant à partir de 16h (thé, café, alcool, tabac...). Il faut éviter les excès de table avec des saveurs trop fortes (trop sucrée, acide...) et éviter ainsi une production interne de mucosités afin d'éviter de troubler le cœur/ esprit.

\_ L'environnement : calme et obscur (le bruit et la lumière peuvent empêcher de s'endormir). De plus il est nécessaire de bien aérer, pour éviter les odeurs, et avoir une bonne température (18°/ 20° max.).

\_ Les activités physiques : des exercices fréquents contribuent à terme à équilibrer l'esprit (éviter cependant les activités le soir, et arrêter l'activité quand on commence à sentir la fatigue).

\_ Le rythme de vie : il faut adopter des horaires de sommeil réguliers. En automne et en hivers, il faut dormir plus que dans les autres saisons.

\_ La préparation du sommeil :

- Faire une demi-heure de promenade dans un lieu où l'air est frais.
- Se laver à l'eau tiède.
- Tremper les pieds dans l'eau tiède (ou massage de pieds pendant 20 min au niveau du 1R de haut en bas afin de reconstituer le Yin des reins, débloquer le foie et éclaircir la vue, calmer l'esprit ...).
- Faire de la digito-puncture : 6Rte/ 7C/ 6MC/ 20VB/23V/ PC2.
- Avant de se coucher, pour calmer l'esprit, faire de la méditation ou du Gi Gong méditatif.
- Une fois au lit, l'insomniaque doit éviter de vouloir s'endormir à tout prix, laisser libre les mouvements de la pensée.

\_ La posture du corps lors du coucher : la meilleure posture est selon les anciens de se coucher sur les flancs avec les jambes légèrement fléchies. Il faut également un oreiller confortable, ni trop dur, ni trop mou et qu'il soit au même niveau que le dos (la bonne épaisseur se situe entre 10 et 15cm).

\_ L'heure de la prise des médicaments et de la séance d'acupuncture : la phytothérapie est plus efficace en deux prises (une fois l'après-midi et une fois le soir). En acupuncture, il vaut mieux voir le patient avant le sommeil ou en fin de journée.

## **CONCLUSION :**

Au total, il n'existe pas une cause mais plusieurs causes à l'origine de l'insomnie. Il n'y a donc pas une insomnie mais différentes insomnies possibles et s'exprimant par des symptômes physiques propres à chacune des causes.

L'analyse des documents scientifiques permet de comprendre le fonctionnement du sommeil, et l'analogie avec les connaissances en médecine traditionnelle Chinoise détermine différents axes de travail possibles.

L'étude de textes écrits en médecine traditionnelle Chinoise, anciens ou récents, met en évidence les différents types d'insomnies, leurs causes et leurs symptômes physiques sur le corps humain, ce qui facilite le diagnostic lors du bilan et par conséquent un traitement plus approprié.

## SOMMAIRE

INTRODUCTION	1
I. DEFINITION	2
III. ANALYSE DE DOCUMENTS SCIENTIFIQUES	2

1. Analogie avec le cycle iong	2
2. Influence des synchroniseurs externes	4
3. Explication du sommeil lent et du sommeil paradoxal	6
□ Le Sommeil Lent (SL)	6
□ Le Maintien du SL	6
1) L'activité corticale se ralentit	6
2) Diminution de l'activité du système bulbaire...	8
□ Le Sommeil Paradoxal (SP)	9
III. ANALYSE DE DOCUMENTS EN MTC	10
1. SU WIEN	10
2. LING SHU	11
3. CHAMPFRAUT	11
4. SOULIE DE MORANT	12
5. INSOMNIE ET HYPERSOMNIE EN MTC	13
A. DIAGNOSTIC ET TRAITEMENT	13
a) Excès du feu du cœur	13
b) Blocage du foie produisant du feu	14
c) Perturbations internes par la mucosité chaleur	15
d) Disharmonie du QI de l'estomac	16
e) Déficience simultanée du cœur et de la rate	17
f) Déficience du QI du cœur et de la VB	18
g) Déficience du Yin avec embrasement du feu	19
h) Feu excessif du cœur et du foie	20
i) Atteinte du poumon par le chagrin	21
B. DIAGNOSTIC SELON LE Dr WANG XI ZHE	21
C. PREVENTION ET RECOMMANDATIONS	22
CONCLUSION	23