

PHYSIOLOGIE DU SOMMEIL

Le sommeil comporte deux grandes phases :

L'endormissement et le sommeil calme d'une durée de 75 minutes (corps et esprit sont considérés) .

Une phase paradoxale de 15 à 20 minutes (où corps et esprit sont bien distinct).

On considère également un éveil court de 3 minutes dans un cycle de sommeil.

Chaque nuit est constituée de 3 à 5 cycles de sommeil de 93 minutes.

Chapitre 34 du Su Wen :

Il est dit que les problèmes d'apnée et d'insomnie, appartiennent à l'élément Eau.

L'insomnie est fréquemment liée à un problème du *yang ming* qui circule à contre courant. Souvent accompagné de **respiration bruyante**.

Les différentes origines de l'insomnie :

1. SYNDROME DE VIDE DE SANG DU CŒUR ET DE RATE

Symptômes :

Nombreux réveils

Visage blanc et terne

Cogitation

Fatigue

Quand le sang se raréfie, l'esprit ne peut garder sa demeure, le sang suit la voie de l'énergie *iong*.
Quand il y a du sang dans une demeure, le *chenn* s'y arrête.

Lorsque le sang de la rate est absent, la rate ne va plus à la rencontre du cœur, il n'y a plus de communication, ce sont les réveils nocturnes.

Les pouls sont fins et profonds.

Traitement :

1 rate : renforce le contrôle du sang dans les vaisseaux.

4 rate : point clé du *tchrong mo*, fait monter le sang

30 estomac : envoie le sang vers le cœur

17 vessie : monte le sang pour l'offrir au cœur.

11 vessie : mer du sang.

Ces points sont à faire dans l'ordre.

Autres points pour faire du sang : 6 Rte, 10 Rte, 15 V, 20 V, 39 VB, et 20 TM (fait monter le sang, à l'aide de moxa successifs, écrasés l'un sur l'autre pour éteindre le précédent, faire 3, 5, ou 7 fois).

2. VIDE DE YIN DES REINS ET YANG APPARENT FEU VIOLENT (excès sexuels, grandes maladies)

Symptômes :

Impossibilité de dormir, perte du sommeil

Agitation du cœur, palpitations

Chaleur paume des mains et des pieds ainsi que sur le thorax (feu aux 5 cœurs)

Vertiges

Vide de moelle

Acouphènes

Courbatures, douleurs lombaires

Spermatorrhée nocturne

Echappement du yang sur l'axe *chao yin*, l'eau du rein ne monte plus et le feu du cœur s'élève ce qui entraîne un chenn sur-actif.

Le feu violent crée un vide de moelle et endommage le yin du rein dans le foyer inférieur, le yang du cœur devient violent.

Les excès d'émotions entraînent un feu du cœur dans le foyer supérieur et chauffent l'esprit, c'est là un problème plus lié à **l'endormissement**.

Traitement :

1) Faire monter le sang et calmer le cœur :

30 E : permet au sang de monter par tchrong mo (bonne transformation du *tchi* en *chenn*)

11 V : redynamise le sang

10 P : élimine la chaleur du poumon

7 C : effet direct sur le cœur (attention)

2) renforcer le yin :

10 TM : calme l'esprit

11 TM enlève le feu du cœur

7R, 3R, 25 VB

MO de Manaka : 14 R et 23 JM (éteindre le feu du cœur)

3 MC pour ne pas déranger l'empereur qui est le cœur, sauf si urgence, travailler sur le cœur. Cette prescription tient compte du fait suivant : Il vaut mieux travailler sur le MC que le cœur sauf en cas de nécessité.

3 . CONTRE COURANT DE YANG MING PERTURBATION DE L ESTOMAC (GLAIRES)

Symptômes :

Perte de sommeil liée au digestif (jamais au lit l'esprit tranquille, rumine)

Oppression poitrine et diaphragmatique

Agitation du cœur

Enduit de langue jaune

Troubles des selles

Eructions

Douleurs abdominales

Pouls glissant.

Il s'agit là d'humidité, le système central de la terre, la rate est touché, émotionnellement plus qu'alimentaire, mais un problème alimentaire, peut aussi être responsable d'un endommagement de l'estomac et des intestins

Traitement :

1) Réguler le foyer moyen, l'estomac.

16 E, 36 E, 37 E, 45 E, 6 R.

2) Chaleur qui trouble le chenn

16 E, 2 RTE, 4 RTE, 5 RTE, 9 RTE, 1 P, 9 P, 17 V, 26 E (glaires psy) en association avec le 4 GI, 4TR, 4 IG et le 8 P (assèche les glaires).

4 . TCHI DU CŒUR ET DE LA VB VIDE

Symptômes :

Alternance de sommeil et de vigilance, sommeil agité

Facilement effrayé

Beaucoup de rêves sans souvenirs

Froid

Palpitation cardiaque

Lassitude

Souffle court

Le tchi s'agite relativement par rapport au sang. C'est une agitation dû à un vide. Le *ROUN* doit voyager quand sang et énergie sont en équilibre (quand le roun revient dans sa demeure le sang lui en donne le souvenir).

Contre courant froid de la VB (froid en haut que la VB ne fait pas redescendre car il y a un blocage, donc il remonte et lèse le cœur). Voir 5 éléments en midi minuit.

Tous les organes prennent audience auprès de la VB « notion de fatigue jambes coupées » (chap. 11 du So Wen)

Traitement : 8VB, 40VB, 5C , 15V.

5 . NOTION DE FEU DU FOIE QUI S'ENFLAMME VERS LE HAUT

Symptômes :

Sommeil agité avec cauchemars

Traitement :

16 TR : mobilise le yang à la tête éliminé après par le 44 VB

44 VB draine la chaleur du méridien VB en haut : restaure le bon mouvement du yin en drainant la chaleur. Draine le feu du foie pour permettre au yin de monter.

Ne pas oublier, en outre, le point cité dans le « chant du Dragon de Jade » : Tout trouble du sommeil est réglé par le point merveilleux 20 TM.

Il faut tonifier ce point et le laisser en place 1/2 heure, le patient au calme.