

# Troubles du sommeil

## les trois réponses de la médecine chinoise

En médecine allopathique et, bien souvent, en médecine naturelle, les troubles du sommeil sont considérés comme une affection unique et sont donc traités par des médicaments et des remèdes indifférenciés. Les praticiens de la médecine chinoise, eux, considèrent qu'il y a trois troubles distincts qui, chacun, ont leur solution thérapeutique.

**S**i, en médecine chinoise, les troubles du sommeil résultent bien d'une seule et même cause : un dérèglement du cycle de l'énergie vitale (le Qi), les différents symptômes qui affectent ceux qui en sont atteints appellent une réponse thérapeutique différente.

### Vous vous endormez difficilement

Pour la médecine traditionnelle chinoise (MTC), le jour est la période où le yang est dominant. En se rapprochant du soir, ce Yang cède doucement la place au Yin. Une étape indispensable pour préparer le corps et l'esprit au repos. Ainsi, la MTC considère que les troubles de l'endormissement révèlent simplement que le Yang ne s'apaise pas : on a besoin de bouger, on se retourne dans le lit, on rêve éveillé, on pense à ce qui va se passer ou ce qui s'est passé... Le Yin, qui favorise l'immobilisme, le sommeil, le calme et la profondeur, ne peut plus agir car le Yang l'en empêche.

Pour éviter cela, les préconisations de la MTC passent, dans un premier temps, par des précautions alimentaires : éviter les

condiments, un repas lourd, l'alcool, la viande qui, pris le soir, tonifient le Yang. Les classiques infusions de camomille et de verveine sont également recommandées car elles tonifient effectivement le Yin et calment le Yang.

Mais ces précautions sont souvent complétées par la prise de Tian Tang (2 à 6 gélules par jour en fonction de l'intensité des symptômes) qui facilite, de façon presque immédiate, l'endormissement.

### Vous vous réveillez chaque nuit

Dans la période où le Yang a laissé place au Yin, le réveil nocturne est le signe que le cycle énergétique des organes (*voir encadré*) est rompu. Ce sont généralement le couple vésicule biliaire/foie ou le couple gros intestin/poumon qui sont en cause.

- **Si le réveil a lieu en début de nuit** (couple foie/vésicule biliaire), on prescrit alors le remède Xiao Yao (un mois de traitement à raison de 2 comprimés deux fois par jour).
- **Si le réveil a lieu en fin de nuit** (couple gros intestin/poumon), on prendra de 2 à 6 gélules par jour selon l'intensité des symptômes associés :

- Run Chang Tang, s'il y a aussi un problème de constipation,
- ou Shu Gan Tang, si c'est un problème de digestion,
- ou Ding Chuan Wan, s'il s'agit de glaires et de troubles respiratoires comme l'apnée. Prendre 8 pilules (appelées « *patents* ») deux fois à trois fois par jour.

### Vous n'êtes pas reposé

Enfin, le traitement du sommeil non récupérateur est plus subtil car il est lié au fait que le Yang ne s'apaise pas complètement, empêchant un sommeil profond. En abaissant ce Yang à un niveau minimum, le produit Tian Wan en prise le soir (8 à 12 patents pendant un à deux mois), permettra de retrouver un sommeil de qualité. ■

Léonard Katz

→ Voir carnet d'adresses ci-contre

#### Polémique, p. 3

• Gastrinat  
Effinat  
BP 26, Rixensart 2  
B-1330 Rixensart (Belgique)  
Tél. : 00 800 2025 2025  
Site : [www.effinat.com](http://www.effinat.com)  
**Avantage abonnés 10 % de réduction**

#### Dossier, p. 4-5

• PS-Nut : boîte de 60 gélules, 45 €  
3 boîtes achetées : 1 offerte  
• DHA-Nut 7/75 (90 capsules 500 mg) : 33 €  
2 boîtes achetées = 1 offerte  
D. Plantes  
BP 158, 26200 Montélimar  
Tél. : 04 75 51 46 88  
Site : [www.griffonia.com](http://www.griffonia.com)

#### Courrier des lecteurs, p. 6

• Tropicalia • Griffonia • Aroma nutriment n° 6  
Aromalia  
33 rue de la Gare, Dépôt 35, 35120 La Bousac.  
Tél. : 02 99 800 016  
Site : [www.aromalia.fr](http://www.aromalia.fr)  
**Avantage abonnés 5 % de réduction**  
• Kito-HFP • Oaky  
Han Asiabiotech  
2 rue de Wangenbourg, 67200 Strasbourg  
Tél. : 03 88 23 58 31  
Site : [www.han-asiabiotech.com](http://www.han-asiabiotech.com)  
**Avantage abonnés 10 % de réduction**

#### Boîte à outils, p. 8

• Tian Tang : 100 gélules de 500 mg, 37 €  
• Xiao Yao : 100 comprimés, 17 €  
• Run Chang Tang : 100 gélules de 500 mg, 35 €  
• Shu Gan Tang : 100 gélules de 500 mg, 34 €  
• Ding Chuan Wan : 192 patents, 37 €  
• Tian Wan : 192 patents, 15 €  
Frais de port : 7 €  
L'Orient-Bimont  
BP 35, 26201 Montélimar Cedex  
Tél. : 04 75 00 95 43  
**Avantage abonnés 10 % de réduction**

**Avantage abonnés** Les remises tarifaires que nous indiquons sont réservées aux abonnés de *Pratiques de Santé*. Pour en bénéficier, conservez l'étiquette-adresse collée sur votre journal et communiquez à votre correspondant votre numéro d'abonné (deuxième nombre de la première ligne) et votre échéance (troisième nombre de la première ligne).

Pratiques de Santé est une publication de Santé Port-Royal (Éditeur de « *Plantes et Santé* », « *Quelle Santé* », « *Santé Yoga* » et « *Santé Pratique Animaux* »). Membre du Syndicat de la presse magazine et spécialisée (SPMS) • SARL de presse au capital de 400 € • RCS Paris B 434728952.

Abonnements : Pratiques de Santé – service Abonnements 18-24 quai de la Marne, 75164 Paris Cedex 19.  
Tél. : 01 44 84 85 09. Fax : 01 42 00 56 92.

Rédaction : 65 rue Claude-Bernard, BP 189, 75226 Paris Cedex 05. Tél. : 01 40 46 00 46. Fax : 01 40 46 05 93. Mèl : [pratiquesdesante@santeportroyal.com](mailto:pratiquesdesante@santeportroyal.com)

Directeur de la publication : Christian Michel • Assistante : Françoise Ogerau • Éditeur : Laurence Deguel • Rédacteur en chef : Alexandre Imbert • Conseiller de la rédaction : Jean-Pierre Willem • Rédaction : Amel Bouvyer, Léonard Katz, Jean-Baptiste Talmont • Conception maquette, mise en page : Caroline Lesage • Rédacteur-réviseur : Philippe Boissart • Imprimé par Delcambre, Pantin (93).

« *Pratiques de Santé* » © 2006. Bimensuel paraissant 20 fois par an et daté du samedi. ISSN : 1765-2170. Abonnement annuel (20 numéros + le « *Carnet d'adresses* ») : 48 €. Prix au numéro : 2 € (TVA 19,6 % incluse).

### Le cycle des organes et entrailles

Chaque organe-entraille possède un cycle de deux heures où son énergie est à son potentiel maximum. On appelle cela la grande circulation.

- Foie : 1 h 00 / 3 h 00
- Poumon : 3 h 00 / 5 h 00
- Gros intestin : 5 h 00 / 7 h 00
- Estomac : 7 h 00 / 9 h 00
- Rate : 9 h 00 / 11 h 00
- Cœur : 11 h 00 / 13 h 00
- Intestin grêle : 13 h 00 / 15 h 00
- Vessie : 15 h 00 / 17 h 00
- Rein : 17 h 00 / 19 h 00
- Maître du cœur (ou myocarde) : 19 h 00 / 21 h 00
- Triple réchauffeur (système lymphatique) : 21 h 00 / 23 h 00
- Vésicule biliaire : 23 h 00 / 01 h 00