

La fatigue



Asthénie
Manque de force ou de vigueur

Surmenage

Rythme de vie
Excès divers
Alimentation déréglée
Sommeil perturbé, insomnie
Angoisse ou déprime

Manque de repos

Manque ou excès d'activité physique
Sédentarité

Mauvaise alimentation (carences ou excès alimentaires)

Dépression, anxiété

Stress

Médicaments (psychotropes, sédatifs, antidépresseurs, diurétiques, antalgiques, antihistaminiques, interféron,...)

Tabac, caféine, stupéfiants ou alcool
Intoxication

La fatigue

Qu'est-ce-que la fatigue ?

Appelée aussi asthénie, la fatigue est un symptôme de très nombreuses maladies, et correspond à un manque de force et de vigueur (du grec asthéneia i.e. sans force).

Distinguer la fatigue « normale » de la fatigue « anormale »

Se sentir fatigué après un effort physique ou une activité intellectuelle soutenue est normal, dans la mesure où cette sensation disparaît en se reposant.

L'asthénie est une fatigue anormale qui persiste malgré le repos et qui provoque un sentiment désagréable et pénible d'être incapable de mener à bien ses activités quotidiennes. La personne qui souffre d'asthénie peut ressentir de la lassitude, de la faiblesse, une perte de force, de l'inefficacité intellectuelle, de l'épuisement, un manque de ressort ou d'énergie, une impression de lourdeur, d'être "lessivé", épuisé, "vidé", etc.

Si ces symptômes se prolongent durant plus de six mois, on parle de (syndrome de) fatigue chronique. On peut la définir comme un état de lassitude constante qui se développe au fil du temps, qui réduit la capacité mentale et l'énergie. La fatigue chronique a des répercussions sur l'état émotionnel et sur l'état psychologique de la personne qui en est atteinte.

Les causes de fatigue sont extrêmement nombreuses et variées.

Les conditions physiologiques

- Infections (toutes les maladies infectieuses en général) ;
- Maladies endocriniennes et métaboliques : hypothyroïdie, diabète, obésité, etc.
- Maladie du sang (anémie, carence en fer, leucémie, etc.) ;
- Cancer et traitements associés (chimiothérapie, radiothérapie) ;
- Maladies digestives (côlon irritable, maladie de Crohn, maladie cœliaque, ...) ;
- Maladies auto-immunes (lupus, sarcoïdose, polyarthrite rhumatoïde)



Causes de la fatigue dans la vision du Soleil Couchant.

- de, spondylarthrite ankylosante, etc.) ;
- Affections neurologiques (maladie de Parkinson, sclérose en plaques, etc.) ;
- Médicaments (neuroleptiques, bêtabloquants, etc.) ;
- Affections du foie (hépatite, hémochromatose, cirrhose...) ;
- Maladies cardiovasculaires et accident vasculaire cérébral (AVC) et ses séquelles ;
- Et beaucoup d'autres maladies...

Le rythme de vie

- manque de repos
- consommation d'alcool
- manque ou excès d'activité physique
- sédentarité
- mauvaise alimentation (carences ou excès alimentaires)

Les conditions psychologiques

- dépression
- anxiété
- angoisse
- stress

Les troubles du sommeil

- insomnies
- réveils précoces
- apnée du sommeil
- perturbation du rythme biologique : travail de nuit, décalage horaire

La prise de substances toxiques ou de médicaments

- des médicaments (psychotropes, sédatifs, antidépresseurs, diurétiques, antalgiques, antihistaminiques, interféron, certains produits contre l'hypertension artérielle, etc.) ;
- la consommation de tabac, de caféine, de stupéfiants (cocaïne, LSD, etc.) ou d'alcool ;
- une intoxication au plomb (saturnisme) ou au monoxyde de carbone.

ou encore simplement, le vieillissement.



Pour approfondir le sujet :



www.ameli.fr/assure/sante/themes/asthenie-fatigue/

www.passeportsante.net

www.cchst.com/oshanswers/psychosocial/fatigue.html



que faire en cas de fatigue?

Si vous vous sentez anormalement fatigué, identifiez quand et comment se manifeste votre épuisement puis voyez d'abord comment modifier votre mode de vie, afin de favoriser un meilleur repos.

1) Faites le point sur votre état de fatigue

Interrogez-vous sur la nature de votre fatigue pour mieux trouver à quoi elle est due :

- Est-elle là dès le matin ou s'aggrave-t-elle plutôt le soir ?
- Est-elle continue ou apparaît-elle par périodes (en ce cas à quel moment de la journée, ou de l'année)?
- Est-elle ancienne mais sans répercussion sur votre état général, ou est-elle récente et d'intensité croissante ?
- Y-a-t-il d'autres symptômes (fièvre, perte d'appétit, douleurs, etc.) ?
- Avez-vous été malade récemment ?
- Votre épuisement a-t-il des conséquences psychologiques ou sur vos activités quotidiennes ?
- Vous endormez-vous dans la journée ?

Les informations recueillies peuvent vous éclairer sur l'origine de votre fatigue : mieux se connaître permet de prendre les bonnes mesures.

2) Recherchez une cause évidente à votre fatigue

Après avoir précisé les caractéristiques de votre fatigue, demandez-vous si elle peut être liée à :

- une perturbation de votre mode de vie (surmenage, difficultés familiales, etc.) ;
- la consommation de substances toxiques ou de médicaments.

Si vous avez un doute sur l'un de vos traitements, consultez les notices des produits, mais n'interrompez pas les prises sans avis médical.

3) Adoptez de nouvelles habitudes de vie et de sommeil

Appliquez les conseils suivants, qui peuvent avoir un effet bénéfique sur votre fatigue :

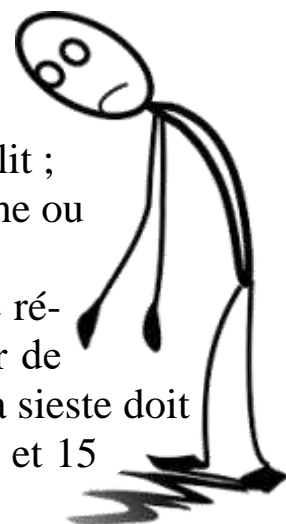


- ralentir votre rythme quotidien, en consacrant plus de temps à la détente, à l'activité physique et à vos loisirs ;
- au travail, faites de courtes pauses pour marcher un peu, quitter votre ordinateur, etc. ;
- adoptez une alimentation équilibrée et mangez à heures régulières. Le fait de sauter des repas, tout comme le grignotage, sont sources de fatigue.

Par ailleurs, veillez à créer les conditions d'un repos de qualité (cf. le guide sur le Sommeil):

- respectez autant que possible des horaires de sommeil réguliers, notamment pour le lever ;
- soyez actif dans la journée, privilégiez des occupations qui vous relaxent le soir ;
- en fin de journée, évitez l'alcool, les repas copieux et les excitants ;
- évitez de travailler, regarder la télévision ou de manger au lit ;
- créez une routine favorable au sommeil (prendre une douche ou un bain chaud, lire un peu, etc.)

Après le déjeuner, une courte sieste dans un lieu calme peut se révéler bénéfique pour le cœur et la digestion. Mais, pour éviter de perturber le sommeil nocturne et les activités de l'après-midi, la sieste doit rester de courte durée (5 à 20 minutes) et avoir lieu entre midi et 15 heures, lorsque la vigilance baisse naturellement.



4) Consulter votre praticien de médecine chinoise

- si la fatigue survient brutalement ;
- si elle se prolonge depuis trop longtemps ;
- si elle n'est pas liée à un manque de sommeil ou à une pathologie déjà connue ;
- si votre fatigue persiste après plusieurs jours ou semaines, malgré de nouvelles habitudes quotidiennes ;
- si vous vous sentez tellement épuisé que vous êtes incapable de vaquer à vos occupations de tous les jours ;
- si votre état provoque chez vous une souffrance comme de l'angoisse, de la déprime, ... ;
- si votre fatigue s'accompagne d'autres symptômes (fièvre, perte ou gain de poids non désiré, douleurs, saignements menstruels abondants, soif marquée, etc.) ;

LA FATIGUE EN MÉDECINE CHINOISE

La fatigue, en tant que maladie, est étudiée en médecine chinoise sous la rubrique xūsun bing, expression formée de xu qui signifie « vide » et de sun qui signifie « endommagement ». La médecine chinoise classe les déficiences en cinq catégories :

Xu	Ruo	Sun	Lao	Ji
虚 xū	弱 [ruò]	损 [sǔn]	癆 [láo]	疾 [jí]
Vide	Faiblesse	Endommagement	Consommation	Épuisement extrême
Durée de traitement				
1 mois	3 mois	1 an – 2 ans – 3 ans	Action forte, Tonification	

La fatigue en tant que symptôme se dit xulao. Lao (癆) qui signifie « maladie de consommation » i.e. une maladie (瘵) dans laquelle un double feu 炎 consume la force 力 (劳[勞]); Xulao veut donc dire, au sens littéral du terme, « vide consommation ». À strictement parler Xulao renvoie à des pathologies plus graves qu'une simple fatigue, comme par exemple la leucémie, le syndrome de fatigue chronique ou le sida.

Le terme même Xulao ne décrit donc pas seulement un symptôme, c'est-à-dire la fatigue, mais aussi la cause sous-jacente principale, à savoir le vide (ou la déficience du Qi) de l'organisme. Cependant, la fatigue n'est pas toujours due à un Vide ; elle relève parfois d'un état dit de Plénitude.

Trois cas sont possibles :

1. État de Vide (Xu)
2. État combiné de Vide et de Plénitude
3. État de Plénitude

État de Vide

C'est Zhang Zhongjing (150–219), dans les Prescriptions du Coffret d'or (Jin Gui Yao Lue), qui utilise pour la première fois le terme xulao. Il dit, au chapitre 6 : « *Quand le pouls est grand mais vide chez les hommes, ce-*

(Suite page 7)

la indique un épuisement extrême (xulao) par surmenage physique ».

Au cours des siècles, différents médecins ont abordé différents aspects du traitement de la Fatigue-Consommption. **Li Dongyuan**, auteur du Traité de la Rate et de l'Estomac (Pi Wei Lun, 1246), considérait le vide de la Rate et de l'Estomac comme la racine principale de l'Épuisement. **Zhu Danxi**, dans Les secrets de Dan Xi (Dan Xi Xin Fa, dynastie Yuan, réédité en 1481), insistait sur le rôle du vide de Yin des Reins et du Foie dans les maladies de consommation, et préconisait de nourrir le Yin et d'éliminer la Chaleur. **Zhang Jiebin**, auteur du Classique des catégories (Lei Jing, 1624) et du livre complet de Jing Yue (Jing Yue Quan Shu, en 64 volumes !, 1624) soutenait qu'on devait tonifier les Reins pour traiter l'Épuisement. **Zhu Qishi (ou Wang Qishi)** considérait, dans son ouvrage Du principe de l'insuffisance de l'énergie originelle (Li Xu Yuan Jian, 1644), que le Poumon, la Rate et les Reins sont les trois racines, donc les trois organes principaux à traiter dans la Fatigue. « Le Poumon est comme le "ciel" des organes internes, la Rate est comme la "mère" du corps, et les Reins est comme la "racine" de la vie. »

Nota : les Cinq Organes de la médecine chinoise (Foie, Cœur, Rate, Poumons, Reins) diffèrent des organes anatomiques considérés en biomédecine. Il convient d'en considérer leur fonctionnalité dans le système physiologique chinois.

État de Plénitude

Il est plus difficile de comprendre comment un état de Plénitude peut être responsable de fatigue. La Plénitude agit en perturbant la circulation correcte du Qi et du Sang et leur transformation. Par exemple, la stagnation du Qi du Foie (dont l'origine, pour simplifier, vient souvent du stress) est une cause fréquente de fatigue. Le Foie a pour fonction d'assurer la libre circulation du Qi dans tout le corps, et il en régularise donc les quatre mouvements qui sont la montée et la descente, l'ouverture et la fermeture. Le blocage du Qi du Foie entraîne donc de la fati-



gue.

Les tableaux de Plénitude qui provoquent facilement de la fatigue sont :

- la stagnation du Qi du Foie (par ex. stress)
- la montée du Yang du Foie (par ex. vertige)
- le Feu du Foie (par ex. céphalée)
- le Vent du Foie (par ex. AVC, acouphène)
- les Mucosités (Tan) (par ex. surpoids)
- l'Humidité (per ex. œdème)

Les quatre premiers tableaux dépendent tous du Foie et s'articulent autour de la fonction qu'a le Foie d'assurer la libre circulation du Qi. Les deux derniers tableaux, les Mucosités (Tan) et l'Humidité, sont des causes très fréquentes de fatigue due à une Plénitude. Bien qu'ils proviennent tous les deux d'un vide de Qi de la Rate qui peut très bien par lui-même provoquer de la fatigue, les Mucosités (Tan) et l'Humidité perturbent les mouvements et la transformation du Qi, et entraînent donc de la fatigue.

Les causes de la fatigue dans la vision du Soleil Levant

Six extrêmes, sept blessures...

Il est important ici de noter ce qu'écrivait **Chao Yuanfang** (550-630) dans son Traité des causes et symptômes des maladies (Zhu Bing Yuan Hou Lun, 610) sur le concept d'Épuisement en étudiant ses causes. Il considère que Xulao est dû aux « Six Extrêmes » et aux « Sept Blessures ». Les « Six Extrêmes » sont liées au **surmenage du corps qui conduit au vide du Qi, du Sang, des Tendons, des Os, des Muscles et de l'Essence**. Les « Sept Blessures » concernent les lésions infligées aux organes internes par différents excès qui endommagent leur énergie. Ainsi :

1. **trop manger** blesse la Rate ;
2. **la colère excessive et prolongée** blesse le Foie et fait monter le Qi ;
3. **soulever des charges trop lourdes** ou s'asseoir sur un sol humide blesse la Rate ;
4. **s'exposer au froid et boire des liquides froids** blesse le Poumon ;
5. **trop s'inquiéter et trop penser** blesse le Cœur ;
6. **le vent, la pluie, le froid et la chaleur** blessent le corps ;
7. **la peur, l'anxiété et les chocs** blessent l'Essence.

... et cinq excès !

Le chapitre 23 du Huang Di Nei Jing-Su Wen (Classique de l'Interne de l'Empereur Jaune—Questions simples, ~-400/-260) énumère « cinq excès » qui endommagent les Organes Internes :

« *Trop se servir des yeux blesse le Sang [i.e. le Cœur et le Foie] ; trop res-*

ter couché blesse le Qi [i.e. le Poumon] ; trop rester assis blesse les muscles [i.e. la Rate] ; trop rester debout blesse les os [i.e. les Reins] ; faire trop d'exercice blesse les tendons [i.e. le Foie]. »

Le lien entre trop se servir des yeux et le Cœur (mais aussi le Foie, car les yeux sont l'orifice partagé du Cœur et du Foie dans l'école E Mei) est intéressant. Si trop se servir des yeux lèse le Cœur, cela signifie que cela affecte également l'Esprit (Shen). Les personnes, et encore plus les enfants, qui regardent trop la télévision, qui jouent trop à des jeux vidéo ou qui passent trop de temps devant leur écran d'ordinateur blessent donc le Sang (ce qui induit crampes, tics, problèmes nerveux, maux de tête, insomnie, vertige, etc.) mais surtout leur Esprit. Le Shen/Esprit est en médecine chinoise ce qui regroupe toutes les activités cognitives et l'ensemble des fonctions psychiques et spirituelles, ces dernières pouvant être perçues comme la connexion de notre être à l'univers.



La faiblesse constitutionnelle

Une faiblesse constitutionnelle innée est une cause fréquente de fatigue chronique. La constitution d'un sujet est déterminée par plusieurs facteurs : l'état de santé et l'âge des parents au moment de la conception, les circonstances de la grossesse et du développement de l'enfant. Zhu Qishi considérait la constitution héritée comme l'une des causes de la fatigue chronique, qui peut se manifester dans n'importe lequel des cinq Organes Yin de la médecine chinoise. Pour chaque organe, les signes d'une constitution faible sont les suivants :

- **Cœur** : nervosité et troubles du sommeil dans l'enfance, teinte bleu-tée sur le front, fissure relativement profonde sur la ligne médiane de la langue atteignant la région située immédiatement en arrière de la pointe.
- **Poumon** : tendance à prendre froid et aux affections de la poitrine pendant l'enfance, thorax mince, teint pâle, voix faible, etc.
- **Rate** : faiblesse musculaire et fatigue physique dans l'enfance, peu d'appétit et troubles digestifs dans l'enfance, teint cireux.
- **Foie** : myopie et céphalées dans l'enfance, teint verdâtre, stérilité primaire ou aménorrhée chez la femme.
- **Reins** : énurésie et peurs nocturnes dans l'enfance, teinte bleutée sur le menton, troubles du développement des os ou du cerveau, stérilité primaire chez la femme, stérilité chez l'homme, vieillissement et blanchissement des cheveux prématurés.

Le surmenage

Équilibre repos et travail

Un bon équilibre entre repos et travail est une condition essentielle à la santé, et bien des cas de fatigue chronique sont simplement dus à un excès de travail sans repos suffisant. Dans bien des cas d'ailleurs, le repos est le seul remède nécessaire.

Le surmenage est l'une des causes les plus fréquentes de fatigue chronique, surtout notre société moderne où le rythme de vie s'est beaucoup accéléré. La pression des pairs, la compétitivité, les besoins financiers et les principes inadaptés (contraintes ?) liés au travail contribuent à créer les conditions du surmenage. Dans certaines sociétés, l'idée même de repos semble être un gros mot.

Travail adapté

Le travail n'a pas d'effet négatif quand le temps qui lui est consacré est adapté à chacun et équilibré par un repos satisfaisant qui permet au corps de récupérer. Toutefois, lorsque quelqu'un se surmène (i.e. dépasse sa capacité propre) ou travaille de trop longues heures sans repos suffisant, le corps n'a pas le temps de récupérer. La médecine chinoise dit alors que le corps puise dans ses réserves d'énergie, c'est-à-dire l'Essence des Reins. C'est pourquoi le vide des Reins est souvent une conséquence du surmenage.



Le surmenage est une cause de maladie

En médecine chinoise, dès les temps anciens, on a considéré le surmenage comme une cause de maladie. Les conditions de vie ont été difficiles en Chine notamment pendant la dynastie des Yuan (1271-1368) et les gens devaient travailler très dur sous la pression des mongols (Kubilai Khan qui venait d'envahir la Chine), ce qui affaiblit le Yin ; certains médecins pensent que c'est la raison pour laquelle cette époque a vu se développer l'École de la Nutrition du Yin (Ziyin Pai, dont **Zhu Danxi** fut le fondateur). Pour comprendre l'affaiblissement du Yin par le surmenage, imaginez la flamme d'une bougie qu'on stimule fortement par apport d'oxygène : la chaleur et la lumière diffusées seront très fortes (=travail en excès) mais le corps de la bougie (=Yin) va se consumer plus vite !

Zhang Jiebin écrivait, dans le *Jing Yue Quan Shu* (1624) :

« *Celui qui ne connaît pas ses limites (sa capacité) et qui les dépasse toujours plus connaîtra l'Épuisement.* ».

Cette description correspond admirablement au comportement de bien de nos contemporains.

Les différents aspects du surmenage

Tout travail qui oblige quotidiennement à rester debout longtemps, sans pause pour s'asseoir ou s'allonger, peut blesser les Reins. L'excès de travail intellectuel et la concentration des yeux sur un écran d'ordinateur peuvent affaiblir le Sang du Cœur et du Foie. Le travail intellectuel prolongé de longues heures dans des conditions stressantes, associé à une alimentation irrégulière, peut affaiblir le Yin de l'Estomac et des Reins.

Age et constitution

La définition du « surmenage » doit prendre aussi en compte l'âge de la personne ; de toute évidence, une personne de 30 ans peut travailler plus dur qu'une personne de 65 ans. C'est une évidence que beaucoup semble avoir du mal à comprendre. Qui n'a pas entendu des personnes dirent : « Mais avant, j'arrivais à faire ça, pourquoi est-ce que je n'en suis plus capable maintenant » ?

Il est donc important d'adapter sa quantité de travail en fonction de sa constitution et de son âge. Souvent la seule chose à faire est de réorganiser son repos et son emploi du temps.

L'inactivité

L'inactivité (i.e. l'excès de repos) est aussi une cause de maladie en médecine chinoise car elle provoque une stagnation de Qi et parfois un vide du Qi du Poumon.

L'excès d'activité physique

Il peut s'agir à la fois d'un excès d'activité physique dans le cadre du travail (tâches répétitives ou de force dans des professions manuelles ou dans l'agriculture par ex.) et dans le cadre d'activités sportives. Sans repos suffisant, l'excès d'activité physique affaiblit les muscles et la Rate. Soulever trop de poids blesse le Rein.

Faire trop de jogging lèse les tendons, ce qui entraîne, quelques années après, un vide du Sang du Foie ou du Yin du Foie avec évolution possible vers un Vent du Foie qui peut se manifester par de la rigidité, des engourdissements et des spasmes des jambes.

L'alimentation

Mal manger est bien sûr une cause très importante de fatigue chronique.

Les irrégularités dans l'alimentation affaiblissent directement l'Estomac et la Rate. Manger trop tard le soir, manger en se dépêchant, faire des repas d'affaires, lire en mangeant, prendre un « en-cas » debout, retourner immédiatement au travail après le repas, manger trop vite, manger sous le

coup d'une forte émotion, etc., toutes ces circonstances affaiblissent le Qi de l'Estomac et, à long terme, le Yin de l'Estomac.

Les régimes amaigrissants (et le jeûne particulièrement) peuvent être responsables d'une malnutrition du corps puis d'une fatigue due à une lésion de la Rate. Dans les cas extrêmes, ils peuvent provoquer une anorexie qui est, évidemment, un cas très grave de fatigue chronique (à côté de ses implications psychiques évidentes).

Trop manger peut aussi être responsable d'une fatigue chronique car cela impose des contraintes à l'Estomac et à la Rate, et provoque une accumulation de nourriture.

Les déséquilibres ci-après, si courants pourtant dans l'alimentation quotidienne, affaiblissent la Rate et l'Estomac :

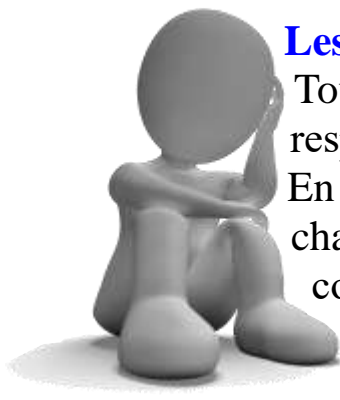
- **Consommer trop d'aliments crus et froids** affaiblit le Yang de la Rate ;
- **Manger trop sucré** affaiblit la rate et produit des Mucosités ;
- **Manger trop de viande, d'aliments épicés et d'alcool** produit de la Chaleur de l'Estomac ;
- **Manger trop d'aliments acides** (comme le vinaigre, les yaourts, les pommes aigres, les pamplemousses, les oranges, les conserves saumurées) peut avoir pour effet une montée du Yang du Foie ;
- Une **consommation excessive de produits laitiers** peut engendrer des Mucosités-Humidité ;
- **Manger trop d'aliments frits et gras** entraîne une Chaleur-Humidité.

Le premier cas est une cause très fréquente de fatigue chronique de type Vide. Le second de type Vide et Plénitude. Les autres circonstances (Chaleur de l'Estomac, montée du Yang du Foie, Mucosités) sont des causes de fatigue chronique de type Plénitude.

Les maladies de longue durée

Toute maladie prolongée, et évidemment un cancer, peut être responsable d'un vide de Rate et donc d'une fatigue chronique. En particulier, les maladies de la Chaleur (i.e. avec signes de chaleur, par exemple la grippe, la bronchite, la pneumonie, la coqueluche, la rougeole,...) peuvent entraîner un vide de Yin car la Chaleur a tendance à « brûler » les liquides organiques.

Une cause de plus en plus fréquente de fatigue chronique est le vide de Qi et/ou de Yin qui suit une invasion de Vent-Chaleur externe, c'est-à-dire une grippe, un rhume banal ou une infection respiratoire supérieure. Il



peut en résulter un Syndrome de Fatigue Chronique (voir le Guide pratique correspondant).

La convalescence

L'absence de temps de convalescence après une maladie est un facteur de fatigue, surtout après les maladies infantiles qui produisent des toxiques, répartis en toxiques Yang et toxiques Yin.

Selon **Zhu Qishi**, les toxiques Yang blessent le Qi et le Yang de Rate et les toxiques Yin assèche le Yin et le Sang, blessent les Poumons.

La pollution

Dans les maladies de déficience, à chaque fois qu'on veut tonifier, il faut rafraîchir les Poumons en même temps (par exemple dans les cas de tuberculoses un séjour à la montagne est bénéfique). Le Poumon est le maître du Qi et la source supérieure des liquides dans le corps. L'air des villes trop pollué, trop chaud, (et donc fumer...) est une cause majeure des problèmes de santé, et notamment de fatigue, dans les villes car le Poumon manque de fraîcheur (associé au métal : sec et frais).

L'excès d'activité sexuelle

Une activité sexuelle excessive entraîne un vide des Reins. En tant que cause de maladie, ce problème concerne surtout les hommes plutôt que les femmes. Le niveau « normal » d'activité sexuelle dépend de la constitution générale de la personne et de son état de santé à un moment déterminé. Un sujet de faible constitution ou en mauvaise santé doit réduire son activité sexuelle. Une activité sexuelle est excessive, à partir du moment où la personne éprouve de la fatigue, des lombalgies et des sensations vertigineuses après les rapports.

La plupart des gens ne savent pas qu'une activité sexuelle excessive peut détériorer leur santé, ni qu'ils doivent rester abstinents pendant le temps de toute maladie aiguë et sa convalescence.

L'accouchement

Peu après une grossesse, les femmes sont bien sûr très fatiguées du fait des besoins accrus au cours de la grossesse et de l'accouchement, qui vidant le Qi et le Sang. À la suite de l'accouchement, la femme est très vulnérable et elle doit prendre grand soin de se nourrir et de se reposer convenablement. Malheureusement, dans notre société du Soleil Couchant, la tendance est au lever précoce après l'accouchement, et même à

la reprise du travail après seulement quelques jours. Cela conduit indubitablement à un vide de Sang du Foie et donc à de la fatigue chronique. Dans certains cas, la dépression du post-partum trouve là son explication. Toutes les précautions qui s'appliquent aux suites de couches valent aussi pour les suites de fausses-couches. Les femmes ont encore moins tendance à s'en rendre compte, et la plupart d'entre elles tendent à poursuivre leurs activités habituelles immédiatement après une fausse-couche. En fait, en ce qui concerne le Qi et le Sang, une fausse-couche affaiblit autant qu'un accouchement, et comporte souvent une perte importante de sang. On dit même : « *Une fausse-couche est plus grave qu'un accouchement* ».

La consommation de drogue

L'utilisation continue et prolongée de drogues comme le cannabis est une cause importante de fatigue chronique et qui peut se manifester par une sensation de mal-être, le sentiment de ne pas être complètement efficace, et une léthargie importante.

Les traitements médicaux

Les traitements médicaux peuvent être à l'origine de la fatigue :

- traitements erronés ou effets secondaires du traitement ;
- l'absence de traitement laisse la maladie de déficience évoluer ;
- traitements toxiques (chimiothérapie, radiothérapie, immunosuppresseurs)
- traitements inadéquats : transpiration excessive, produits agressifs, produits amers et froids comme le sont tous les médicaments occidentaux, tonification avec présence d'agents pathogènes ...

La médecine chinoise traditionnelle a donc précisé des contre-indications, qui sortent du cadre de ce guide.

Bibliographie-Sources :

Maciocia – La pratique de la médecine chinoise

Enseignements de Christophe Andreau

Enseignements de Me Zhang Mingliang - école E Mei – Huang Ting Institute of Traditional Chinese Medicine

PRÉVENTION

Les conseils de Wang qishi



Les conseils de Zhu Qishi (Wang Qishi), tirés du Li Xu Yuan Jian « Le miroir des maladies de déficience consommation », édité en 1644, sont importants.

Savoir se modérer ce qui signifie :

- Éviter d'avoir un caractère excessif
- Éviter les excès sexuels
- Éviter les préoccupations qui bloquent le Qi du Foie
- Éviter les situations d'irritabilité, de colère
- Éviter de trop travailler, d'être trop juste en temps (ardeur laborieuse, empressement, le just-in-time)
- Relativiser i.e. ne pas s'inquiéter pour des détails insignifiants
- Éviter le chagrin et la tristesse

Prendre des résolutions tranchées

i.e. avoir une grande fermeté si une longue maladie nous atteint :

- Se convaincre de ses résolutions
- Se vaincre : lutter contre ses penchants excessifs
- Se comprendre : savoir comment on fonctionne
- Se libérer des désirs, des émotions excessives

Être prudent pendant les 3 périodes néfastes – charnières, où ça s'aggrave (Périodes fastes de consultation en médecine chinoise)

a) début du printemps

Li Chun, vers le 4 Février, nouvel an chinois, début du printemps, changement de lune. Le vent accroît le feu intérieur toxique. Déclenchement ou plus apparent. Tonifier plus à cette période.

b) milieu de l'été

Xia Zhi (= 21 juin) au changement de lune : attaque de chaleur humidité qui lèse la Rate (la maladie peut s'aggraver)

c) automne

Qiu Fen (= 23 septembre) Nouvelle lune la plus proche. Fu Huo (feu caché) agite le métal Poumon, soit atteinte externe, soit rechute brusque. Vagues de décès assez importantes surtout au niveau cancer.

* Moyens MIS EN ŒUVRE



L'Institut Wanxiang met à la disposition de chacun tous les outils développés par la médecine traditionnelle chinoise, c'est-à-dire une thérapie humaine, écologique, fonctionnelle, individuelle et personnalisée.

A chaque stade de votre évolution (prévention, traitement), vous trouverez un moyen adapté.

LA MÉDECINE CHINOISE

Cette médecine très ancienne (plus de 4000 ans) constitue une part importante de l'héritage culturel chinois. Elle est actuellement pratiquée dans le monde entier pour les soins de première intention. Considérant l'être humain comme partie prenante de son environnement, elle examine le patient dans sa globalité. En cela, elle est soit une alternative raisonnable à la médecine moderne, soit complémentaire.

La médecine chinoise regroupe un ensemble de branches thérapeutiques, qui, combinées ou non, permettent de prévenir et traiter la maladie.

Parmi ces différentes thérapies on trouve:

- l'acupuncture-moxibustion
- le massage Tui Na
- la pharmacopée
- la diététique
- la psychologie
- le Qi Gong, ...



Ateliers - stages

Qi Gong (exercices chinois)

Art millénaire de gymnastique douce chinoise pour entretenir la forme et la santé. Sa pratique permet de développer et d'équilibrer la circulation de l'énergie vitale à l'intérieur des méridiens. Le Qi Gong du Mont E Mei développe le calme par un travail statique, et des exercices dynamiques. Le Qi Gong des Six Harmonies équilibre le système métabolique de tout le corps.

Cure-retraite (la Voie du Tigre Blanc)

Un plan de 6 semaines pour guérir

- des déséquilibres hormonaux, métaboliques et en neurotransmetteurs :
diabète, obésité, boulimie (hyperphagie), compulsions...
- des déséquilibres immunitaires et inflammatoires
allergies alimentaires, sinusite chronique, asthme...
- des déséquilibres digestifs
- des déséquilibres des processus de détoxification
fibromyalgie, contamination...
- des déséquilibres énergétiques (fatigue chronique...)
- des déséquilibres d'origine nutritionnelle

La raison pour laquelle j'ai créé ce programme est de vous donner une expérience profonde de la rapidité avec laquelle vous pouvez vous sentir mieux, pour vous montrer comment la santé, l'énergie, la perte de poids, et même le bonheur sont à votre disposition lorsque vous utilisez la nourriture comme médecine et de faire quelques changements simples dans votre journée. Je vous encourage à voir cela comme la première étape d'une nouvelle voie de prendre soin de soi, de manger et de vivre d'une manière qui vous permet de prospérer pour le reste de votre vie. Ceci est la Voie du Tigre Blanc.



Le corps : un monde complexe

Les techniques des médecins chinois sont pratiquées depuis presque 4 000 ans, mais elles ont été perfectionnées à l'époque des Han, il y a 2 000 ans. Elles sont bien différentes des usages connus en Occident : elles ne visent pas à soigner les malades quand la douleur s'est installée, mais avant tout à préserver la bonne santé de chaque individu. Comment? En maintenant une harmonie entre tous les éléments du corps, mais aussi entre le corps et l'extérieur. Pour les Chinois, chaque corps est un monde très complexe, et son équilibre peut être perturbé par des éléments externes comme le vent, le froid, l'humidité ou la chaleur, et par des facteurs internes comme la colère, le chagrin, la joie, le souci ou la peur.

La Fatigue

Si vous pensez qu'une ou deux semaines de repos par an suffit à reconstituer votre énergie après toute une année de travail frénétique, vous vous trompez lourdement. Le plus important est d'organiser sa journée de travail de sorte que le Qi ne s'épuise pas.

En tout temps et tout lieu, éviter d'avoir un caractère excessif, les excès sexuels, les préoccupations, les situations d'irritabilité, de colère, de trop travailler, d'être trop juste en temps. Relativiser en ne vous inquiétant pas pour des détails insignifiants.

Consultez en médecine chinoise à trois époques de l'année appelées charnières : vers le jour de l'an chinois, à l'été et à l'automne...



Ce guide développe le point de vue et les moyens* employés à l'Institut Wanxiang pour traiter et prévenir la fatigue liée au surmenage et à l'absence de repos, ainsi qu'aux facteurs de nos vies occidentales qui entraînent fatigue et surmenage...