

# Le sommeil



Insomnie  
Vigilance  
Ronflement  
Apnée du sommeil  
Somnolence excessive  
Hypersomnie  
Narcolepsie ou maladie de Gélineau  
Syndrome des jambes sans repos  
Impatiences  
Troubles du sommeil chez l'enfant  
Somnolence chez les adolescents

# Le sommeil

## **Le sommeil normal**

Le sommeil occupe un bon tiers de notre vie : à 60 ans, nous avons dormi 20 ans ! Il est indispensable pour récupérer nos forces physiques et psychiques, et donc essentiel à une bonne qualité de vie. On ne lui donne pas pourtant la place qu'il mérite. Il est malmené par des emplois du temps surchargés ou décalés, ou altéré par des drogues qui nuisent à notre santé : il ne peut plus jouer son rôle réparateur. En connaissant mieux le sommeil, nous pouvons obtenir la quantité et la qualité nécessaire à une bonne qualité de vie. Chaque individu a son besoin propre d'un temps de sommeil. La durée moyenne de sommeil est de 8 heures, mais de grands dormeurs et des petits dormeurs ont chacun des besoins différents surtout en fonction de leur hérédité.

Il y a qu'une seule période de la journée propice à l'endormissement : la nuit. La privation de sommeil, même au cours d'une seule nuit entraîne une dette de sommeil. Celle-ci s'accroît jusqu'à ce qu'un sommeil suffisant soit obtenu. Quand l'accumulation de dette de sommeil entraîne la somnolence excessive. Rétablir une vigilance normale nécessite de dormir. De nombreuses personnes manquent de sommeil pendant leur semaine de travail, ce qui les oblige à dormir plus longtemps pendant les week-end ou les vacances. Mais cette récupération est parfois insuffisante, et la somnolence excessive s'installe.

## **Les risques liés au sommeil**

Parmi les maladies qui affectent le cours du sommeil, l'insomnie touche régulièrement près de 15% de la population. D'autres maladies apparaissant au cours du sommeil peuvent à l'inverse être la cause d'une somnolence excessive dans la journée avec des conséquences graves, telles que l'endormissement au volant ou au travail, ou plus insidieuses : baisse de performance à l'école ou au travail, troubles psychologiques, relationnels, familiaux ou sociaux. Parmi ces maladies, le syndrome d'apnées du sommeil, lié à des arrêts de la respiration nocturne, est préoccupant par ses conséquences cardio-vasculaires s'il n'est pas traité;





il touche près de 5% de la population.

**L'insomnie** est un problème majeur de santé publique puisque l'on considère que 37% des Français souffrent souvent ou très souvent de troubles du sommeil (enquête SOFRES 1996), et que 19% consultent leur médecin pour ce motif. L'insomnie perturbe les activités journalières et la qualité de vie personnelle : fatigue, irritabilité... Elle génère des troubles intellectuels, en particulier des troubles de la mémoire et de la concentration. Elle est souvent le premier symptôme de la dépression . Elle peut être aussi la cause d'accident du travail ou de la voie publique en raison des troubles de l'attention qu'elle entraîne dans la journée, parfois aggravée par certains somnifères.

**Le ronflement** est une nuisance fréquente puisqu'on estime que plus de 40 % des adultes de plus de 50 ans ronflent de manière régulière. Il peut aussi survenir chez l'enfant.

**La somnolence excessive** est souvent sous-estimée par le malade, obligeant à lutter pour rester éveillé. Cette somnolence peut surprendre la personne au volant de sa voiture. Elle peut aussi être responsable de mauvaises performances au travail ou à l'école.

**La narcolepsie** est caractérisée par des attaques de sommeil brutales et le plus souvent irrésistibles. Ces attaques peuvent se produire plusieurs fois dans la même journée et se prolonger par un état léthargique.

Certains sujets ont au cours de la nuit des **secousses involontaires des jambes** et parfois des bras qui se répètent 2 à 3 fois par minute au cours d'une bonne partie de la nuit. Ces mouvements périodiques s'associent souvent à la maladie des **impatiences** des membres inférieurs qui sont des sensations déplaisantes dans les jambes, les mollets le plus souvent, parfois également dans les bras, à type de pincements, de tiraillements, de fourmillements plus ou moins douloureux.

Les troubles du sommeil peuvent apparaître dès la petite enfance: des parasomnies telles que les **terreurs nocturnes**, les **cauchemars**, le **somnambulisme**, la **somniloquie**, les **rythmies**, **l'énurésie**.





## que faire?

### ***Vous souffrez d'insomnie***

Règles simples d'hygiène pour préserver la qualité du sommeil :

- Levez-vous et couchez-vous à des heures régulières.
- Évitez la pratique de sport le soir, mais favorisez l'exercice physique le matin et en début d'après-midi
- Évitez la sieste quand vous avez des difficultés d'endormissement au coucher.
- Ne buvez ni café, ni thé, ni soda caféiné.
- Au réveil, favorisez la "mise en route" par une douche, un peu d'exercice physique et l'utilisation de lumière forte.
- Le soir après les activités habituelles, réservez-vous une demi-heure avant le coucher pour des occupations tranquilles et favorisant la détente
- Évitez les discussions animées, les activités stimulantes comme rédiger un rapport, ou lire un livre ou regarder un film très excitant ou angoissant.
- En cas d'éveil nocturne de longue durée, levez-vous et prenez votre temps (tisane, lecture,...), puis recouchez-vous lorsque vous avez vraiment sommeil

### ***Vous devez conduire***

- Évitez de conduire si vous êtes somnolent.
- Arrêtez-vous fréquemment, au moins toutes les 2 heures.
- Évitez de conduire entre minuit et 7h du matin et après le repas de midi.
- Avant un trajet de longue distance, aménagez une nuit complète de sommeil.
- Changez de chauffeur lorsque cela est possible pour permettre des périodes de repos, relayez-le.

### ***Vous travaillez en poste***

Déterminer exactement combien d'heures de sommeil vous avez. Le temps de sommeil est alors fractionné en plusieurs épisodes (2 en général), en fonction des horaires de travail.

L'utilisation de médicaments pour dormir est le premier signe d'intolérance à ce rythme artificiellement imposé.

L'alcool aggrave particulièrement les effets délétères du rythme de travail sur le rythme de sommeil.



# TROIS RÈGLES D'OR

Selon les anciens chinois, avant le coucher, les insomniaques doivent respecter les trois règles d'or suivantes :

1. penser peu
2. parler peu
3. manger peu.

## **Le calme mental :**

L'insomnie est une affection concernant le système Cœur-Esprit. A part la pharmacopée et l'acupuncture, il faut également se pencher sur l'état psychologique. Les excitations émotionnelles et le stress sont les principales causes de l'insomnie. Il est donc nécessaire de contrôler les émotions, en préservant la bonne humeur et une "ouverture du Cœur" (une absence de blocage ou de stress).

Le calme mental nécessite une ouverture d'esprit. C'est ainsi que l'insomniaque doit aussi chercher du secours du côté d'un travail spirituel ou d'un traitement psychologique. C'est pourquoi un adage chinois dit :

« Il faut endormir le Cœur avant de s'endormir. »

## **L'alimentation :**

Le repas du soir doit être léger sans que l'insomniaque ait faim avant d'aller se coucher. Dans la vie quotidienne, il doit tout de même éviter les excès de table et adopter un régime dépourvu de graisses et de saveurs fortes (trop sucré, acide ou salé) pour éviter une production interne des mucosités. En effet, ces dernières peuvent monter pour troubler le Cœur-Esprit en causant l'insomnie.

## **Les activités physiques :**

L'activité physique est bénéfique. Des exercices fréquents, en renforçant l'organisme, contribuent, à terme, à équilibrer l'Esprit. Ils sont à la fois préventifs et curatifs.

La promenade, la course à pied à rythme lent, la natation, les exercices tels que le Tai Ji Quan et différents Qi Gong sont bénéfiques pour prévenir et traiter l'insomnie. Cependant, il faut éviter l'excès : arrêter quand on commence à sentir un peu de fatigue.



*(Suite page 6)*

### L'environnement :

L'insomniaque a besoin d'un environnement calme et obscur, le bruit et la lumière pouvant l'empêcher de s'endormir. Il est donc recommandé d'éviter les nuisances sonores et la lumière forte.

### Le rythme de vie :

Il est important de veiller à son rythme de vie en se reposant suffisamment et en adoptant des horaires de sommeil réguliers. Cependant, ces horaires peuvent varier en fonction des saisons. En effet, dans la culture orientale, au printemps et en été, on peut se coucher plus tard et se réveiller plus tôt. A l'automne et en hiver, il faut se coucher plus tôt et se réveiller plus tard. Autrement dit, en automne et en hiver, il faut dormir plus que dans les deux autres saisons.

### La préparation du sommeil :

- \* Une à deux heures avant le coucher, il faut arrêter toutes activités intellectuelles ou physiques stressantes. Des débats ou des discussions peuvent exciter l'esprit et susciter des émotions. Ils sont à éviter dans la soirée ou avant le coucher.
- \* Faire une demi-heure de promenade dans un lieu où l'air est frais.
- \* Se laver la figure et les pieds à l'eau tiède ou prendre un bain à l'eau tiède mais pas trop chaude.
- \* Masser la plante des pieds : frotter d'abord les deux mains jusqu'à ce qu'elles deviennent chaudes ; avec la main droite, frotter la plante du pied gauche en appuyant et en faisant des allers et retours de bas en haut puis de haut en bas jusqu'à ce que la plante devienne chaude ; masser de la même manière la plante du pied droit avec la main gauche.
- \* La meilleure posture pour s'endormir est, selon les anciens, est de se coucher sur les flancs avec les jambes légèrement fléchies mais non pas complètement repliées.
- \* Se coucher sur un oreiller confortable ni trop dur et ni trop mou, également ni trop haut et ni trop bas.



# Vision orientale...

## **L'insomnie**

En Asie, l'insomnie est depuis toujours une maladie courante que les anciens comme les contemporains ont approfondie. Ils nous ont légué des expériences précieuses et des traitements. Grâce à eux, les connaissances de la Médecine Traditionnelle Chinoise (M.T.C.) sur l'insomnie sont complètes sur les plans théorique et thérapeutique.

En M.T.C., le traitement de l'insomnie ne consiste pas à employer uniquement des produits ou des points d'acupuncture sédatifs. Ceci est dû au fait que les problèmes d'ordre émotionnel et mental, qui sont souvent à l'origine de l'insomnie, ne touchent pas uniquement ce que la M.T.C. appelle le Cœur-Esprit (terme qui peut sous-entendre le fonctionnement du cerveau) mais également le Foie, la Rate, la Vésicule Biliaire, les Reins, l'Estomac et le Poumon.

Par ailleurs, il faut souligner que, sans un terrain défavorable résultant d'un état d'excès ou de déficience de certains organes (par exemple : excès du Foie, faiblesse de la Vésicule Biliaire, ...), les perturbations émotionnelles ne peuvent à elles seules provoquer de façon systématique et durable l'insomnie. Cet état d'excès et de déficience peut également être une conséquence des méfaits de l'insomnie. Voilà pourquoi dans le traitement de cette maladie en M.T.C., on cherche non seulement à calmer le Cœur et à apaiser l'Esprit mais également à résoudre les problèmes liés à l'excès et à la déficience des organes concernés.

A cause des nombreuses origines de l'insomnie, le bon traitement contre cette maladie est celui qui est déterminé en fonction de chaque personne, en englobant le corps et l'esprit, dans sa globalité.

*(Suite page 8)*





## **L'hypersomnie**

L'hypersomnie, qui est un autre trouble du sommeil, bien qu'elle soit moins courante que l'insomnie, elle est très handicapante pour ceux qui en souffrent.

Effectivement, l'excès de sommeil ralentit la circulation du Qi et du sang en causant de la torpeur et de la paresse, ce qui empêche l'individu de mener normalement ses activités. Plus qu'un simple excès de sommeil lorsqu'on dort trop, l'hypersomnie est un excès de sommeil pathologique qui a de nombreuses causes.

L'insomnie est surtout liée à une insuffisance du Yin et à un excès du Yang alors que l'hypersomnie est le contraire : une insuffisance du Yang et un excès du Yin pathogène (humidité, mucosité etc.)

Comme tant d'autres maladies, l'hypersomnie peut être traitée par la pharmacopée chinoise, par les méthodes manuelles (acupuncture, massage chinois) ou par une combinaison de ces méthodes thérapeutiques. Néanmoins, pour que le traitement soit efficace, il faut l'adapter en fonction du cas. Ce qui correspond au principe fondamental : « Appliquer différents traitements pour une même maladie. »

## **Syndrome des jambes sans repos**

Également appelé syndrome d'Ekbohm, le syndrome des jambes sans repos s'observe notamment chez les sujets âgés de plus de 40 ans. Survenant souvent la nuit, il entraîne dans les jambes des sensations de courbature, de distension, de fourmillement ou de brûlure. Ces sensations peuvent être atténuées par le massage. Cependant, dans les cas graves, elles peuvent perturber le sommeil, ce qui agace gravement les sujets. En général, le traitement par les plantes de ce syndrome donne des résultats satisfaisants. Il peut, également, se traiter efficacement avec la moxibustion et le massage chinois.





# Sans effet secondaire ni accoutumance



Les traitements qui sont issus d'une pratique millénaire n'entraînent ni effets secondaires ni accoutumance. Ceci évite les inconvénients des traitements à base de benzodiazépines et du sevrage qui entraîne un « rebond » d'insomnie, facteur de renforcement d'un cercle vicieux bien connu.

Pour que le traitement soit complet, le thérapeute comme le patient doivent également tenir compte de la prévention et des recommandations (exposées à la page 6) et d'autres qui seront adaptées individuellement à votre cas. Il s'agit non seulement de mesures pour prévenir l'apparition et la rechute de la maladie mais également de conseils pour bien dormir.

Le traitement des maladies liés au sommeil cherche non seulement à calmer le Cœur et à apaiser l'Esprit mais également à résoudre les problèmes liés à l'excès et à la déficience des organes concernés.

Le praticien aide le malade à se débarrasser de son angoisse, de ses préoccupations et de ses peurs. Ainsi, il est possible d'obtenir de bons résultats en plus de la pharmacopée, de l'acupuncture ou du Shiatsu.

Le stress, le surmenage, une hygiène de vie inadaptée, l'excès d'alcool ou de nourriture sont autant de sources génératrices d'insomnie. L'insomnie induisant nombre de dysfonctionnements (stress, cardiopathies, sautes d'humeur, ...), il convient de traiter ce trouble au mieux et au plus vite.

L'avantage d'un suivi par cette médecine, compte tenu que les traitements proposés ne sont pas des sédatifs, est qu'il n'y a aucun effet secondaire, ni dépendances aux remèdes et un résultat solide dès lors que le sujet suit et applique - par ailleurs - les conseils qui lui sont donnés.

## \* 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.

## Le Sommeil

Le rythme de la vie des êtres humains se traduit par une alternance d'activités et de repos. Le sommeil est ainsi indispensable à l'existence de l'homme. C'est pourquoi, de la naissance jusqu'à la mort, le sommeil fait partie de la vie et n'est pas à négliger.

Pour que le feu de la vie se prolonge le plus longtemps possible, il faut ralentir le processus de combustion. Le sommeil en est justement une mesure primordiale. Plus qu'un repos, le sommeil est aussi un moyen pour le corps de se ressourcer. C'est lui qui renouvelle le « combustible » du corps. Plus on a de combustible, plus le feu de la vie s'allonge.



Ce guide développe le point de vue et les moyens\* employés à l'Institut Wanxiang pour traiter et prévenir les troubles du sommeil (insomnie, hypersomnie) ou les troubles qui apparaissent pendant le sommeil (ronflement, impatiences ou syndrome des jambes sans repos...), à tous les âges de la vie.