

Une alimentation trop sucrée, en friture ou trop épicée, certains médicaments, trop de jeux vidéo, film, la drogue et le stress peuvent engendrer la chaleur à long terme.

La chaleur nous agite mentalement.

L'esprit est l'élément central pour décrire les problèmes de concentration. Notre esprit nous permet de réfléchir clairement.

Le yin c'est le repos, le yang l'activité. Par un excès de yang notre cerveau est surexcité et il ne trouve pas le repos. La personne ne peut pas se concentrer suffisamment sur une tâche spécifique. L'attention est détournée.

Que peut faire l'acupuncture?

Outre le traitement des plaintes, il faut aussi traiter l'équilibre yin-yang et la circulation libre de l'énergie. L'acupuncture a un effet important sur le stress, le surmenage, la fatigue et l'irritation. Des plaintes supplémentaires comme les troubles visuels, le vertige et le surmenage se traitent également.

S'attaquer aux causes de tes troubles de concentration, en éliminant certains facteurs externes, renforce l'effet du traitement par acupuncture.



L'acupuncture est-elle remboursée ?

Le traitement par un acupuncteur affilié à la BAF est partiellement remboursé par quelques mutuelles. Vous pourrez vous en informer auprès de votre mutuelle ou votre acupuncteur-BAF. Un nombre de compagnies d'assurances ont aussi des accords avec la BAF dans le cadre de l'assurance des accidents du sport et de l'hospitalisation. Consultez pour cela les conditions de votre police auprès de votre courtier ou votre acupuncteur-BAF.

Acupuncteurs reconnus

Vous trouverez la liste des adresses d'acupuncteurs reconnus par l'association légalement reconnue Belgian Acupunctors Federation BAF au site internet www.acupunctuur-baf.be.

© Copyright Belgian Acupunctors Federation BAF 2015



Troubles de concentration

L'acupuncture peut-elle soulager?



“La concentration nous rend plus heureux et plus productifs”

...un article dans le journal. C'était un appel afin de faire moins de choses à la fois. Le système “Multi-tasking” délaisse une partie de ton attention à chaque tâche. Ainsi tu auras moins d'attention pour ton activité actuelle.

Qu'est-ce que la concentration?

La concentration c'est attirer l'attention sur un point. L'attention signifie la perception et l'intérêt.

La concentration indique combien de temps nous pouvons fixer notre attention et avec quelle intensité.

La concentration fixe une relation entre l'attention et une tâche.

Tu veux, par exemple, lire un texte important. Pour cela il faut fixer l'attention sur ce texte et pouvoir maintenir cette attention. C'est évidemment un processus similaire durant les études. Pour effectuer une tâche il faudra te concentrer. Sais-tu qu'il existe plusieurs formes de concentration selon la tâche à remplir?

Ça peut être important de te concentrer sur des détails; tout comme un enfant, qui apprend à lire, doit s'efforcer à reconnaître les lettres. Parfois c'est plus important de te concentrer sur un ensemble plus grand; par exemple rouler en voiture, où il faut observer continuellement tout le trafic et en plus respecter le code de la route. L'attention uniforme et constante exige une autre sorte d'attention que l'attention variable avec des hauts et des bas. Il y a beaucoup de sortes d'attention. Chaque tâche fait appel à une ou plusieurs formes de concentration.

On parle de troubles de concentration si tu adoptes une forme de concentration fautive pour une tâche spécifique.

Qu'est-ce que les troubles de concentration?

Chacun de nous souffre par moments de perte de concentration. Ce n'est pas une affection en soi, mais ça peut engendrer des problèmes quand le travail ou la situation privée en souffre. Alors nous parlons de troubles de concentration.

Ce sont des troubles par lesquels la concentration pour une activité spécifique ne fonctionne pas bien. C'est donc difficile de fixer l'attention. Tu deviens distrait et ton travail est inefficace.

On peut diviser les troubles de concentration en trois groupes: une attention limitée dans le temps, la distraction et le travail inefficace.

Plusieurs causes sont à l'origine des troubles de concentration. Les plus fréquentes sont:

- Le surmenage, le stress, les dépressions.
- La fatigue
- L'excès ou l'usage superflu ou prolongé de médicaments
- L'addiction à la drogue ou l'alcool
- Les dommages du cerveau
- L'ADHD et l'ADD

Comment traiter les troubles de concentration ?

D'abord il faut connaître les causes avant de s'y attaquer. Si la cause est la fatigue, il faut se reposer. Des techniques de relaxation comme l'hypnose ou le yoga peuvent nous aider. Mais la nutrition aussi est importante.

Il n'existe pas de médicaments pour traiter ou guérir les troubles de concentration. Par contre il y a des médicaments pour améliorer les symptômes.

Dans le traitement on fait souvent appel à des exercices de concentration spécifiques. La valeur d'exercices isolés est souvent réduite.

On adopte la modification du comportement et la modification cognitive du comportement chez les enfants souffrant d'ADHD.

Et l'approche par la médecine chinoise?

Quelques éléments de base

Dans notre corps tout peut être divisé en yin et yang.

Le yin symbolise l'aspect matériel: le sang, les fluides corporels, les organes, "l'essence".

Le yang c'est notre activité corporelle. Nos sentiments, nos émotions et notre aspect mental, la pensée et la création font partie de l'énergie yang.

Pour un bon fonctionnement du corps il faut disposer d'un équilibre entre le yin et le yang. Toutes les perturbations de notre corps et de notre activité mentale sont dues à un manque ou un excès du yin ou du yang.

Souvent les troubles de concentration sont dus à un **manque de yin**. Le sang et le fluide cérébral font partie du yin. Pour bien fonctionner notre cerveau a besoin de suffisamment de sang. Les causes de ce manque de sang sont: la grossesse et après, une nutrition inappropriée, l'état postopératoire, une fatigue prolongée, etc...

Au début les plaintes se limitent à un blocage de la circulation de l'énergie dans notre corps. Les causes peuvent être: du souci, le stress, les examens ou les conflits.

Si cette situation se maintient pendant longtemps, ceci peut influencer la *concentration* de 2 façons différentes:

1. Epuisement de l'énergie et du sang
2. Le blocage du flux énergétique provoque la chaleur.