

Je n'arrive
pas à
dormir

L'acuponcture
peut vous
aider

Bien pouvoir dormir et se lever le matin frais [...], est pour beaucoup de gens un problème. Certains ne peuvent pas s'endormir et restent réveillés tout le temps. D'autres s'endorment rapidement, mais se réveillent souvent pendant la nuit et ont très difficile à se rendormir. Encore d'autres dorment bien, mais se réveillent trop tôt et ne réussissent plus à s'endormir. Les rêves et les cauchemars perturbent souvent le sommeil. La transpiration nocturne gêne fortement et les vêtements humides gardent la personne éveillée. Souvent la présence de douleur empêche le bon sommeil.

Le fait que les oreillers spéciaux, les matelas d'eau et les literies se vendent tellement bien, prouve, que les gens cherchent les bons moyens afin de garantir un sommeil [.....]

Ce n'est pas toujours un succès et beaucoup de gens prennent alors des somnifères. Les médecins mettent en garde, que ce n'est qu'une solution de fortune, qui engendre à long terme une accoutumance et ne garantit pas vraiment un sommeil rétablissant.

L'équilibre du Yin et du Yang et les problèmes d'insomnie

Tout dans notre vie est partagé en Yin et en Yang. Le Yang est symbole de chaleur, jour, soleil, action, travailler. Le Yin de froid, nuit, obscurité, repos, dormir. Ceci veut dire que pendant le sommeil nous devons devenir Yin : il fait sombre, nos activités cessent, nous devenons calmes, dehors il fait plus frais, nous nous couchons, devenons calmes et nous dormons. Le sommeil Yin est d'une importance vitale, puisque le Yin nourrit le Yang. Cela signifie, que la récupération de la nuit nous redonne suffisamment d'énergie pour redevenir Yang le matin : le soleil Yang se lève, il fait plus chaud, nous sommes de bonne humeur, nous reprenons l'activité, nous allons travailler, ... Etre en bonne santé et bien dormir, signifie qu'il y a un bon

équilibre entre le Yin et le Yang. Si cet équilibre est perturbé, il y a des problèmes d'insomnie.

Un vide de Yin

Les problèmes d'insomnie trouvent souvent leur origine dans le fait, que notre corps manque de Yin. Cela signifie, que nous ne faisons pas la transition de l'activité du jour au repos de la nuit par manque de Yin. Nous sommes couchés au lit, mais notre corps ne peut pas prendre le pas vers le repos, vers le Yin. C'est parce que le manque de Yin dans l'équilibre Yin-Yang a pour conséquence, que le Yang n'est pas retenu, n'est pas ancré : nous sommes tellement fatigués, nous ne pouvons pas nous calmer. Nos réflexions continuent à passer par la tête, notre corps est agité et nous n'arrivons pas à nous endormir, puisque la Yang n'est pas contrôlé par le Yin en manque. Aussi, quand nous nous endormons, mais nous nous réveillons assez vite, cela signifie, que le Yin n'est pas assez fort à calmer le corps. Le Yang actif a l'opportunité de perturber notre sommeil Yin.

Le sang du corps est considéré comme Yin et un manque de sang empêche le sommeil. Les causes de vide de sang sont multiples : par leur menstruation les femmes sont plus vulnérables que les hommes. Egalement dans la période après l'accouchement (ou fausse-couche) une femme est plus vulnérable. Il y a souvent un manque de sang et malgré qu'elle soit très fatiguée, elle ne parvient pas à s'endormir
[...]

Les soucis, l'inquiétude, l'irritation, les conflits épuisent également le sang, surtout lorsque ceux-ci durent pendant longtemps et peuvent engendrer des problèmes d'insomnie par une longue période. Bien que travailler est sain, l'excès n'est pas bon : trop de stress, trop de hâte, trop d'heures d'activité, un double emploi et le ménage, peu de moments de repos, tout cela épuise aussi le sang. Notre nourriture et nos boissons déterminent aussi la production de sang : si la qualité des aliments n'est pas bonne, si notre système digestif ne

fonctionne pas bien, la production du sang n'est pas optimale.

Votre thérapeute connaît ces mécanismes et peut déterminer avec vous, quelle est la cause de vos insomnies. Avec l'acupuncture nous pouvons rétablir le Yin et le Sang. Il est également possible de calmer les gens stressés, afin qu'ils se sentent mieux et le stress épuisant a moins d'influence sur la production du sang. Les problèmes digestifs peuvent être améliorés de telle sorte que la production du sang augmente. Souvent les patients disent, qu'ils dorment mieux après les traitements par l'acupuncture.

Trop de Yang

C'est aussi possible qu'il y a trop de Yang. Les acupuncteurs appellent ce phénomène le Feu. Ceci peut être nocif et engendrer de sérieux problèmes. Dans ce cas la cause de l'insomnie n'est pas un manque de Yin, mais un trop de Yang, de [...] Nos habitudes de nutrition jouent souvent un rôle important : l'alcool, la nourriture riche avec beaucoup de fritures, beaucoup de viande, manger trop de sucreries. Notre corps absorbe pour ainsi de trop de Yang, ce qui fait, que le corps ne trouve pas le calme.

Nos émotions peuvent aussi provoquer le feu. S'il y a tendance à la colère, si nous sommes vite irrités, si notre humeur change 'trop', notre visage est rouge, si nous avons la sensation de chaleur ou beaucoup de soif, tout cela peut indiquer que [...]

Vanaf hier mis ik stukken tekst, verloren gegaan bij het inscannen wschl.

L'acuponcture est-elle remboursée?

Le traitement par un acupuncteur affilié à la BAF est partiellement remboursé par quelques mutuelles. Des informations à ce sujet sont disponibles auprès de votre caisse d'assurance maladie ou chez un acupuncteur affilié à la BAF.

Un certain nombre de compagnies d'assurances ont conclu un accord avec la BAF dans le cadre de leur polices accident (du sport) ou hospitalisation. Vous trouverez des informations à ce sujet dans votre police, chez votre courtier ou auprès d'un acupuncteur affilié à la BAF.

Acuponcteurs reconnus

La liste des acuponcteurs reconnus par l'association professionnelle légale "Belgian Acupunctors Federation BAF", peut être consultée sur le site www.acupunctuur-baf.be,

ou peut être obtenue en envoyant une enveloppe adressée à vous-même et dûment affranchie à:

BAF, Postbus 82, 2900 Schoten.

