

LES ÂGES DU SOMMEIL

Résumé : les troubles du sommeil sont un problème de santé publique, touchant tous les âges. Une prise en charge multidisciplinaire existe dans une Unité Sommeil au sein des CHU, offrant des outils d'exploration et un savoir-faire. Le médecin acupuncteur peut y trouver sa place. L'énergie Wei est impliquée dans le rythme veille-sommeil. Chaque âge a ses spécificités concernant le sommeil. Les crises concernant chacun des âges portent des solutions spécifiques de l'énergétique du moment. La pensée chinoise est au cœur d'une réflexion pour aider chacun à trouver un nouvel équilibre au fil du temps.

Summary: sleeping disorders are a problem of public health, concerning all the ages. A multidisciplinary care exists in a Sleep Unit within CHU, offering exploration tools and knowledge. The acupuncture doctor can find his place there. The Wei energy is involved in the awake/sleep rhythm. Every age has its specificities concerning sleep. Each crisis carries specific solutions depending on the patient's age and energy. The Chinese thought is in the heart of a reflection to help each person to find her own new balance.

Mots clés : troubles du sommeil, explorations, énergie Wei, adaptation aux crises de la vie.

DOCTEUR MARC MARTIN
Société d'Acupuncture de Haute-Normandie

Le sommeil répond à un besoin vital de l'homme. Depuis plus d'un siècle, avec l'arrivée de la « fée électrique », les conditions de vie ont changé. L'éclairage électrique a d'abord permis aux individus de veiller plus tard le soir, puis a créé de nouvelles conditions de travail, avec des emplois forçant les personnes à travailler la nuit, et à dormir le jour, enfin, le même progrès technique a permis le développement des outils d'informations que sont la radio, la télévision, le téléphone, jusqu'à la révolution informatique qui envahit aujourd'hui le paysage.

L'homme depuis la nuit des temps est invité à s'adapter aux conditions extérieures de son environnement. Et voilà bien de nouveaux enjeux à l'adaptation de l'homme aux temps modernes.

Notre physiologie semble aujourd'hui mieux appréhendée avec les découvertes des neurosciences, grâce aux progrès de l'imagerie, de la recherche génétique, comme des sciences comportementales.

Le sommeil est devenu un problème de santé publique : ce besoin fondamental qui couvre du tiers au quart de notre existence peut nous conduire en effet à des comportements délétères. Il convient de confronter nos réponses à ce problème aux données réelles des connaissances.

La connaissance du sommeil a bénéficié depuis 50 ans d'une véritable révolution : après les premiers tracés électroencéphalographiques, la découverte du sommeil dit paradoxal et des stades de sommeil, les études se portent aujourd'hui sur notre génome.

Les réponses apportées par les médicaments s'avèrent souvent mal adaptées, leur consommation généralisée inadaptée. Cependant, la souffrance engendrée par les troubles du sommeil est telle qu'il convient d'en délimiter les contours.

Depuis trente ans, des services dédiés au sommeil se sont ouverts dans les centres hospitaliers. Cette discipline transversale est partagée par des thérapeutes que sont les neurologues, les pneumologues, les psychologues, les psychiatres, mais aussi des médecins généralistes ainsi que des médecins acupuncteurs.

Le succès de la journée nationale sur le Sommeil montre l'intérêt du public qui cherche une solution à la souffrance de celui qui se plaint de ne pas dormir, en même temps que la nécessité d'une plus grande éducation à la santé sur ces questions.

La plainte du sommeil concerne tous les âges de la vie, de la naissance à l'extrême vieillesse. Les problèmes, les conséquences sont différents à chacun des âges. Chaque âge reconnaît des temps de crises et d'adaptation.

L'acupuncture est souvent une solution envisagée par les patients insomniaques. Cette pratique médicale apporte une réponse, son évaluation est en cours. Comment cette approche peut-elle nous aider dans une réponse qui se doit d'être adaptée à chaque situation individuelle ?

De quoi parle-t'on ?

L'insomnie est la maladie de celui qui souffre de rester éveillé alors qu'il souhaiterait dormir. Que le phénomène soit occasionnel, transitoire ou chronique, il amène le mauvais dormeur à adopter des stratégies délétères :

- passer trop de temps au lit à attendre le sommeil
- surveiller ses éveils, développant des « compétences de guetteur »
- craindre la fatigue, jusqu'à développer une peur phobique de ne pas dormir.

Nombreux sont les auteurs qui s'accordent pour décrire un cercle vicieux de l'insomnie.

Il n'existe pas de profil type, cependant des traits psychologiques prédisposent à la maladie :

- hyperexcitabilité neuromusculaire (véritable état de d'agitation mentale et physique, de jour comme de nuit, se manifestant par une tension musculaire, des battements rapides du cœur, une température élevée du corps)
- force de caractère, inversement proportionnelle à la qualité du sommeil
- rigidité des certitudes
- tendance à l'épuisement physique et moral
- ralentissement psychomoteur
- troubles de l'attention et de la mémoire

L'acupuncteur identifie d'emblée les stagnations de *Qi* du Foie, le retentissement sur les fonctions de la Rate, les conséquences d'une atteinte du Sang et du *Qi*.

On peut noter que l'insomnie est parfois révélatrice de troubles psychologiques mis en évidence par des questionnaires standardisés. (Dépressions, troubles phobiques, ...)

Connaître son sommeil, ses besoins, son type est une étape initiale incontournable pour permettre une prise en charge adaptée.

L'insomnie résulte du décalage entre le vécu du sommeil (délai d'endormissement, continuité et durée) et les attentes en terme d'efficacité (sensation de repos, performance et vigilance).

L'expérience d'une « mauvaise nuit » se traduit par une journée maussade avec un problème de mémoire et de concentration, doublée de la peur de renouveler l'expérience.

Beaucoup d'insomnie trouve leur origine dans l'enfance : le petit dormeur couché trop tôt acquiert peu à peu la conviction qu'il est incapable de dormir, d'où la défiance et le sentiment d'incompétence à trouver le sommeil à l'âge adulte.

Danger alors ! Le somnifère apparaît comme la bouée de sauvetage, justifiant automédication et demande de prescription.

Le passage à la chronicité représente un autre danger.

Une difficulté survient (deuil, examen, ...) chez une personne vulnérable et crée une stimulation éveillante, moyen de défense et de cicatrisation : une privation de sommeil est physiologique face à un danger, correspondant à un mode de défense efficace. Cette excitation néfaste sur le sommeil permet d'augmenter les performances dans la journée et la nuit offre un temps supplémentaire à la réflexion.

Ce point paraît essentiel, et l'acupuncture justifie sa place par un travail subtil sur les fonctions psychiques que sont la pensée, la réflexion et le savoir faire qui en découle.

Place de l'acupuncture

Il est utile de rappeler certaines structures énergétiques concernées dans le sommeil.

LS80 : « ... *Huangdi demande : quel souffle est en cause chez les malades qui n'arrivent pas à dormir ? Qibo répondit : (c'est) le souffle défensif qui ne peut pénétrer dans le Yin et reste constamment dans le Yang. Lorsqu'il y reste, le souffle Yang est plein (man) et lorsqu'il est plein, le (vaisseau) yang qiao devient surabondant (sheng) et (le souffle défensif) n'arrive pas à pénétrer dans yin et le souffle yin devient vide : c'est pourquoi les yeux ne peuvent se fermer. »*

LS 80 : « *huangdi demanda : comment guérit-on de ces pervers ? Qibo répondit : on regarde d'abord les organes et les entrailles, on extirpe les petits défauts, puis on harmonise le souffle en dispersant le surabondant et en tonifiant le vide. On doit d'abord connaître les peines (ku) et les joies (le) de la forme corporelle (xing) et l'état mental (zhi) du patient, puis décider et traiter. »*

D'où la nécessité de connaître l'état psychique et les conditions de vie du patient.

Extirper les petits défauts : c'est aujourd'hui reprendre à son compte tous les conseils dits d'hygiène de sommeil. C'est savoir reconnaître les signes du besoin de sommeil : la lourdeur des paupières, les bâillements, les picotements de la nuque.

C'est le respect d'un sas de décompression pour passer d'une période d'activité à une période de repos.

C'est calmer les excitations inhérentes aux activités : se mettre à distance, baisser la lumière, quitter la zone chaude, diminuer l'ensemble des stimuli sonores, visuels, auditifs. Les activités sportives seront reléguées en fin d'après-midi et proscrites le soir, ce qui est vrai de l'entraînement sportif l'est aussi pour les gymnastiques chinoises très en vogue comme le Tai Qi et le Qi cong.

Rappelons nous une citation du Huainan zi, au chapitre 11 « *l'eau agitée se soulève en vagues, les souffles en désordre créent la confusion dans la conscience, confusion qui empêche autant une administration correcte que les vagues empêchent l'eau de servir de niveau. »*

Le cycle nyctéméral conduit à la réduction des activités : le besoin de repos se fait sentir, c'est une invitation à entendre et à respecter. Elle est conditionnée par l'éducation sociale avec des variations individuelles liées à des facteurs génétiques.

L'implication de l'énergie *Wei* dans l'alternance activités-repos nous conduit à évoquer le cycle propre de l'énergie *Wei*, distinct de celui de l'énergie *Rong* dans la grande circulation méridienne.

L'énergie *Wei* pendant le jour irrigue les espaces hors méridiens, réalisant 25 tours dans le yang. Les méridiens tendino-musculaires sont impliqués à la fois dans la posture comme dans l'exécution des gestes. Les points *Jing* des extrémités sont comme des zones d'entrée de tous les stimuli nécessaires à la vie de relation.

L'énergie *Wei* participe dès le réveil au réchauffement du corps.

Le moment venu, la rentrée de l'énergie depuis les espaces yang dans le yin va constituer la bascule veille-sommeil.

Si le démarrage de l'éveil se fait à l'œil, avec l'activation du *Tai Yang*, puis de *Shao Yang* et de *Yang Ming* c'est au niveau de *Shao Yin* du pied que se fait le retour.

La montée du yin peut se faire jusqu'à l'œil, et c'est l'état de veille.

La montée du yin passe vers la profondeur, vers les viscères, à commencer par le Rein, et c'est le sommeil. L'énergie *Wei* circule alors 25 fois dans le Yin, dans la profondeur, selon le cycle *Ke* de domination.

Démarrant au niveau des reins, chaque loge est successivement « contrainte » dans l'ordre du cycle *Ke*, soit le Cœur, puis le Poumon, puis le Foie, et enfin la Rate.

Ce mécanisme de domination successive du mouvement spécifique à la loge va permettre la régénération successive de chaque loge. Cette cascade de mouvements de domination se répète classiquement 5 fois, d'où les 5 x 5 tours dans le Yin.

L'EEG de la polysomnographie décrit dans une situation normale en moyenne 5 cycles de sommeil pour lequel on retrouve un mélange des 5 degrés de sommeil, SLS I, SLS II, SLP I et SLP II, SP. (SLS sommeil lent superficiel, SLP, sommeil lent profond et SP, sommeil Paradoxal)

La plainte de sommeil correspond souvent à un déficit en sommeil profond. Rares sont les traitements médicamenteux classiques capables d'augmenter le degré de profondeur. Pour l'acupuncteur, il convient de réfléchir au niveau d'action pour faciliter la pénétration du Yang dans le Yin.

Les études cliniques en acupuncteur connaissent les mêmes écueils que celles des hypnotiques classiques puisqu'on ne mesure pas l'impact EEG des traitements.

De façon plus simple, l'actimétrie est un procédé qui peut permettre une approche de l'état de sommeil, en évaluant de façon objective la durée activités-repos, ce qui permet d'estimer le temps de sommeil. Les mouvements musculaires sont le témoin d'un défaut de relaxation, le niveau de tension musculaire est alors l'obstacle à vaincre pour faciliter le degré d'approfondissement du sommeil.

L'étude des troubles du sommeil reconnaît l'état d'agitation des membres inférieurs, comme un blocage de circulation entre le Yang et le Yin : on décrit le syndrome des jambes sans repos. Ce tableau clinique est aujourd'hui traité par des doses filées d'agonistes dopaminergiques. Il convient dans le bilan étiologique de rechercher une baisse de la ferritine, une insuffisance rénale, une hypothyroïdie. Ce tableau se rencontre chez les femmes

enceintes. On reconnaît une place privilégiée au sang, au rein, au système neuroendocrinien, soit un ensemble de fonction dans le champ propre à l'énergie *Wei*.

Connaître les peines (*ku*) et les joies (*le*) de la forme corporelle (*xing*) et l'état mental (*zhi*) du patient

L'écoute, l'observation et l'interrogatoire spécifiques à l'exercice de l'acupuncture attachent une grande importance à cette connaissance. La qualité de l'éclat du regard, la tonalité de la voix, la posture générale nous dévoilent en quelques instants de précieux renseignements. Et à travers l'expression de ses souffrances, on observe la qualité des souffles du patient que l'examen attentif des pouls viendra rapidement corroborer.

J'aime à citer François Cheng dans « L'éternité n'est pas de trop » à propos de la prise des pouls : *« Prenant tout son temps, il rassemble enfin son esprit et se met à l'écoute de tous les sons et échos qui lui parviennent par le canal des artères. A l'écoute des signaux qu'émettent les cinq zang et les six fu et par lesquels il repère sans faille ce qui circule et ce qui se bouche. À l'écoute du chant des souffles qui, geignant ou criant, traversent sans interruption les méridiens, pénètrent méandres et recoins les plus obscurs, jusqu'au sommet de l'épine dorsale, jusqu'au tréfonds des entrailles, jusqu'aux extrémités de tous les membres. Que de chairs enflammées qui demandent à être rafraîchies! Que de sangs frelatés qui attendent d'être purifiés. »*

Il s'agit là des principes généraux à l'exercice médical de l'acupuncture, mais il est juste de les rappeler dans la prise en charge des troubles du sommeil. En effet, les points donnés ne sont jamais des recettes, même s'ils apparaissent au fil d'une expérience. Il y aura toujours cette rencontre singulière avec un patient et un praticien à un temps donné.

Cette singularité ne me semble pas être inconciliable avec une tentative de recherche clinique pourvu que la question posée soit précise et simple.

Prendre en compte l'état mental du patient s'avère un temps incontournable, c'est entendre les conditions d'existence de chacun, les modes réactionnels individuels, mais aussi l'histoire propre avec toutes les possibilités de blessures et les réparations déjà opérées par la personne elle-même.

La multiplicité des situations, la singularité de chacun, rendent difficile de systématiser la prise en charge. Cependant, dans l'orientation sur les âges de la vie, nous pouvons faire un arrêt sur des points spécifiques de l'âge en question.

Nouveau-né : sans doute la période correspondant à la gestation est-elle déjà une étape primordiale pour aborder la question du sommeil.

Le point *Zhu bin*, Rn 9, qui « purifie l'hérédité » et pose les bases d'une grossesse harmonieuse participe-t-il à ses premiers temps du développement du sommeil in utero. Il existe dès cette période une alternance d'éveil marqué par les mouvements actifs et de sommeil marqué par le repos.

Dès la naissance, on connaît l'importance du premier regard échangé entre les deux personnes, le nouveau-né et sa mère, cette rencontre de Shen à Shen autour de *Jing Ming*, V1. On connaît l'importance donnée à *Shao Ze*, Ig 1, dans les suites de couches immédiates, dans l'aide à l'allaitement, comme dans la prévention du blues du post-partum. Ce point de communication termino-terminal, ce point *Jing* assure ce lien indispensable au tissage de la relation mère-enfant. On ne naît pas mère, on le devient, nous a appris Jean-Marie Delassus.

Qu'il s'agisse d'une alimentation au sein ou au biberon, c'est l'alimentation qui va constituer un élément essentiel dans la socialisation des rythmes chez l'enfant. Très vite, voire immédiatement, les rythmes sociaux vont s'imposer, ponctuant les moments d'éveil et ceux de sommeil. Surtout chez la primipare, va s'établir entre crainte et plaisir, un temps propice à la rencontre des deux personnes. C'est un moment essentiel d'éducation. L'apprentissage de l'allaitement ou de l'alimentation au biberon sera l'occasion d'un dialogue entre les deux. Il sera rythmé par des temps de retrouvailles joyeuses et rassurantes et ponctué par des temps de séparations. Les troubles digestifs dans les premiers jours, dans les premières semaines peuvent perturber ce temps d'échange. On connaît l'effet dynamique et relaxant de *Nei Ting*, E44, tant sur les colïtes, que les régurgitations, voire une agitation du nouveau-né, parfois jusqu'aux clonies de l'endormissement. On s'adresse aussi à la fin du yang, aux derniers feux de la journée (aspect *Yang Ming*) avant le retour au yin. (passage *Yang Ming-Shao Yin*), d'où aussi l'intérêt de *He Gu*, GI4 en massage.

On peut évoquer l'intrication des émotions partagées entre l'enfant et la mère. Le trouble du sommeil du nouveau-né exprimé par la mère ou deviné par les soignants devient l'expression d'une souffrance de la mère, de la difficulté à devenir mère : le nouveau-né possède une capacité à crier la souffrance maternelle. La prise en charge souvent sociale autant que médicale de la maman en détresse peut trouver un outil d'appoint avec l'acupuncture.

Des points de massage de bébé pour aider le sommeil :

Yong Quan, Rn1, insomnie, peur chez l'enfant

He Gu, GI4, asthénie par faiblesse

You Men, Rn21, amnésie, mélancolie aggravée par la chaleur et les colères, mais améliorée par les mouvements rythmiques, colère, mauvaise humeur, envie de dormir mais ne pouvant pas dormir « enfant aimant être porté », tout trouble aggravé par la colère.

Lao Gong, MC 8, fatigue, épuisement, révoltes d'énergie, anxiété, mécontentement, auto-agressivité, colère, timidité

Zhong Fu, P1 : rafraîchit le TR supérieur, diffuse les souffles, insomnie vers 3 h

Kun Lun, V60, insomnie par trouble de la dentition

Petite enfance : cette période de la vie, on le sait aujourd'hui, peut faire le lit de l'insomniaque adulte. C'est dire toute l'importance à accorder bien sûr au respect des rythmes de sommeil et à la régularité des repas. Du côté médical, il convient certainement d'aider les parents à connaître leur enfant, à reconnaître le petit dormeur, l'enfant du soir et celui du matin, pour adapter leur attitude éducative au cas par cas. Il y a des tendances éducatives trop laxistes, sans respect des rythmes, et d'autres trop strictes avec obligations génératrices de stress et dévastatrices à l'âge adulte.

La Médecine Traditionnelle Chinoise par son regard et son approche nous donne des conseils : celui de s'adapter aux saisons, de respecter l'hygiène alimentaire.

L'adolescence s'enracine dans ces premières années où les bases sont données.

Le recours à l'acupuncture dans mon expérience se limite à l'établissement de la règle sur laquelle l'individu pourra s'appuyer le reste de son existence. Mais on connaît l'importance de ce temps d'éducation, qui construit l'individu et lui permet sa vie durant de s'appuyer sur des fondements. Les conseils prodigués aux adolescents peuvent déjà être proposés aux plus jeunes, souvent sensibles au message préventif.

Adolescence : cet âge est largement concerné par les problèmes de sommeil. Ceux-ci se sont installés progressivement, presque naturellement, aidés par la révolution des communications. Ils peuvent conduire à une déstructuration importante. Bien sûr, il conviendra de démasquer les souffrances caractéristiques de cet âge, où le risque suicidaire est loin d'être négligeable. Mais il faudra à travers un interrogatoire patient et précis guider l'adolescent à découvrir combien il est impliqué dans le problème actuel. L'écoute de la souffrance, à travers une croyance (« ne peut pas trouver le sommeil »), la culpabilité ressentie face au regard des adultes, parents et enseignants inquiets des troubles du sommeil, de la baisse parfois subite des performances, de l'absentéisme scolaire qui conduit parfois à des sanctions disciplinaires. Le médecin se retrouve, quand on frappe à sa porte, face à une détresse partagée par l'adolescent, ses parents et l'équipe enseignante. L'écoute est devenue indispensable avant toute recherche de solution, il faut travailler patiemment à débusquer les erreurs sans accuser qui que ce soit. Le recours à la consultation spécialisée et dédiée au sommeil est sans doute une bonne approche. Les équipes de soins en milieu scolaire en sont de plus en plus convaincus comme en témoignent leurs demandes de formation pour aborder ces questions sociétales et de santé publique.

Un outil à bien utiliser : l'agenda de sommeil, qui ne doit jamais être proposé sans une patiente explication du mode d'emploi. Ce peut être une clé ou un véritable miroir qui servira à l'adolescent à prendre conscience de son décalage de phase. Cette prise de conscience est fondamentale avant d'envisager toute mesure thérapeutique. Le décalage de phase apparaît de façon manifeste. Il convient de surprendre les parents comme l'adolescent sur la nécessité non pas de se coucher plus tôt, mais de se lever plus tôt, voire de ne pas se coucher après les sorties nocturnes du samedi soir. C'est la privation de sommeil qui peut permettre de restructurer les rythmes.

Autre prise de conscience, celui de la place de la lumière, et des activités éveillantes du matin. La luminothérapie utilisée en milieu hospitalier ou à domicile peut être alors d'un grand secours.

Ces situations sont fréquentes : elles demandent un long moment de consultation, elles demandent de créer un climat de confiance tant auprès des parents que du jeune. Le recours à la polysomnographie peut aider les situations les plus complexes pour en fin de compte apporter à l'adolescent la preuve de sa capacité à dormir. En effet, le tracé est souvent celui d'un sommeil normal, structuré, avec une excellente efficacité. Reste alors le décalage de phase à traiter. Souvent conduit par ses parents, l'adolescent peut aussi redécouvrir à travers la lecture par un tiers de la souffrance des uns et des autres combien il a du prix dans la cellule familiale.

Mon expérience m'a souvent conduit, tout médecin acupuncteur que je suis, à l'abstention thérapeutique : non pas par défaut, mais pour respecter la liberté de mouvement énergétique propre à cette période de la vie : la connaissance des bases de la MTC peut parfois nous amener à ne rien faire d'autre qu'écouter et renvoyer en cette période narcissique à examiner son image dans une eau apaisée. (référence au *Wu*, non-agir des taoïstes)

Cette même attitude m'a conduit, quand la demande d'aide par l'acupuncture est faite au fil des consultations à traiter.

Association *Zhao Hai*, Rn 6 et *Lie Que*, P7 ou en restaurant l'assise sur le *Qi Hai*, VC6, mer de l'énergie, lieu de concentration de l'énergie Yin : manque d'audace, peur, dépression, fatigue, désir mourir, asthénie, neurasthénie, psychasthénie, insomnie, anxiété, alcoolisme, émotivité

L'âge adulte : peut-être est-il nécessaire de distinguer l'adulte jeune, qui termine ses études, démarre dans la vie de l'adulte plus âgé pour lequel la nature des soucis est bien différente.

L'adulte jeune sera celui décrit plus haut : le cercle vicieux cognitivo-comportemental qui fait le lit de l'insomniaque est son quotidien. Son tempérament naturel anxieux, perfectionniste, ses difficultés d'endormissement depuis l'enfance, ou depuis toujours le confortent dans son problème. Une chance, son tempérament anxieux le rend très attentif aux effets secondaires qui sont détaillés dans les emballages de médicaments. Soit il a osé parler de son trouble à son médecin traitant, soit méfiant, il a déjà consulté homéopathe, acupuncteur. Il est bien sûr attentif aux conseils d'hygiène prodigués lors de la journée nationale du sommeil. Il va s'en dire qu'il a parfois essayé toutes les possibilités d'automédications possibles. Il pousse la porte du Centre du Sommeil, conscient de la gravité de son cas, tant sa fatigue est grande et les troubles fonctionnels riches et variés, sans parler de ses difficultés de concentration et de mémorisation.

La caricature est exagérée, mais la souffrance bien réelle justifie une attention toute particulière et une reconnaissance pleine et entière. Il n'y aura aucune difficulté à faire remplir l'agenda de sommeil. Peut-être faudra-t-il freiner une demande pressée d'examen complémentaires comme l'enregistrement polysomnographique du sommeil.

La connaissance des troubles du sommeil montre souvent chez ces sujets parfois une dette de sommeil par non-respect des mesures d'hygiène élémentaire qui seront systématiquement rappelées et détaillées. On supposera que le sommeil profond (stade 3&4) sera insuffisant, donnant cette impression de sommeil non récupérateur. La fatigue est réelle, l'hyposomnie et les troubles fonctionnels qui l'accompagnent peuvent évoluer vers une insomnie plus caractérisée et vers un état anxio-dépressif.

Restaurer la confiance peut nécessiter une réponse médicamenteuse qui conduit à corriger les prises parfois anarchiques d'anxiolytiques et de somnifères. Le choix du Laroxyl en goutte peut être dicté par la nécessité d'aider le cerveau à retrouver rapidement du sommeil avec des stades profonds. Le miracle se produit souvent qui restaure une confiance et permet d'instaurer un plan de sevrage, en prenant le temps : le temps de se reposer puis le temps de voir les choses autrement, le temps de la réflexion et de la réorganisation, un temps propice à de nouveaux apprentissages. La luminothérapie, l'hypnose, la thérapie cognitivo-comportementale et bien sûr l'acupuncture trouvent une place essentielle pour aider le patient dans une approche autre du sommeil.

Il conviendra d'expliquer les mécanismes du sommeil et de ses perturbations, ce qui permettra de corriger les idées reçues.

Expliquer l'apport de l'acupuncture permet aussi de renforcer les conseils d'hygiène de sommeil.

Principe de prise en charge : aider l'adaptation aux stress d'une vie pleine de promesse, aux projets et aux ambitions personnelles.

Les tableaux cliniques à cet âge sont ceux d'une atteinte du Qi du foie par stagnation, qui peut se propager au Cœur, et se doubler de troubles digestifs : il y a intrication des causes : émotions, emportements, mauvaises habitudes alimentaires, surmenage, surstimulation émotionnelle.

Les tableaux cliniques sont ceux de plénitude-chaueur. Il convient de calmer le Shen, dont l'agitation est à la fois cause et conséquence. La demande exprimée est souvent celle d'un « cerveau qui n'arrête jamais ».

Calmer l'excitation : Le Foie, « général des armées » en nous, perd sa clairvoyance par l'agitation fébrile : *Xing Jian*, F2, point de dispersion du Foie, rafraîchit, lève les stagnations : c'est point de la jalousie, peut-on dire des idées fausses !

Arrêtons-nous sur quelques points de VB : avec VB, nous sommes sur l'axe *Shao yang*, véritable charnière, il faut aider à la décision. Le trajet céphalique contourne l'oreille d'avant en arrière, puis d'arrière en avant, et à nouveau d'avant en arrière. L'oreille évoque l'organe des sens en lien avec l'écoute, une écoute du monde extérieur, une écoute des profondeurs. La vie trépidante de nos cités est remplie de bruits, les nuisances sonores sont reconnues, et l'individu se trouve soumis à un bruit de fond permanent. Faire taire ce bruit est une condition indispensable à la phase d'endormissement.

Si l'éveil au matin passe par l'ouverture des yeux, et le sommeil par la fermeture, les yeux représentant le soleil, le ciel, le yang en nous, n'oublions pas l'oreille : à travers son image, c'est aussi permettre sous l'emblème de la lune, de fermer les communications avec l'extérieur, s'ouvrir à l'écoute de l'intérieur.

Ben Shen, VB13, point de réunion des méridiens tendino-musculaires yang du membre supérieur, nous rappelle l'implication de l'énergie *Wei* dans l'alternance veille-sommeil. Indiqué sur des pensées obsessionnelles, du souci, il calmera l'esprit.

Ting Hui, VB 2, « réunion de l'ouïe », le point évoque les idées fausses, absence de joie, l'insomnie de fin de nuit par suractivité cérébrale de quelqu'un qui court sans cesse, mange et boit et boit vite.

Wan Gu, VB12, derrière l'oreille, cœur agité, agitation, insomnie, trismus, troubles de la coordination oculaire : on reconnaît toutes les tensions, crispations à lever pour l'endormissement

Feng Chi, VB 20, indiqué dans l'insomnie, la neurasthénie, la dépression mentale ou la surexcitation, plus largement tout trouble nerveux.

A proximité, un point hors méridien ayant des indications validées : *An mian 2*.

Rappelons-nous que l'EEG d'enregistrement du sommeil dispose les électrodes sur le scalp.

L'agitation du Shen signifie une plénitude-chaueur du TR supérieur, deux points paraissent intéressants pour lever l'oppression thoracique :

Zhe Jin, VB 23, point de réunion des méridiens tendino-musculaires, avec faiblesse nerveuse par excès de travail, ne peut rester couché tranquillement, veut courir, peurs nocturnes.

Ri Yue, VB 24 , « soleil et lune », point *mu* de VB, joie ou mécontentement par moment, grand soupir, chagrin facile, parole abondante et incorrecte, oppression, angoisse, gémissement. Ici, nous retrouvons les deux symboles de l'alternance du jour et de la nuit.

Tian Jing, TR 10 , insomnie du début de la nuit, ne s'endort pas, point des surexcitations nerveuses, de l'émotivité et de l'irritabilité, du refoulement des soucis. Point *he*, de dispersion.

On connaît le lien entre le Cerveau, entraille curieuse, et le cœur.

Ling Dao C4, , insomnie

Shen Men, C7, excès de rêves, troubles psychiques avec excès ou insuffisance, épilepsie, insomnie

Jian Shi, MC5, insomnie, indiqué dans les vides de yin du haut par stagnation du yin en bas, Yin bloqué en bas ne refroidit pas le mental

Nei Guan, MC6, insomnie, anxiété et fatigue par vide de yin, tonifie tous les yin et disperse tous les yang

Da Ling, MC7, excès de sentiments ou d'indignation, mécontentement surexcité, chagrin, pleurs, appréhension, rit sans cesse

Calmer les agitations, libérer le cœur, calmer le Qi du Foie, c'est aider à recouvrer une liberté pour aider à faire les transformations et adaptations nécessaires pour quitter le cercle vicieux de l'insomnie de cet âge.

L'adulte à la maturité.

L'étiopathogénie est différente, même si les causes demeurent : le surmenage, la mauvaise alimentation, les conditions de vie certes, mais les souffles présents sont amoindris : la résistance n'est plus la même. Souvent une adaptation s'est faite, avec un meilleur respect de rythmes. Mais des soucis répétés, des difficultés qui s'ajoutent, en particulier les séparations, les deuils, mais aussi les maladies et les traitements intercurrents viennent transformer le tableau : c'est le vide qui domine, vide de sang, vide de Qi. On est dans une phase de chronicisation.

La Rate et le Cœur sont les organes les plus fragilisés : c'est l'impact du quotidien. L'obsession domine le tableau, avec une fatigue, une lourdeur. Le sommeil réparateur est attendu comme solution.

Les évènements qui ponctuent la vie, qu'il s'agisse de la ménopause, qu'il s'agisse des accidents de la vie, impactent la qualité du sommeil.

La rumination mine la Rate, creuse le vide de Sang et doit être combattue : *Di Ji*, RT 8 , *Zhong Wan*, VC12 apportent une aide précieuse autant qu'efficace.

Les conséquences du Vide de Sang sont traitées par la relance des organes de production et de distribution du Sang. (Foie-Rate-Cœur en particulier)

Une étape particulière de la vie : la ménopause est passée, la fin de la vie professionnelle arrive, une nouvelle économie s'impose, quitter une vie organisée, longtemps redoutée comme source de la fatigue, et puis le changement de rythme, enfin du temps libre, mais sans les contraintes rassurantes. C'est l'heure du face à face avec le conjoint, aussi avec soi-même.

Attendue comme redoutée, la période est une vraie charnière de l'existence, à l'instar de l'adolescence.

La rééquilibration du Sang et des souffles s'impose, mais aussi aider le passage, la transformation.

Xuan Zhong, VB 39, angoisse, toujours en colère, indignation surexcitée, charnière du yang, le fait descendre, pénétrer en profondeur, dialectique avec *Da Zhong*, Rn4, qui aide à l'entrée dans la vieillesse après la ménopause.

Da Zhong, Rn 4, complexe d'infériorité et d'insuccès, manque d'autorité, mélancolie, sans joie, timidité, trac, hystérie, désir de solitude, misanthropie, désire « s'exclure du monde et fermer la porte », impuissance des timides, stupidité, appréhension, émotivité
Régit la méno-andro-pause.

Zhang men, F13, donné pour l'insomnie, l'agitation, la peur, contrôle la libre circulation du yin dans le tronc et distribue le yin en périphérie ou de l'intérieur vers l'extérieur

Qi Men, F14, régite la fin de la nuit, de l'hiver, de la troisième partie de la vie (ménopause chez la femme), gouverne la fin des mutations yin (dépression, agitation, angoisse)

La vieillesse

Le sommeil reste un motif de consultation. Les mauvaises habitudes sont installées et le recours à l'hypnotique est trop souvent banalisé du fait des années d'accoutumance. Les rythmes semblent bouleversés : somnolence dans le jour, insomnie la nuit. Le tableau tourne parfois à l'obsession. Et cet âge de la vie est loin d'être épargné sur le plan émotionnel : les deuils se succèdent, de tous ceux qu'on a connu, du même âge ou plus jeunes, parfois d'un enfant, souvent du conjoint. C'est aussi le deuil de tout ce que l'on ne peut plus faire facilement. Les organes des sens baissent, on craint pour sa mémoire. Il faut parfois quitter son domicile et s'adapter à un nouvel environnement.

Les personnes âgées cherchent aussi à rester valides, indépendantes le plus longtemps possible. Mais l'inquiétude pour l'avenir, la peur obsessionnelle de la dépendance brouille une vision claire. La fatigue est mal vécue, la sieste vécue comme un fléau.

Les richesses de l'expérience sont pourtant là, on a déjà surmonté tant de difficultés!
La solitude affective ronge, le doute envahit, les craintes, les peurs sont là. Parfois la résignation calme et sereine, surtout si l'humour a su s'inviter tout au long de l'existence, offre un visage inhabituel dans notre société qui se complait à « voir le verre à moitié vide ».

Une nouvelle économie énergétique est là, les souffles demeurent, mais encore amoindris, ils ont besoin d'alterner plus souvent le passage veille-repos. C'est la meilleure façon de conserver ses souffles.

Le vide de yin du Rein est plus ou moins marqué : il faut préserver, économiser, régénérer ce Yin et abaisser la chaleur.

La demande d'aide en acupuncture est forte : pour soulager la douleur, mais aussi soutenir le Yin, soutenir les organes des sens, rendre souples les articulations, et aider aussi les mutations du grand âge. C'est permettre un déploiement de la vie resplendissante, dans la belle lumière du soir et offrir aux personnes d'avancer à leur manière et à leur rythme.

Zhi Shi, V52, point *Ben Shen* de Rein, tonifie le Rein, augmente le *Jing*.

San Jiao Shu, V22, rétablit les fonctions du TR, favorise la circulation de la voie des eaux, point assentiment, c'est-à-dire pour offrir à la digestion

Kun Lun, V60, insomnie par douleur morale, mécontentement, irritation, douleur physique

Restaurer la confiance, le goût du quotidien, de la renaissance chaque jour, ou chaque année : on est souvent surpris de la capacité à rebondir dans la vie. La réanimation médicale exercée avec discernement peut permettre des miracles qui prolongent la vie de ces personnes âgées, les restaurant dans une existence de qualité.

Pour conclure

Revenant sur les 13 instances qui accompagnent chacun dans sa vie pour accomplir son mandat, sa longévité, laissant les influences universelles, attardons nous un instant sur les instances liées à l'homme et sous sa conduite.

Le Cœur, demeure des esprits, centre de la vie individuelle, nécessite tout un Art pour rester vide de passions, de turbulences.

Le bon sommeil nécessite que l'axe central de l'individu s'appuie sur le *Zhi*, vouloir des Reins, éclairé par le Cœur, demeure des Esprits, et stabilisé par le *Yi*, propos de la Rate.

Dans le silence de la nuit propice au sommeil de qualité, il peut s'établir comme un dialogue entre une pensée (*Si*) siégeant dans la Rate et une réflexion (*Lu*), en relation avec le Foie, pour dégager un savoir-faire (*Zhi*) dépendant du Rein : peut-être un « savoir dormir », ou savoir laisser le sommeil régulariser les difficultés rencontrées dans la journée ou dans la vie.

La consommation exagérée d'hypnotique veut souvent faire l'économie de ce qui constitue un moyen juste de traverser les invitations aux changements et adaptations que la vie exige à tout âge.

La nuit d'insomnie est parfois la réaction la plus adaptée pour élaborer une correction dans nos manières d'appréhender la vie.

L'acupuncture nous offre un outil précieux pour aider aux différents tournants de l'existence à trouver les ressorts du changement. Et si le bon sommeil était celui qui permet à l'homme de rester éveillé à l'invitation profonde que la vie lui réserve chaque jour.

Bibliographie

- Borbely A.A. A two-process Model of Sleep Regulation. *Human Neurobiology* 1 : 195-204, 1982
- Castera P., Dinouart-Jatteau P., les 13 instances : définitions du *Zhenjiu jiyajing*
- Cheng F., l'éternité n'est pas de trop, Editions Albin Michel
- Colin D., insomnies, 1er séminaire de la SAA, Bordeaux. 1979
- Eyssalet J.M., la rumeur du dragon et l'ordre du tigre, Guy Trédaniel Editeur
- Eyssalet J.M., le secret de la maison des ancêtres, Guy Trédaniel Editeur
- Eyssalet J.M., les cinq chemins du clair et de l'obscur, Guy Trédaniel Editeur
- Forges A., le savoir faire, revue française d'acupuncture, n°78, 54-61, 1994
- Jouvét M., Université de tous les Savoirs, 04/02/2000
- Jouvét M. le sommeil et les rêves
- Lafont J.L., Les tableaux cliniques élémentaires d'insomnie, *Acupuncture & Moxibustion*, 2005, 4, 274-276
- Ling shu, traductions et commentaires, Milski C., Andrès G., édition la Tisserande
- punctologie générale, AGMA, collection Fondation Lebherz
- répertoire des indications des points d'acupuncture, AGMA, collection Fondation Lebherz
- Rochas de la Vallée E., les émotions en médecine chinoise traditionnelle, Ecole Européenne d'Acupuncture
- Truong H., Méridiens curieux et insomnies, la Revue Française de Médecine Traditionnelle Chinoise, 2000, 186-187, 84-90