



# L'ACUPUNCTURE

## pour tonifier l'énergie vitale

La fatigue est un problème de santé qui touche tout le monde tout au long de la vie. Personne n'est à l'abri de ce problème qui nous guette. Parfois, ce n'est que le résultat d'une mauvaise nuit et elle est ressentie sur une courte durée, mais d'autres fois, c'est une fatigue qui s'installe profondément dans le corps et devient insupportable. Les horaires chargés ne permettent pas toujours un repos adéquat et le temps passe jusqu'à ce qu'il y ait d'autres problèmes de santé qui surviennent. Il est important de reconnaître la fatigue dès le début et d'y remédier le plus tôt possible. C'est le premier signe qu'il faut changer quelque chose dans le quotidien.

- Mylène Garon-Labrecque

C'est une des raisons de consultation les plus fréquentes en acupuncture. Lorsque la fatigue est ressentie, la circulation énergétique du corps n'est pas optimale. Il faut s'en occuper le plus vite possible pour éviter que le déséquilibre ne s'aggrave.

Le corps est constamment soumis aux différentes influences extérieures comme la température de l'air, la saison, l'heure de la journée, les conditions météorologiques et plusieurs autres. Vous avez sûrement déjà entendu quelqu'un mentionner être fatigué et d'humeur morose ou n'avoir des douleurs aux articulations seulement que les jours de pluie? Ce n'est pas un hasard, voilà deux bons exemples de l'effet de notre environnement sur le corps. Le corps est également influencé par la nourriture consommée, les émotions vécues, le stress, le nombre d'heures de sommeil et l'horaire de la journée, mais ceux-ci sont des facteurs sur lesquels nous avons un pouvoir.

Au départ, il est important de porter une attention particulière à notre mode de vie. Le stress ou les frustrations vécus sur une courte ou longue période auront tendance à bloquer la circulation énergétique du foie. L'équilibre émotionnel et digestif sera affecté et une très grande fatigue pourra s'installer. Une bonne façon au quotidien de permettre au corps de récupérer une partie de l'énergie perdue est de faire de la méditation.

En médecine chinoise, chaque heure de la journée est associée à un organe particulier (voir la figure no.1). Donc lorsqu'il y a un coup de fatigue, régulier, à la même



ORGANES	HEURE DE LA JOURNÉE
coeur	11h-13h
intestin grêle	13h-15h
vessie	15h-17h
rein	17h-19h
péricarde	9h-21h
triple réchauffeur	21h-23h
vésicule biliaire	23h-1h
foie	1h-3h
poumon	3h-5h
gros intestin	5h-7h
estomac	7h-9h
rate	9h-11h

heure chaque jour, il est fort possible que l'organe concerné soit en vide. Il peut également y avoir des réveils nocturnes à une heure précise chaque nuit, c'est encore un signe probable d'un organe en déséquilibre. En acupuncture, il est possible de rééquilibrer l'organe qui est affecté. De la même façon, avec les saisons, il est possible que la fatigue s'installe toujours lors d'une saison particulière, c'est alors souvent un débalancement de l'organe associé. L'été est relié au cœur, l'été des Indiens à la rate (intersaison), l'automne au poumon, l'hiver au rein et le printemps au foie.

Toutes les sortes de fatigue peuvent être grandement améliorées par l'acupuncture et l'alimentation. Chaque personne a une constitution différente selon les cinq éléments (bois, feu, terre, métal, eau) et selon son type elle pourra augmenter son énergie vitale en privilégiant les aliments qui lui conviennent. En médecine chinoise, les aliments sont classifiés par saveur (amer, acide, piquante, sucrée, salée) et par type d'aliments (nature chaude, tiède, neutre, froide, etc.) et sont en relation directe avec l'énergie des organes et la constitution de la personne. Par exemple, lorsque la saison froide arrive, soit l'automne et l'hiver, pour une personne qui est en vide de Qi (énergie),

c'est-à-dire le teint pâle, fatigue augmentée après les repas, selles molles, gaz, ballonnements, jambes lourdes, urines fréquentes, etc., elle aura avantage à manger des aliments de nature réchauffante et de température chaude. Il faudra éviter les salades froides, les crudités, les produits laitiers et le sucre pour permettre d'aider les organes de la rate et du rein dans leur transformation des aliments en énergie. Dans notre culture, la majorité des gens ne portent pas attention aux effets des choix alimentaires. Si c'est bon dans la bouche et que le ventre est rempli, le cerveau est content, mais pas nécessairement le corps !

Chaque fois que nous vivons une émotion, que nous mangeons un aliment, que nous nous adonnons à une activité ou que la température extérieure change, notre énergie vitale change également.

Lorsque la fatigue est poussée à l'extrême et ne s'en va pas avec le repos, c'est le surmenage. Le signe d'un profond vide de Qi qui a affecté l'énergie vitale des reins. Les traitements d'acupuncture se font alors sur le long terme, le temps de remonter l'énergie vitale. L'acupuncteur pourra aider la personne à remonter la pente avec de bons traitements et de bons conseils alimentaires adaptés à elle.

Il ne faut pas oublier également la fatigue due aux effets secondaires des médicaments ou des traitements de chimiothérapie qui peut être soulagée par acupuncture.

Dans la culture occidentale, la vision du corps est différente de celle perçue du point de vue de la médecine chinoise. Chaque fois que nous vivons une émotion, que nous mangeons un aliment, que nous nous adonnons à une activité ou que la température extérieure change, notre énergie vitale change également. C'est pourquoi nous sommes responsables des changements de notre corps et nous devons faire des choix en conséquence. L'acupuncture peut aider à tonifier l'énergie et éliminer la désagréable sensation de fatigue qui perdure parfois malgré tous les bons conseils.

L'acupuncture est une médecine efficace, indolore et sécuritaire qui permet au corps de retrouver la santé de façon naturelle. Cette profession est réglementée par l'Ordre des Acupuncteurs du Québec depuis 1995 et la formation est donnée au Collège de Rosemont.

**Pour plus d'informations,**  
visitez le [www.acupuncture-laval.com](http://www.acupuncture-laval.com)

Clinique d'acupuncture Mylène Garon-Labrecque  
144 boul. Curé-Labelle, Sainte-Rose, Laval, H7L 2Z4  
(514) 686-7346



**Mylène Garon-Labrecque** évolue dans le domaine de la santé depuis 2002. Après avoir travaillé comme préposée aux bénéficiaires et comme thérapeute en réadaptation physique, elle a poursuivi son chemin en acupuncture. C'est depuis 2008 qu'elle est acupuncteur et travaille dans le quartier de Sainte-Rose à Laval.