

LA NAUSÉE

UN SYMPTÔME QUI SE TRAITE

Au courant de la grossesse, il est souvent difficile de traiter certains problèmes par les médicaments dont beaucoup sont tout simplement interdits durant cette période. Il devient donc parfois difficile de remplir nos obligations de la vie quotidienne, que ce soit au travail ou à la maison. Malgré la joie que procure la venue d'un futur petit bébé, la vie devient souvent pénible. Avec l'acupuncture, une médecine naturelle et sécuritaire, il est possible de traiter différents malaises tout au long de la grossesse et même après.

PAR MYLÈNE GARON-LABRECQUE, ACUPUNCTRICE

Lorsque la femme apprend qu'elle est enceinte, un petit débalancement énergétique est déjà enclenché et certains symptômes peuvent apparaître dès la première semaine comme des nausées, des vomissements, des reflux gastriques ou d'autres problèmes digestifs. En médecine occidentale, c'est expliqué le plus souvent par la variation du taux hormonal, mais en médecine chinoise il y a une autre explication.

Le *Qi* (signifiant énergie) circule dans le corps à travers les méridiens. Ce sont de grands axes qui relient le corps entier afin que le *Qi* puisse approvisionner toutes les structures. Dès le début de la grossesse, certains méridiens se retrouvent en excès, ce qui cause un déséquilibre énergétique, tout en restant dans le processus normal de la formation du fœtus. Le *Chong Mai* (signifiant vaisseau carrefour) est un méridien très impliqué durant la formation foetale

et relie, entre autres, l'utérus et l'estomac. Lorsque l'embryon s'implante, la menstruation arrête et c'est le *Qi* et le *Xue* (le sang) qui s'accumulent dans l'utérus qui crée ainsi cet excès dans le *Chong Mai*. L'embryon est trop petit pour consommer cet excès dans les 3 premiers mois de grossesse donc le *Qi* remonte à contresens dans le méridien alors qu'il devrait descendre. C'est parce que *Chong Mai* passe par l'estomac que cette remontée entraînera des nausées et des vomissements.

En acupuncture, le Foie (concept chinois) est aussi impliqué dans le processus de conception. Le *Yin* du Foie, une énergie plus matérielle, stable, en rapport avec le sang se retrouve en faiblesse alors qu'il est mobilisé vers l'utérus. Le *Yang*, une énergie qui génère le chaleur a, par conséquent, tendance à être plus abondant, car le *Yin* et le *Yang* sont deux concepts interdépendants. Si l'un est très abondant, l'autre sera

en faiblesse. Ainsi, cet excès d'énergie *Yang* aura tendance à se déverser vers l'estomac et entraînera des nausées et des vomissements. Une grossesse qui n'est pas encore acceptée affectera aussi l'énergie de cet organe pouvant créer une exacerbation des symptômes.

Les vomissements peuvent se produire à des heures variables, avant ou après les repas et peuvent être clairs ou pas, ce qui signifie des déséquilibres différents en médecine chinoise. Certaines habitudes peuvent contribuer à ces malaises comme un excès de travail, des inquiétudes trop intenses et un stress émotionnel. L'acupuncteur évaluera les symptômes afin de donner le meilleur traitement possible.

Si les vomissements sont répétés ou excessifs, le *Qi* s'affaiblira et entraînera un état de vide. La femme aura une fatigue accrue et sera plus à risque de fausses couches. Il est important de ne pas prendre ces symptômes à la légère.

Accordez-vous beaucoup de périodes



de repos, faites attention de manger des aliments qui ont le moins possible, qui sont faciles à digérer et buvez une plus grande quantité d'eau. Il faut éviter de consommer des aliments froids, crus ou gelés pouvant affecter l'énergie de l'estomac et de la rate. Certains aliments sont reconnus en médecine chinoise pour diminuer les nausées. Voici une petite recette simple à réaliser.

Infusion gingembre et menthe

Un morceau (3 cm) de gingembre frais coupé en rondelle, sans la corce

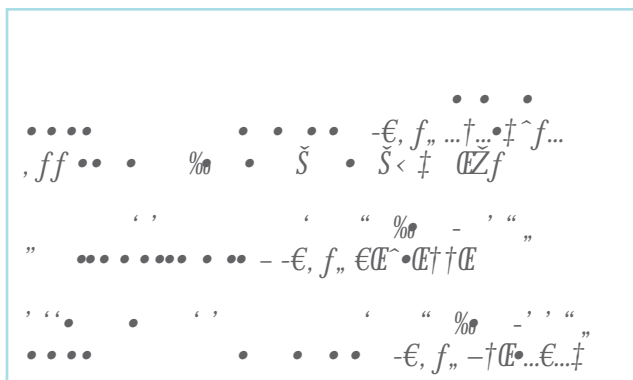
Une branche de feuilles de menthe fraîche

4 tasses d'eau bouillante

Laisser infuser le tout durant environ 5 minutes.

Vous pouvez vérifier avec votre acupuncteur si vous avez suivi une formation complémentaire pour traiter les femmes enceintes. La profession est reconnue par le gouvernement du Québec et il est bon de noter que la plupart des compagnies d'assurances remboursent les traitements.

Les journées deviennent pénibles au travail et les responsabilités au quotidien deviennent une montagne à escalader? Il y a des solutions! La grossesse est un moment agréable où chacune devrait profiter pleinement de tous les plaisirs que la vie lui apporte. Une évolution harmonieuse de la grossesse et une maman zen et positive, quoi demander de mieux!



Marie Portelance, directrice

CRAM

Montréal | Gatineau | Québec | Alsace

Inspirer le respect sans menacer

Animé par Marie Portelance
TRA, Thérapeute en Relation d'Aide^{MD}
Bachelière en psychologie

Suis-je une personne qui inspire le respect ?

En quoi oui ? Et pourquoi non ?

Voilà autant de questions pour lesquelles vous obtiendrez des réponses! Au-delà des notions importantes et si utiles, nous élaborerons sur les caractéristiques d'une autorité qui inspire le respect.

Mieux outillé par une plus grande connaissance de vos forces comme de vos difficultés à cet égard, vous repartirez avec en mains, le pouvoir de vous attirer le respect en vous améliorant vous-mêmes et non en attendant que vos enfants changent.

Montréal - Locaux du CRAM

3 novembre 2012

1030 rue Cherrier, bureau 205 (métro Sherbrooke)

Coûts:

Frais d'inscription: **25\$**

Frais de participation/personne: **95\$**

Frais de participation/couple: **150\$**

Pour plus de détails, consultez notre site Web au www.cram-eif.org/developpement/ateliers

INFORMATION ET INSCRIPTION

Tél.: 514 598-7758

Sans frais: 1 877 598-7758

Télé.: 514 598-8788

infocram@cram-eif.org