



L'ACUPUNCTURE,

UNE SOLUTION POUR LES GENS FRILEUX ?

Le froid est présent été comme hiver dans notre vie sous toutes ses formes. L'hiver, nous cherchons souvent à nous réchauffer et vaincre cet air glacial qui nous gèle lors de nos sorties à l'extérieur. L'été, c'est tout le contraire, nous cherchons plutôt à nous rafraîchir avec un breuvage glacé, l'air conditionné ou une baignade dans un lac ou une piscine. Durant certaines périodes de notre vie, nous pouvons aussi devenir frileux pour plusieurs raisons.

- Mylène Garon-Labrecque

Selon leur constitution, certains auront l'impression d'avoir toujours chaud, mais qu'en est-il de ceux qui ont toujours froid, ceux qui ne peuvent sortir de la maison sans leur cardigan même en période estivale ?

En médecine chinoise, il y a l'équilibre du Yin et du Yang dans le corps. Ces deux énergies sont en relation constante et sont interdépendantes. Le Yang est une énergie qui est associée au jour, à la chaleur, au mouvement qui fait circuler les liquides du corps et le sang. Il permet à nos organes de fonctionner, de nous protéger des énergies perverses, de digérer et d'éliminer. Quant au Yin, il fait référence à la matière du corps comme le sang et les liquides organiques et est associé au froid, à la lenteur, à la nuit. Le Yin nourrit les structures du corps comme la peau, les muscles et les organes.

Sans l'énergie Yin, nous serions fatigués avec de la difficulté à dormir et nous aurions beaucoup de symptômes de chaleur comme de l'agitation, de l'irritabilité, les yeux et les joues rouges, des transpirations et une soif excessive. Par contre, sans l'énergie Yang, nous serions fatigués, frileux et d'un teint pâle. Nous serions vulnérables aux microbes et aux virus.

Alors, ces deux énergies doivent être en constant équilibre. Lorsque le froid devient abondant, le Yin devient en excès et il empêche le Yang d'assurer ses fonctions de réchauffement.

Le froid peut envahir le corps de plusieurs façons. S'il est porté par le vent, il bloquera la circulation de l'énergie défensive et provoquera des symptômes comme des courbatures, de la frilosité, des céphalées et les urines seront claires.

Le froid peut pénétrer le corps par les méridiens, on dit alors qu'il vient de l'extérieur. Les méridiens sont les grands axes dans lesquels circule l'énergie. Ils permettent de relier tous les organes et les structures du corps. Dans ce cas-ci, il y aura ce que l'on appelle un Syndrome d'Obstruction Douleuruse qui provoquera des douleurs dans les articulations accompagnées de frilosité et de contraction des tendons. Un bon exemple serait le torticolis. Beaucoup de gens l'en ont été à cause de l'air conditionné dans les autos. Le froid peut aussi envahir les organes comme l'estomac (vomissement, douleur

épigastrique, frilosité), les intestins (douleur abdominale, diarrhée et frilosité) et l'utérus (douleur menstruelle aiguë et frilosité).

Dans le cas où le froid est apparu suivant une faiblesse du Yang qui n'a pas rempli sa fonction de nous réchauffer, nous dirons que c'est un froid interne. Il touche différents organes comme le rein, la rate, le poumon et s'accompagne de sécrétions claires, fluides et aqueuses, par exemple des sécrétions nasales blanches et claires, des urines pâles, des selles molles ou liquides, ou des pertes vaginales claires ou aqueuses, le tout accompagné bien sûr de frilosité.

Nous devons faire attention à notre alimentation en tout temps, car dans le cas de froid externe, les aliments que nous ingérons ont une grande influence. La crème glacée et tous les aliments glacés ainsi que les produits laitiers sont des exemples d'aliments qui peuvent provoquer des symptômes de froid dans l'estomac et les intestins et à long terme, ils peuvent léser le Yang. Pendant l'hiver, il est encore plus important d'éviter de manger des aliments glacés, car le corps est plus sensible au froid.

NOUS DEVONS FAIRE ATTENTION À NOTRE ALIMENTATION EN TOUT TEMPS, CAR DANS LE CAS DE FROID EXTERNE, LES ALIMENTS QUE NOUS INGÉRONS ONT UNE GRANDE INFLUENCE.

Le froid en médecine chinoise a une grande importance et il faut le reconnaître afin de se protéger adéquatement pour garder la santé. Qu'il nous rende frileux ou qu'il nous donne des douleurs, si nous le reconnaissons rapidement, nous pouvons éviter les désagréments qu'il peut causer.

L'acupuncture est une médecine efficace 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.

AUTRES EXEMPLES DE TROUBLES DE SANTÉ TRAITÉS EN ACUPUNCTURE :

Stress • Migraine • Douleur • Fertilité • Fatigue • Insomnie • Dépression • Allergie • Digestion



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 à Sainte-Rose, Laval.

Pour plus d'informations, visitez le www.acupuncture-laval.com

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