

Arbre de décision commenté :

Insomnie

Olivier Goret

1) Il s'agit d'une indication majeure de l'acupuncture (320 articles parus de 1950 à 2002) avec de bons résultats.

2) Classiquement le diagnostic est basé sur la différenciation des syndromes (*zheng*) avec 5 diagnostics : 2 syndromes Vide (Vide de *qi* de Cœur et de Vésicule Biliaire, Vide de Cœur et de Rate Vide de Sang), 2 syndromes Plénitude (déséquilibre de l'Estomac, Stase de *qi* du Foie) et un syndrome associant un syndrome Vide (Vide de *yin* du Rein) et un syndrome Plénitude (Feu du Cœur ou Feu du Foie) appelé "dysharmonie Rein-Cœur". En pratique clinique on est confronté à 3 syndromes : Vide de Cœur et de Rate, dysharmonie Rein-Cœur et Stase de *qi* du Foie. Le déséquilibre de l'Estomac correspond aux abus alimentaires (indigestion, alcool). Le syndrome Feu du Foie correspond aux poussées d'HTA, aux syndromes inflammatoires chroniques ORL (sinusites) et ophtalmologiques (conjonctivite, kératite) et au cadre particulier des alcool-tabagiques. Ces 2 syndromes sont rarement rencontrés dans le cadre des insomnies. Le syndrome Vide de Cœur-Vésicule Biliaire n'est qu'une forme clinique associée de Vide de Cœur chez un sujet timide et craintif avec un pouls tendu.

3) Les caractéristiques sémiologiques de l'insomnie (rêves abondants, cauchemars, horaire des réveils...) n'ont aucune valeur pour le diagnostic différentiel car on les rencontre aussi bien dans les syndromes Vide que dans les syndromes Plénitude.

4) Le traitement de base préconisé dans les insomnies utilise les 4 points suivants :

- C7 *shen men* point *shu* et *yan* du Cœur, calme le *Shen* et les émotions.

- Rt6 *sanjinjiao* calme le psychisme, tonifie le *yin*.

- VG20 *baihui* point de la Mer des Moëles, abaisse le *yang*, purifie la tête et le Cerveau.

- *anmian* 2 : point principal dans les insomnies.

5) Nous préconisons deux signes physiques diagnostics majeurs pour différencier les différents syndromes : l'examen de la langue et du pouls.

6) Dans un premier temps, nous déterminons 2 types de langue et de pouls pathologiques pour le diagnostic différentiel :

➤ la langue rouge avec un pouls rapide qui orientent vers un syndrome Chaleur.

➤ la langue pâle avec un pouls fin et profond qui orientent vers un syndrome Vide.

Puis l'examen de l'enduit différencie les 2 types de Chaleur : Chaleur-Vide (absence d'enduit et syndrome Vide de *yin*) et Chaleur-Plénitude (enduit jaune et syndrome Feu).

Ensuite la recherche des signes cliniques fonctionnels et physiques d'état appréciant l'état pathologique du patient :

➤ Vide de *yin* : pommettes rouges, chaleur des 5 Centres, agitation anxieuse, fièvre vespérale, sueurs nocturnes, gorge et bouche sèches.

➤ Plénitude-Chaleur ou Feu : faciès rouge, soif, constipation, urines jaune foncé et rares.

➤ Vide de *qi* : faciès pâle, asthénie physique et psychique, dyspnée d'effort, sueurs spontanées.

Enfin, les signes respectifs fonctionnels d'organes orientent vers l'atteinte de l'organe Rein, Cœur ou Rate.

7) On pourra considérer qu'en dehors de signes Chaleur et d'un syndrome Vide de Cœur, toute insomnie correspond à un syndrome Stase de *qi* du Foie. Il s'agira le plus souvent d'une insomnie isolée (absence de signes généraux de syndrome d'état) du sujet adulte, hyperactif et stressé avec un pouls tendu et une langue normale.

8) La technique de puncture est fondamentale pour les points à activité hypnotique (VG20, *anmian 2*). Dans tous les cas, la recherche du *deqi* est indispensable.

➤ VG20 : localisation par palpation et localisation visuelle (axe de l'oreille), éviter les moxas, ne pas disperser fortement, piquer en position semi-allongée ou allongée.

➤ *anmian 2* : situé au milieu de la ligne unissant *yiming* au VB20 *fengshi*, puncture verticale à 1-1,5 *cun* de profondeur (fig.1).

9) Le protocole thérapeutique nécessite un contrat thérapeutique avec le patient : séances de 20 minutes, 2 séances par semaine, 12 à 15 séances. Evaluation de l'efficacité par un agenda du sommeil à 3, 6 et 8 semaines avec sevrage progressif des hypnotiques s'il y a lieu jusqu'à arrêt total. Revoir le patient à la moindre récurrence.

10) Des conseils d'hygiène du sommeil sont indiqués : lever toujours à la même heure, repas équilibrés, à

heure fixe, en privilégiant les sucres lents (pâtes, riz) le soir, en évitant de manger abondamment les viandes grasses, les pâtisseries, les sauces, les oeufs durs, l'alcool, le café et le thé le soir. Restreindre les médicaments excitants ou relaxants en début de soirée. Ne pas faire d'efforts physiques intenses après 18 heures. Avoir une activité physique régulière. Favoriser la détente après le repas du soir (tisane, lecture). Température idéale de la chambre entre 18 et 20 degrés. Eviter les sources de lumière et de bruit locales.

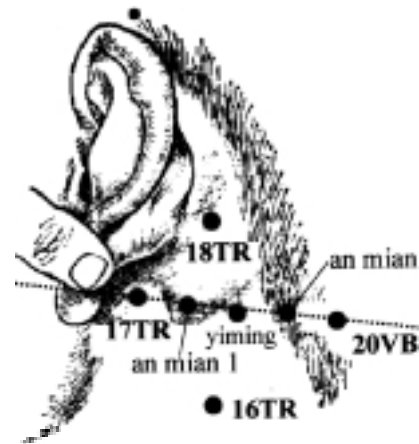


Figure 1 : Localisation du point *anmian 2*.

Olivier Goret
 (Groupe d'études et de recherche en acupuncture)
 30, avenue Gabriel-Péri - 83130 La Garde.
 ✉ goret.olivier@wanadoo.fr