



PAR  
LILIANNE DUBEAU  
ACUPUNCTEUR

DANS LE CADRE DU  
SOMMET DU MOUVEMENT  
2020

# Le sommeil selon la médecine traditionnelle chinoise - pistes de réflexion -

1) En combien de temps vous endormez-vous?

- 0-15 min?
- 20-30 min?
- 30-60 min?
- Plus de 60 min?

Avez-vous besoin automatiquement  
d'un rituel sommeil?

2) Combien d'heure dormez-vous par nuit?

## Une fois endormi, comment est votre qualité de sommeil :

3) Sommeil superficiel? Vous vous réveillez au moindre bruit?

4) Rêvez-vous? Trop?

- Rêves réalistes ou irréalistes? Cauchemars?

5) Réveil au court de la nuit? 1x, 2x, 10x?

- Par les rêves, pour aller uriner,  
à cause de la douleur, systématiquement à des heures précises,  
transpiration et bouffées de chaleur, troubles de digestion, etc?  
Long vous rendormir ou c'est rapide?

6) Réveil épuisé le matin ou avec de l'énergie?

7) Vos troubles de sommeil sont-ils passagers ou chroniques?

8) Quel est votre ratio de bonnes nuits vs mauvaises nuits dans la semaine?  
Dans le mois?

9) Avez-vous identifié des facteurs influençant de votre qualité de sommeil?

- Aliments : alcool, café, aliments gras/transformés/frits, etc ?
- Troubles digestifs : ballonnement, mal de ventre, reflux, brulement ?
- Perturbations émotionnelles : plus de stress au travail ou à la maison,  
un choc émotionnelle, préoccupations, changement dans votre vie, etc?
- Une condition de santé autre qui perturbe le sommeil :  
douleurs, troubles de la ménopause, asthme, rhume, etc?

Avec le questionnaire ci-haut, est-ce que vous êtes capable de dire si le trouble du sommeil est la racine de la problématique ou un symptôme d'une autre condition?

A-t-il été la première étape ou a-t-il succédé à autre chose?

Le sommeil fait partie des facteurs permettant une bonne récupération. Sur le moyen-long terme, les perturbations du sommeil peuvent influencer l'apparition de nouveaux maux.

Peut-être vous aurez moins d'énergie pour votre quotidien, moins de mémoire/concentration, moins de récupération musculaire, des maux de tête, etc?

En médecine traditionnelle chinoise, nous avons un système de classification différent, qui permet de mettre en lien plusieurs signes et symptômes pour déterminer sous quelle sphère d'influence est la problématique.

En passant à travers le questionnaire énergétique, votre thérapeute pourra être en mesure de voir votre situation dans son ensemble pour bâtir un plan de traitement selon votre condition unique.

