

## **QUI DORT, DINE**

**Mots clés : sommeil, digestion, acupuncture**

Nous avons choisi une citation d'un auteur grec, Ménandre, ami d'Epicure, pour ouvrir une réflexion sur les liens entre le sommeil et le ventre, carrefour des transformations. Cette expression a plusieurs significations selon les linguistes. Au moyen âge, la fréquentation des auberges était subordonnée à la prise d'un repas pour dormir sur place. "Si tu manges, tu dors, si tu ne manges pas, tu sors !". Alain Rey nous apprend que ce proverbe proviendrait de l'ancienne pensée "le sommeil nourrit celui qui n'a pas de quoi manger".

Ce qui nous intéresse, c'est d'envisager les impacts réciproques du sommeil et des phénomènes digestifs. Nous envisagerons les modifications pathologiques réciproques du sommeil et du digestif qui sont pour nous un motif très fréquent de consultations dans nos cabinets d'acupuncture. Que le sommeil ou les troubles digestifs soient la plainte exprimée, notre démarche diagnostique nous a appris explorer le dormir comme le manger.

Manger, boire, dormir représentent des besoins vitaux qui influencent notre mode de vie. La chronobiologie a montré combien les rythmes sociaux allaient imprimer leur cadence aux mécanismes d'homéostasie du corps. On connaît aujourd'hui l'existence de gènes clock qui sont comme la base rythmique des phénomènes circadiens. Cependant, l'échelle du temps avec nos 24 heures nécessite l'intervention des facteurs sociaux pour assurer une rythmicité dont la régularité assure une bonne santé. Néanmoins, le système est capable d'adaptation qu'il s'agisse d'un stress aigu qui impose une nuit blanche pour éviter un danger, solutionner un problème. Le mode de vie moderne n'est pas toujours synonyme de progrès dans la mesure où les contraintes de cette vie occasionnent beaucoup de stress, que ce stress se répète débordant alors nos possibilités naturelles de récupération. Ainsi le sommeil est-il souvent impacté par nos manières de vivre.

Le tube digestif est en tête des perturbations des fonctions automatiques du corps lorsque le sommeil est de mauvaise qualité. En effet tout un système

mécanique et enzymatique complexe assure un fonctionnement automatique autant que silencieux du tube digestif. Ce système est très sensible aux moindres variations de l'équilibre veille-sommeil. Une seule nuit blanche peut perturber l'horloge biologique, par modification probable du profil épigénétique des gènes de l'horloge circadienne de base des tissus métaboliques.

On savait qu'en cas de privation aiguë, une nuit blanche chez le bon dormeur peut perturber le transit intestinal pendant deux à trois jours. La privation chronique de sommeil s'accompagne très souvent de troubles du transit et de douleurs intestinales. De même les conséquences du décalage horaire au delà de 3 heures par les voyages sont marquées par des troubles digestifs imputés à tort à une turista.

Dans le travail posté, les troubles digestifs sont responsables de 30% des arrêts du travail de nuit. Les ulcères sont de 2 à 5 fois plus élevés, les troubles de l'appétit, les brûlures gastriques, les douleurs abdominales, les flatulences sont plus fréquents ( de 20 à 75 % pour les travailleurs de nuit contre 10 à 25% pour les travailleurs de jour).

Ils sont dus à deux types de facteurs selon la Société Française de Médecine du Travail: des facteurs comportementaux alimentaires où l'on retrouve principalement le grignotage mais aussi des facteurs chronobiologiques. Les conséquences en terme de santé publique sont considérables. En effet, en dépit d'un cadre législatif qui stipule que le travail de nuit doit rester exceptionnel, force est de constater que les rythmes de travail en horaires postés sont de plus en plus fréquents, ce qui n'est pas sans conséquence sur l'organisme. La dérégulation des rythmes circadiens génère des troubles du sommeil, mais a aussi des répercussions sur le fonctionnement digestif qui nous intéresse, sur le système cardiovasculaire, et sur le système immunitaire. La rupture des rythmes biologiques du sommeil peut favoriser le cancer comme le rappelle le Pr Damien Léger, responsable du Centre de Sommeil et de la Vigilance de l'Hôtel-Dieu, à Paris et Président de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV).

Bien dormir et bien manger nous ramènent au cœur de tout ce qui nous permet de nourrir la vie en nous. La mauvaise qualité du sommeil entraînera des mécanismes de compensation pour tenter de lutter contre la fatigue, se limitant dans les premiers temps à un réveil pénible, puis un sommeil

parsemé de réveils pour des besoins d'uriner, un besoin exagéré de repos : le « raz-le-bol », le burn out ne sont pas loin.

L'acupuncture nous offre une possibilité d'analyse sémiologique pertinente qui nous offre des possibilités thérapeutiques non médicamenteuses pour restaurer des fonctions élémentaires facilitant à la fois le sommeil et régulant les troubles digestifs. En préalable, il convient de rappeler les forces en présence dans le jeu des alternances veille-sommeil.

L'économie de la journée est tournée vers l'extérieur, vers le monde qui nous entoure : le Yang prédomine du matin au soir, suivant le parcours du soleil. Le temps du jour est propice aux activités physiques comme cérébrales, au manger et au boire.

L'énergie circule de manière prépondérante dans les niveaux yang ainsi que dans la structure musculaire permettant cette présence active au monde. Les muscles sont gorgés de Sang selon les termes usuels de l'acupuncture, ce qui apporte les substrats nécessaires à cette activité. L'énergie Wei parcourt les niveaux yang réalisant 25 tours dans le jour.

L'économie de la nuit est une invitation au repos, à l'inactivité apparente, au sommeil, à la restauration des substrats énergétiques utilisés dans la journée. Le Sang quitte les muscles pour retourner au Foie. L'énergie Wei connaît une circulation tournée vers l'interne où elle réalise 25 tours dans les niveaux yin la nuit .

L'endormissement est un temps capital, très sensible à toutes les perturbations émotionnelles ainsi qu'au non-respect de règles élémentaires. L'hygiène du sommeil rappelle les conditions pour optimiser le sommeil : manger léger, éviter les activités stimulantes (sports, chant), choisir une pièce fraîche pour dormir, éviter les boissons excitantes, préférer boire frais. Ces conseils rejoignent la nécessité de calmer le yang, limiter la chaleur pour favoriser cette bascule du yang vers le yin. Il convient d'aider les mouvements de descente du yang et ceux de montée du yin.

Ces mouvements peuvent être impactés par les émotions comme par les erreurs alimentaires, comme par les dysfonctionnements des organes-fonctions qui constituent les trois étages du Triple-Réchauffeur. Ce constat nous amène à interroger les mécanismes qui règlent ou dérèglent les mouvements de montées ou de descentes, autrement dit les entrées et les

sorties, les transformations circadiennes, cycliques du yin-yang. Ce jeu du yin/yang se retrouve dans les couples impliqués et en permanente interaction, comme le Hun et le Po, mais aussi du côté de substrats que sont les énergies Wei et les énergies Ying. Ces dernières sont produites au sein même du Triple-Réchauffeur, et nous plongeant ainsi dans ces profondeurs du ventre suivant des séries de transformations et de transports produisant du Jing acquis, mais aussi ces traces de mémoires triées et engrangées dans les phases de sommeil.

***Nous avons choisi d'interroger quelques points clés d'acupuncture qui se trouvent au carrefour du dormir comme du manger.***

Le plus emblématique est certainement le point RP6, San Yin Jiao.

Les études cliniques ont démontré son efficacité dans les troubles du sommeil. L'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle a montré son effet spécifique chez l'homme privé de sommeil. Ce point luò de groupe rassemble le yin des membres inférieurs, rassemblant la force des 3 méridiens yin pour conduire ce yin à l'abdomen au VC4. Ce grand point des insomnies aide aussi aux transports et aux transformations, régularise le Qi et le Sang, mobilise et tonifie le Sang. Dans ses indications ponctuelles, on retrouve tous les troubles digestifs qui signent pour nous un Vide de Qi de rate. Notons en particulier le bâillement, ce mouvement qui peut faire passer aussi bien du yin au yang, nous sortant de la somnolence, comme du yang au yin, nous invitant à abandonner nos activités pour un temps de repos régénérateur. En régulant le Qi, en nourrissant le Sang, nous traitons le sommeil comme le digestif. Une Rate efficiente nous aidera à bien dormir même avec le plus frugale des dîners, donnant raison à Alain Rey dans son interprétation du proverbe de Ménandre. Cette même Rate efficiente nous permettra de bien digérer ce qui facilitera les mécanismes de l'endormissement et stabilisera le sommeil grâce à une production de Sang de qualité.

Chacun de nous a l'expérience de l'association de ce point avec le 36 E : cette combinaison aide le patient en vide d'énergie, en vide de yin, en vide de Sang à retrouver un sommeil de qualité, profond, récupérateur, en même temps qu'on facilite le processus de digestion basé sur le transport et les transformations assurés conjointement par la Rate et l'Estomac. Cette association est la base de la prise en charge d'une femme en suite de

couches immédiate, avec un vide de Sang et d'énergie. L'insomnie par fatigue sera ainsi traitée.

Ces deux points illustrent un dialogue entre le mouvement du Yang ming, yang finissant, propice à l'intériorisation, mouvement de descente du Yang et un mouvement de bascule dans la montée du yin, nécessitant l'union des 3 yin.

Deux points, l'E44, Nei ting, point yong et l'E45, Li dui, point de dispersion rafraîchiront les chaleurs de Yang ming : ils sont indiqués dans les troubles dyspeptiques mais aussi dans les cauchemars, pour E44, comme dans l'insomnie et les rêves fréquents, pour E45.

Leurs associations avec des points du méridien du Rein illustrent la combinaison des mouvements de descente comme ceux de montée : Rn6, Rn 9, Rn27.

Ces combinaisons de points sont des énoncés classiques qui facilitent autant le sommeil que les troubles digestifs associés. S'appuyant sur la force des Reins, ils renforcent une indispensable confiance dans l'enracinement à la profondeur : cette profondeur s'enracine dans le bassin où se concentre notre énergie la plus fondamentale, celle qui nous rattache à notre origine, à la confiance primordiale qui permet au nouveau-né, une fois sorti de la matrice, une fois rassuré par le croisement de son regard avec le regard de sa mère, véritable rencontre des deux Shen, de téter et de s'endormir. C'est la confiance sans cesse réactualisée par le méridien curieux des talons, le Yin wei mai, qui récapitule les yin, en particulier avec son point d'origine, le Rn 9, Zhu Bin. L'association avec son point clé, le MC6, réglera bien des problèmes digestifs pendant la grossesse comme des troubles anxieux dans cette période fondamentale de transformations. Les transformations invisibles de la grossesse sont marquées par des troubles du sommeil qui, tout en devant être soulagés sont nécessaires à l'émergence d'une nouvelle personne, qu'il s'agisse du père ou de la future mère. C'est un temps essentiel où la confiance de base et une bonne assimilation permettront les mutations indispensables aux enjeux de l'accueil d'un nouvel être. Il faut la force des racines et la capacité de transformations des substrats de l'environnement, physiques comme émotionnels. C'est dans le silence combiné de la nuit et de la digestion que s'opéreront les transformations.

Le ventre en tant que carrefour des transformations attire notre attention sur des points moins usuels dans la prise en charge des troubles associés de la digestion et du sommeil.

Ainsi le point E21, Liang men, à la même hauteur que le VC12, permet de traiter tout trouble de l'estomac. En facilitant l'assimilation, la digestion, il accélère les mutations gastriques, il traite conjointement l' « insomnie après minuit ». Sur la même ligne, le point Rn18, Shi guan, favorise le passage du yin du tronc vers la tête, traitant les troubles spasmodiques de l'Estomac, la « révolte de nourriture » : on retrouve les deux mouvements de montée, de descente dans la zone qui matérialise le Centre de l'homme où se jouent les transformations.

Au dessus de cette ligne de séparation, deux points de Yang Ming au delà du ventre sont donnés avec des troubles du sommeil. Le point E12, Que pen, traitera des plénitudes abdominales avec hoquet, mais aussi des insomnies par nervosité et angoisse, nous sommes dans le territoire électif du Triple réchauffeur supérieur. Le point permet aussi une action sur la chaleur du réchauffeur moyen. Je le rapprocherai volontiers du Rn27, qui traite des « insomnies rebelles ».

Le point E16, Ying chuang élimine la chaleur-humidité de l'abdomen, il traite le refluxgastro- oesophagien qu'on incrimine facilement dans les troubles du sommeil. Il nous est donné comme point traitant « tout trouble du sommeil ». Situé dans le 3<sup>ème</sup> espace intercostal, il est sur la même ligne que le Rn24, Ling xu, donné comme traitement des « insomnies par souci », de la « mémoire consciente affaiblie ». C'est un point de réunion avec Chong mo, il agit sur le thorax comme sur l'estomac, il agit sur la tête et le psychisme.

Ces points se situent sur des lignes de crête entre sommeil et digestion, dans le mouvement de descente et de montée, d'entrée et de sortie. C'est une ligne qui exprime la vacuité nécessaire à la vie de l'homme. Elle évoque la vacuité du cœur qui offre à celui qui s'y adonne accès à son intériorité où se jouent les transformations silencieuses et bien souvent involontaires qui tissent notre vrai visage.

Sans doute cette vacuité indispensable à la spiritualité concerne t-elle aussi une partie du sommeil facilité si le Cœur est vide de toute préoccupation.

Cette vacuité concerne certainement aussi l'Estomac qui doit digérer dans nos pays occidentaux des dîners trop copieux ou des trop pleins émotionnels, qu'il s'agisse de soucis ou des images visuelles qui remplissent tous nos écrans.

Dans la partie éducatrice de la prise en charge médicale, ces considérations sont sans doute des paroles et des explications qui peuvent guider nos patients à mieux se prendre en charge face aux troubles pour lesquels ils nous consultent. Elles nous aident à cerner les véritables enjeux d'un bon sommeil, qui n'est jamais un temps perdu, mais bien un moment de vie aussi fondamental que celui pris pour manger.

Poursuivons notre analyse des points de Yang ming en dessous de la ligne du VC12 .

Le point E23, Tai yi : ce point est indiqué pour l'énurésie. L'énurésie est une parasomnie qui perturbe la qualité du sommeil du jeune enfant si le phénomène se prolonge. Ce point est situé sur la ligne du VC10, de Rn17, il traite les troubles de l'estomac par excès. Ce niveau de VC10 correspond au 2<sup>ème</sup> tri, séparation du pur et de l'impur. Ainsi évoquons-nous ces séparations, ces tris successifs de l'assimilation par les entrailles. Ces transformations étagées permettent de recréer les substrats qui assurent notre entretien et notre croissance. Ces transformations sont placées sont le contrôle des Reins, garant des énergies fondamentales Yuan Qi comme Jing Qi qui en bout de course doivent être conforme à notre modèle fondamental.

Le point E27, Da ju, agit sur l'Estomac, le Gros-Intestin, la Vessie : c'est un des 57 points de l'eau. Nous sommes alors situés sur la ligne du VC5, au Réchauffeur inférieur. Ce point traite des constipations, des douleurs abdominales ainsi que l'«insomnie par peur, par soucis ou par ennuis ».

La peur est une émotion qui perturbe la tranquillité et la confiance indispensables à l'endormissement. Il faut une confiance profonde en la vie pour s'abandonner au sommeil, une confiance qui croit possible autant que naturel le réveil au petit matin.

Sans doute cette confiance est-elle arrimée sur la force d'ancrage des Reins, celle-là même évoquée à propos du Yin wei mai et de son point Rn9.

Le point E27 est situé sur la ligne du Rn14, Si man, point de réunion avec Chong mo.

C'est le point organe du Rein, en tant que ministre chargé de la force créatrice. Il tonifie les Reins et le TR . il régularise Chong mo, Ren mo, c'est à dire tous les processus créatifs en nous qui s'enracinent dans le petit bassin.

Deux points à distance ont retenu notre attention tant ils viennent dire le lien entre le manger et le dormir. Ils appartiennent au méridien Shou shao yang, ce méridien sans lien direct sur le fonctionnement de l'organe fonction Triple réchauffeur, qui, nous disent les textes « a un nom mais pas de forme ».

Le point Jing, TR1, Guan chong, « fermetures empêchées » agit sur la tête, les yeux, les oreilles, c'est à dire des orifices capitaux dans le processus d'endormissement. Il traite les atteintes fébriles avec un yang en excès, en particulier avec, comme exprimé dans le Nanjing, « la sensation d'une énergie qui monte vers le haut, avec bouche amère et langue sèche ». Ces atteintes fébriles nous rappellent la chaleur et l'excès de yang à traiter dans l'insomnie, en particulier avec les points déjà évoqués sur Yang ming.

Le point rafraîchit les liquides. On comprend alors son indication dans l'« insomnie à l'endormissement ». Le trajet du méridien est marqué par son passage autour de l'oreille d'arrière en avant, pour se terminer à l'angle externe du sourcil. L'endormissement est nécessairement lié à la fermeture des orifices de la tête et spécialement de l'œil.

Le point He du méridien est celui que confirme notre expérience dans le traitement de l'insomnie. **Le point TR10, Tian jing**, disperse la chaleur et calme l'esprit. C'est le point des surexcitations nerveuses, de l'émotivité, de l'irritabilité : on l'utilise dans l'insomnie du début de nuit, dans l'incapacité à s'endormir. Il est dit agir sur l'estomac contracté, le manque de plaisir à la nourriture. Selon la règle midi-minuit, il tonifie la Rate, ce qui ne pourra que faire écho au Rte 6, point de base du traitement de l'insomnie et qui confirme le lien à la digestion.

Son nom évoque un « puits céleste », qui correspond à l'hexagramme 48, puits, lieu ou plutôt « moment où il faut descendre dans la profondeur pour y capter ce qui vivifie, sans s'épuiser ».

Cette dimension correspond à une économie adaptée pour les transformations cachées qui font du sommeil un temps de ressourcement, de régénération, de croissance, de mutation. Nous sommes au cœur du mystère de la vie qui se nourrit et s'enracine dans les activités vitales du manger et du dormir. On rejoint là la notion essentielle du Yang Sheng. Cela rejoint toutes les notions d'hygiène du sommeil, d'éducation à la santé.

Le ventre apparaît donc pleinement comme un carrefour à respecter, pour lequel tout excès, toute surcharge, sera un obstacle à combattre pour faciliter autant la digestion que le sommeil. Loin des plénitudes pathologiques, évitant les stagnations, luttant contre les excès de chaleur, comblant les vides qui rendent impossibles les mouvements naturels de montée et de descente, on facilitera les mouvements d'entrée et de sortie, qui permettront au ventre « vide » de pouvoir trouver le repos du sommeil où se jouera l'assimilation, le transport, les transformations pour la nutrition des organes mais aussi pour permettre le tri des informations entre mémoire et oubli, gestions des difficultés du quotidien où la nuit parfois sera l'occasion de trouver la solution ou d'éviter les dangers.

*Nous laisserons le mot de la fin au poète, le sage grec, Ménandre dont on a perdu les comédies qui croquaient les travers psychologiques de ses contemporains. Les connaissances les plus récentes sur le sommeil et les rêves nous rappellent que la nuit nous offre un théâtre où l'on trouve les éléments pour déjouer les soucis du jour. Ainsi, Ménandre nous rappelle combien « la nuit porte conseil ».*

*Une parole de sagesse à méditer qui nous dit beaucoup sur l'intérêt de la nuit dans nos vies ! A déguster et savourer sans limitation.*

## Bibliographie :

- AGMAR, « punctologie générale » édition 2011, Edition You Feng
- AGMAR, « répertoire», Edition You Feng
- Arnulf I. « une fenêtre sur les rêves, neurologie et pathologies du sommeil » , 2014, Paris, Odile Jacob
- Billiard M., Dauvilliers Y., « les troubles du sommeil », 2006, Masson éditeur
- Leger D.« Les interactions entre sommeil et cancer » Congrès du Sommeil – SFRMS- 2013
- Eyssalet J.M.. « Énergie Wei, conscience des rythmes et rythmes de la conscience : la veille, le sommeil, les rêves» Actes du Congrès du Cinquantenaire de l’A.F.A. Chantilly - Octobre 1995
- Eyssalet J.M.. « Montée des nuages et descente des pluies », 1990, La Maisnie- Trédaniel
- Eyssalet J.M.. « Shen ou l’instant créateur», 1999, La Maisnie-Trédaniel
- Eyssalet J.M.. « la rumeur du dragon et l’ordre du tigre », 1999, La Maisnie- Trédaniel
- Gao L, Zhang M, Gong H, Bai L, Dai XJ, Min Y, Zhou F. Differential activation patterns of fMRI in sleep-deprived brain: restoring effects of acupuncture. Evid Based Complement Alternat Med. 2014;2014:465760. doi: 10.1155/2014/465760. Epub 2014 Jun 15.