

RETROUVER DE L'ÉNERGIE grâce à la Médecine Chinoise

Les clés pour décoder votre
fatigue et identifier une
direction adaptée

François Nivollet — La Médecine Chinoise
au Quotidien

UNE MÊME FATIGUE... MAIS PAS LE MÊME TERRAIN

Ce document a été élaboré à partir de l'atelier live « Comment retrouver de l'énergie grâce à la Médecine Chinoise ». Il reprend les principales notions et les points essentiels abordés au cours de cet atelier, afin que vous puissiez les retrouver et les consulter à votre rythme.

Deux personnes peuvent dire :

« Je suis épuisé(e). »

Et pourtant, leur fatigue peut s'inscrire dans des terrains différents.

En Médecine Chinoise, on ne s'arrête donc pas à la fatigue.

On observe les **signes qui l'accompagnent** pour rechercher une cohérence :

FATIGUE

↓

SIGNES ASSOCIÉS

↓

TERRAIN

↓

DÉSÉQUILIBRE

↓

DIRECTION D'ACTION

À retenir :

La fatigue est un signal. Ce sont les signes associés qui permettent d'en préciser la lecture.

 *Cette grille de lecture appartient au modèle de la Médecine Chinoise et ne constitue pas un diagnostic médical.*

CAS CLINIQUE : ELENA

Une fatigue qui ne raconte pas toute l'histoire

Situation

Femme de 40 ans, revue récemment pour une fatigue importante décrite comme :

« Je suis vidée de mon énergie. »

Principaux signes observés

Énergie

- Fatigue présente dès le matin
- Perte d'appétit
- Perte de 7 kg en 2 mois

Digestion

- Ballonnements
- Crampes / inconfort gastrique
- Sensation de chaleur à l'estomac

Sommeil / chaleur

- Réveils vers 2–3 h
- Sueurs nocturnes
- Sommeil perturbé

Sang / tissus

- Règles très abondantes et douloureuses
- Chute de cheveux
- Vertiges / mouches devant les yeux
- Crampes dans les jambes
- Fourmillements dans les mains

Point de vigilance

Une perte de poids rapide et des règles très abondantes nécessitent **un suivi médical et la recherche d'une éventuelle cause organique.**

PREMIÈRE PISTE : LE VIDE DE SANG

Certains signes peuvent orienter vers une faiblesse du Sang dans la théorie MTC :

- Chute de cheveux
- Vertiges / troubles visuels
- Crampes
- Fourmillements
- Règles abondantes
- Fatigue importante

Le Sang en Médecine Chinoise

Dans la théorie MTC, le Sang est une substance qui :

- nourrit les tissus ;
- nourrit les organes et les orifices ;
- contribue notamment à la nutrition des yeux.

Une faiblesse du Sang peut donc être associée à différents signes touchant les tissus, les yeux, les muscles ou le sommeil.

Mais il faut remonter le fil...

Chez Elena, la question n'est pas seulement :

« Y a-t-il un Vide de Sang ? »

Il faut également chercher **ce qui peut contribuer à ce Vide de Sang**.



POUR ALLER PLUS LOIN

Vidéo : « Vos analyses sont normales et vous êtes fatigué »

 [\[LIEN VERS LA VIDÉO\]](#)

Les analyses biologiques et la grille de lecture MTC ne mesurent pas exactement les mêmes choses. Une analyse normale ne permet donc pas, à elle seule, de confirmer ou d'exclure une lecture MTC.

REMONTER LE FIL : LA RATE

Chez Elena, plusieurs signes orientent également l'observation vers la relation **Rate–Estomac** :

Peu d'appétit

+

Troubles digestifs / ballonnements

+

Perte de poids importante

↓

Faiblesse du Qi de la Rate

La Rate dans la théorie MTC

Elle est notamment associée à :

- la transformation et au transport des aliments ;
- la production du Qi à partir des aliments ;
- la production et au soutien du Sang ;
- la fonction de maintien du Sang dans les vaisseaux ;
- le maintien des organes à leur place.

Dans certains tableaux de Vide de Qi de la Rate, cette faiblesse peut ainsi contribuer à des troubles digestifs et à certaines formes de saignements.

Chez Elena

Vide de Qi de la Rate

↓

Vide de Sang

⚠ Il s'agit ici d'une **lecture énergétique du cas** : le Vide de Qi de la Rate peut contribuer au tableau, mais ne doit pas être présenté comme l'explication médicale des règles abondantes.

UN MÊME TABLEAU PEUT COMPORTER PLUSIEURS NIVEAUX

Le raisonnement chez Elena

VIDE DE QI DE LA RATE

↓

digestion / transformation affaiblies

↓

VIDE DE SANG

↓

fatigue, vertiges, troubles visuels, crampes...

↓

VIDE DE YIN

↓

le Yin devient insuffisant

↓

CHALEUR VIDE

↓

sueurs nocturnes, sensation de chaleur, troubles du sommeil

Le Yin et la Chaleur vide

Dans la théorie MTC, lorsque le Yin devient insuffisant, le Yang devient **relativement plus important**.

Cela peut être associé à des signes de **Chaleur vide**, sans qu'il y ait nécessairement de fièvre.

Ce mécanisme peut notamment être retrouvé dans **certains tableaux de ménopause en MTC**.

⚠ À retenir

Un seul symptôme peut s'inscrire dans plusieurs niveaux de déséquilibre.

Chez Elena, la fatigue ne se résume donc pas à un simple « manque d'énergie ».

DE LA LECTURE À LA STRATÉGIE

Synthèse du cas Helena

Vide de Qi de la Rate

- Vide de Sang
- Vide de Yin
- Chaleur vide

Direction générale

1. Soutenir le Qi de la Rate

- soutenir la transformation et le transport

2. Nourrir le Sang

- répondre au Vide de Sang

3. Prendre en compte le Yin

- lorsque les signes de Vide de Yin sont présents

Exemples de formules

Ba Zhen Tang

- peut être envisagée lorsque le tableau associe Vide de Qi et Vide de Sang.

Si Wu Tang

- peut être envisagée lorsque le Vide de Sang est au premier plan.

⚠ Une formule se choisit en fonction du **tableau énergétique complet**. Il n'existe pas de formule universelle du « manque d'énergie ».

Quelques points utilisés dans ce raisonnement

4Rte — Gongsun

Luo de la Rate ; point d'ouverture du Chong Mai.

6MC — Neiguan

Point couplé du Chong Mai ; peut notamment être intéressant lorsque des nausées ou reflux sont associés.

10Rte — Xuehai

« Mer du Sang » ; point classiquement utilisé dans les problématiques liées au Sang.

LA LEÇON DU CAS ELENA

Ne pas s'arrêter au symptôme.

Observer les signes associés → faire les liens → cerner le terrain → déterminer une direction d'action.

Votre fatigue raconte peut-être une autre histoire...

Le cas d'Elena nous montre qu'une fatigue importante peut être associée à plusieurs déséquilibres.

Mais chaque personne présente une **combinaison de signes qui lui est propre**.

Pour commencer à observer votre propre terrain, regardez notamment :

ÉNERGIE

Fatigue générale • manque de force • moment de la journée où la fatigue apparaît

DIGESTION

Appétit • ballonnements • selles • fatigue après les repas

THERMIQUE

Frilosité • extrémités froides • sensations de chaleur • sueurs

SOMMEIL

Endormissement • réveils nocturnes • qualité de récupération

SANG / TISSUS

Pâleur • vertiges • troubles visuels • crampes • sécheresse

REINS / PROFONDEUR

Lombaires • genoux • urines • mémoire • signes liés à l'âge

POUMON

Souffle • essoufflement à l'effort • voix • sensibilité aux infections

Ce n'est pas un signe isolé qui compte, mais la combinaison des signes et leur cohérence d'ensemble.

 *Ces éléments constituent des repères issus de la grille de lecture de la Médecine Chinoise et ne permettent pas à eux seuls de poser un diagnostic.*

POUR ALLER PLUS LOIN

Faire son premier bilan énergétique

Dans le premier live, je vous montre comment commencer à recueillir et organiser ces informations pour explorer votre terrain.

[\[LIEN VERS LE LIVE « FAIRE SON PREMIER BILAN ÉNERGÉTIQUE »\]](#)

LE VIDE DE QI DE LA RATE

Parmi les signes que l'on peut retrouver :

- **Fatigue / manque de force**
- **Appétit diminué**
- **Ballonnements / digestion difficile**
- **Faiblesse musculaire**
- **Teint parfois pâle ou terne**
- **Langue parfois pâle**
- **Marques dentaires possibles sur les bords de la langue**

À retenir

Le Vide de Qi de la Rate ne se repère pas à partir d'un seul signe. **C'est l'association des manifestations qui permet d'orienter la lecture du tableau.**

POUR ALLER PLUS LOIN

Le Vide de Qi de la Rate pour les débutants

 [\[LIEN VERS LA VIDÉO\]](#)

D'OÙ VIENT NOTRE ÉNERGIE ?

Dans la théorie MTC, plusieurs sources participent à la constitution du Qi :

LES ALIMENTS

Une source essentielle de Qi.

La **Rate et l'Estomac** participent à l'extraction et à la transformation de l'essence alimentaire.

LE QI DE L'AIR

La fonction respiratoire participe également à la constitution du Qi.

LE JING DES REINS

Substance fondamentale liée notamment au patrimoine inné et entretenue au cours de la vie.

 **Le point essentiel : L'énergie ne dépend donc pas uniquement de ce que nous mangeons, mais aussi de la capacité de notre organisme à transformer et utiliser ce que nous lui apportons.**

DEUX QUESTIONS INCONTOURNABLES

① QU'EST-CE QUE NOUS APPORTONS ?

La qualité et la nature des aliments participent à la qualité de ce qui peut être extrait de notre alimentation.

La diététique chinoise privilégie notamment, **selon la personne et son terrain** :

- des aliments de qualité ;
- une alimentation adaptée à la saison ;
- des aliments peu transformés ;
- une alimentation adaptée aux capacités digestives de chacun.

② COMMENT NOTRE CORPS TRANSFORME-T-IL ?

En MTC, la **Rate et l'Estomac** sont associés à la transformation et au transport des aliments.

Lorsque cette fonction est affaiblie, la digestion peut devenir plus difficile et contribuer à un manque de Qi.

Une image traditionnelle : le « feu digestif »

La capacité de transformation est notamment mise en relation avec le **Yang de la Rate et le Yang des Reins**.

 Les conseils alimentaires doivent rester individualisés. Il ne s'agit pas de considérer un aliment comme « bon » ou « mauvais » pour tout le monde.

SOUTENIR LA TRANSFORMATION DIGESTIVE

Lorsque le tableau évoque une faiblesse de la Rate, on peut notamment être attentif à :

- la régularité des repas ;
- la qualité des aliments ;
- la proportion d'aliments très transformés ;
- la capacité digestive réelle de la personne ;
- les excès alimentaires ;
- les aliments très froids ou difficiles à transformer **lorsqu'ils semblent mal tolérés**.

Chez certaines personnes présentant une digestion fragile, **des aliments cuits ou légèrement sautés peuvent être mieux tolérés** que des aliments très froids ou crus.

 Il ne s'agit pas d'une règle universelle : l'alimentation doit être adaptée au terrain et à la tolérance individuelle.

Principe

Ce n'est pas seulement ce que l'on apporte qui compte, mais aussi la capacité à le transformer.

LE VIDE DE QI DE LA RATE : QUELLE DIRECTION ?

Lorsque la fatigue s'accompagne notamment de :

fatigue + appétit diminué + ballonnements + digestion fragile

→ la **Rate** devient une piste importante dans la lecture MTC.

Mais le tableau peut évoluer

Vide de Qi de la Rate

↓

production / soutien du Sang insuffisant

↓

Vide de Sang

Et selon le tableau, d'autres niveaux peuvent apparaître.

Un Vide de Qi n'est donc pas toujours un tableau identique : les signes associés permettent de préciser la direction.

QUAND LE VIDE EST PLUS MARQUÉ

Un Vide de Qi de la Rate plus important peut notamment s'accompagner de :

- perte d'appétit importante ;
- faiblesse du Sang ;
- signes d'affaissement ou certaines ptoses.

Lorsque le tableau associe **Vide de Qi + Vide de Sang + signes touchant le Shen**, une stratégie plus complète peut être nécessaire.

Exemple de pharmacopée

GUI PI TANG

Peut notamment être envisagée dans certains tableaux associant **Vide de Qi et de Sang avec atteinte du Shen**, notamment lorsque des troubles du sommeil sont présents.

⚠ Une formule ne se choisit jamais sur le seul symptôme « fatigue ». Elle dépend du tableau énergétique complet.

QUAND LE SANG EST INSUFFISANT...

Dans la théorie MTC :

LE SANG

nourrit et soutient les tissus et les organes.

↓

LE CŒUR

gouverne le Sang

↓

LE SHEN

Le Cœur **abrite le Shen**, associé notamment aux fonctions mentales et à l'esprit.

Lorsque le Sang est insuffisant, le Shen peut être **moins bien nourri et moins bien ancré**.

Cela peut contribuer à :

- difficultés d'endormissement ;
- réveils nocturnes ;
- sommeil moins récupérateur.

Un cercle peut alors s'installer

Faiblesse de la Rate

↓

Qi insuffisant

↓

Sang moins bien produit / soutenu

↓

Shen moins bien nourri

↓

Sommeil perturbé

↓

Récupération moins bonne

↓

Fatigue

Le sommeil devient alors un élément supplémentaire à observer dans le tableau global.

LA RATE ET LA DIMENSION ÉMOTIONNELLE

Dans la théorie traditionnelle de la Médecine Chinoise, la Rate est associée à :

 **L'EXCÈS DE RÉFLEXION**

LES SOUCIS

LA RUMINATION

Ces états peuvent être pris en compte dans l'observation d'un terrain.

⚠ Une émotion ne permet évidemment pas, à elle seule, de conclure à un Vide de Qi de la Rate. Elle constitue **un élément parmi d'autres dans l'observation du terrain.**

 **Et la diététique ?**

LA SAVEUR DOUCE

Dans la diététique chinoise, la saveur douce est traditionnellement associée à la Rate.

Un excès de saveur douce ou sucrée peut être considéré comme défavorable à la Rate.

VIDE DE YANG DU REIN

Les signes qui peuvent orienter vers ce terrain :

- ❄️ Frilosité, crainte du froid
- 🧊 Extrémités froides
- 🦴 Faiblesse ou douleurs lombaires
- 🦵 Faiblesse des genoux
- ⚡ Fatigue, manque de force
- 💧 Urines fréquentes, œdèmes ou rétention d'eau
- 🚽 Parfois diarrhées matinales
- ❤️ Selon le terrain, signes de la sphère sexuelle

L'important n'est pas un signe isolé, mais leur association.

CAS LILA : UNE COHÉRENCE QUI SE DESSINE

LILA — 56 ANS

« Je suis épuisée... »

Chez Lila, on retrouve notamment :

- ❄️ Frilosité
- 🧊 Extrémités froides
- 💧 Rétention d'eau
- 🦴 Douleurs lombaires
- 🚽 Urines fréquentes
- ⚡ Fatigue

Ces signes, associés à son histoire clinique, orientent progressivement vers un **Vide de Yang du Rein**.

À retenir :

La fatigue prend son sens lorsqu'on la met en relation avec les autres signes du tableau.

REIN, YANG ET ARTICULATIONS

Dans la théorie traditionnelle chinoise :

Rein → Os

Lorsque le Yang est insuffisant, les fonctions de **réchauffement et de transformation des liquides** peuvent être considérées comme moins soutenues.

Dans cette logique, **Froid et Humidité peuvent plus facilement s'installer et entretenir certaines douleurs articulaires chroniques.**

⚠ **Cette lecture MTC ne constitue pas une causalité biomédicale de l'arthrose ou de la discopathie.**

L'intérêt est surtout de replacer les douleurs dans **l'ensemble du terrain**, plutôt que de considérer uniquement l'articulation douloureuse.

UN TERRAIN QUI ÉVOLUE

Le cas de Lila montre aussi que **le bilan énergétique n'est pas figé**. Au fil des années, son tableau a évolué :

2024

Troubles digestifs importants

→ diarrhées après certains aliments

→ difficulté à s'alimenter

→ douleurs aux talons

Lecture énergétique à cette période :

Vide de Wei Qi + Vide de Yang de Rate + Vide de Sang

Puis, en 2026, les troubles digestifs se sont atténués tandis que la fatigue, les douleurs lombaires, les urines fréquentes et la tendance au froid ont repris le devant de la scène.

Le terrain évolue. La lecture doit évoluer avec lui.

MÊME FATIGUE... AUTRE TERRAIN

	Elena	Lila
Fatigue	✓	✓
Terrain dominant	Rate	Rein
Déficiência	Qi → Sang → Yin	Yang
Signes associés	Digestion, perte de sang, chaleur vide Froid, lombaires, liquides	

Même plainte. Pas forcément le même terrain. Donc pas forcément la même stratégie

QUELLE DIRECTION ?

Dans un tableau de **Vide de Yang du Rein**, la stratégie vise à :

-  **Soutenir le Yang**
-  **Réchauffer**
-  **Soutenir la transformation des liquides**

Quelques points pouvant être utilisés selon le terrain :

- **23 V — Shen Shu** : Shu du Rein
- **4 DM — Ming Men** : « Porte de la Vie »
- **4 RM — Guan Yuan**
- **3 R — Tai Xi**

Selon le terrain, une **tonification** et/ou une **moxibustion** peuvent être envisagées.

EN PHARMACOPÉE

 **Jin Gui Shen Qi Wan**

Selon le terrain et les signes associés, d'autres stratégies existent, comme **You Gui Wan** ou **You Gui Yin**.

Il n'existe pas de formule universelle du Vide de Yang du Rein.

Le choix dépend du **terrain, du syndrome et des signes associés**.

COMMENT RECONNAÎTRE UN VIDE DE SANG ?

- 🔴 **Pâleur / teint sans éclat**
- 👁️ **Vertiges, troubles visuels, yeux secs**
- 💓 **Palpitations**
- 🌙 **Troubles du sommeil**
- ✋ **Fourmillements**
- 💧 **Peau sèche**
- 🌸 **Règles peu abondantes / cycles irréguliers**
- 👄 **Langue pâle**
- 〜 **Pouls fin et faible**

Un signe isolé ne suffit pas : c'est **l'association des signes** qui permet de cerner le tableau.

CAS VÉRONIQUE

UNE FATIGUE QUI S'ACCENTUE AUTOUR DES RÈGLES

Véronique présente notamment :

- 🌸 **Fatigue avant et pendant les règles**
- 🌀 **Vertiges et troubles visuels**
- 🌙 **Sommeil perturbé**
- 🧊 **Mains et pieds froids**
- 〜 **Pouls fin et faible**
- 👄 **Langue légèrement pâle**

Ces éléments orientent vers un **Vide de Sang**.

D'où peut-il venir ?

- 🔪 **Production insuffisante**
→ faiblesse de la Rate / digestion

- 🔴 **Pertes sanguines**
→ règles ou autres saignements

Pour cerner un Vide de Sang, on regarde donc **à la fois sa production et ses pertes**.

QUAND LE TABLEAU SE COMPLEXIFIE

Chez Véronique, le tableau évolue :

Vide de Qi + Vide de Sang



faiblesse digestive • fatigue après les repas • maux de tête • troubles visuels • crampes

Puis, dans un contexte de **périménopause** :



Bouffées de chaleur



Soif



Yeux secs



Fatigue

→ Ces éléments amènent également à être attentif à un **possible affaiblissement du Yin du Rein**.

Le diagnostic énergétique évolue avec le tableau clinique.

⚠ La périménopause constitue ici un **contexte**, et les bouffées de chaleur ne suffisent pas à elles seules à conclure à un Vide de Yin du Rein.

POURQUOI LE VIDE DE SANG DONNE-T-IL CES SIGNES ?

LE SANG NOURRIT ET HUMIDIFIE

Lorsqu'il est insuffisant, certains tissus et organes peuvent être moins bien nourris.

Cela peut contribuer à :



troubles visuels



vertiges



crampes



sécheresse



troubles du sommeil

En MTC :

Cœur → gouverne le Sang et abrite le Shen

Une insuffisance de Sang peut donc également contribuer à un **Shen moins bien nourri et ancré**, avec des troubles du sommeil.

LA STRATÉGIE DANS UN VIDE DE SANG

 **Nourrir et tonifier le Sang**

 **Soutenir le Qi et la Rate**

si leur faiblesse participe au déséquilibre.

Quelques points selon le terrain

- 36 E — Zu San Li
- 6 Rte — San Yin Jiao
- 10 Rte — Xue Hai
- Selon le tableau : 17 V, 20 V, 3 F

Pharmacopée

 **Si Wu Tang**

Formule classique pour nourrir le Sang lorsque ses indications correspondent au tableau.

Il n'existe pas une formule unique du Vide de Sang : la stratégie dépend du terrain et des signes associés.

LE VIDE DE JING DU REIN

UNE DÉFICIENCE PLUS PROFONDE

Le **Jing**, ou Essence, est une substance fondamentale dans la théorie MTC.

Il est notamment associé à :

-  **Croissance et développement**
-  **Reproduction**
-  **Vieillessement**
-  **Os et Moelles**
-  **Cerveau — « Mer des Moelles »**

Une insuffisance du Jing peut notamment s'exprimer par des signes touchant :

- la vitalité profonde,
- les os et les lombaires,
- la mémoire et certaines facultés intellectuelles,
- le vieillissement,
- la sphère reproductive.

Le Jing est ici présenté comme une **substance fondamentale de la théorie MTC**, et non comme une simple « réserve d'énergie » biologique.

COMMENT L'IDENTIFIER ? LES SIGNES QUI PEUVENT ORIENTER

-  **Fatigue profonde**
-  **Déclin de la mémoire / facultés intellectuelles**
-  **Faiblesse lombaire, os, genoux**
-  **Chute ou blanchissement précoce des cheveux**
-  **Vieillessement prématuré**
-  **Baisse de la fonction reproductive / libido**

CAS DE LILIANE

-  **Mémoire / recherche de mots**
-  **Troubles auditifs**
-  **Lombaires / genou**
-  **Extrémités froides**

→ Vide de Jing du Rein

- léger Vide de Yang
- stagnation de Sang

LE CAS PARTICULIER DE LILIANE

UN ÉLÉMENT DE SON HISTOIRE ATTIRE L'ATTENTION

Liliane est née **prématurée**.

Dans la théorie MTC, le Jing est notamment associé au **Ciel antérieur**, c'est-à-dire à ce qui est reçu des parents au moment de la conception et de la naissance.

Cette histoire peut donc amener le praticien à être particulièrement attentif au Jing lorsqu'elle est mise en relation avec les autres signes du tableau.

⚠ **Prématurité ≠ Vide de Jing automatique**

Il s'agit d'un **élément parmi d'autres**, qui doit être mis en relation avec l'ensemble du tableau.

⚠ **VIGILANCE MÉDICALE**

Des troubles **récents** de mémoire ou du langage nécessitent une évaluation médicale.

Lecture MTC ≠ diagnostic médical

QUELLE STRATÉGIE ?

SOUTENIR ET PRÉSERVER L'ESSENCE

Dans un tableau de Vide de Jing :

- **Nourrir / préserver le Jing**
- Adapter la stratégie aux déséquilibres associés.

Quelques points pouvant entrer dans une stratégie de soutien du Rein selon le terrain :

3 R — Tai Xi
6 R — Zhao Hai
4 RM — Guan Yuan
23 V — Shen Shu

Pour les problématiques associées aux **os et aux Moelles**, d'autres points peuvent être envisagés selon le tableau, notamment **11 V — Da Zhu** et **39 VB — Xuan Zhong**.

Les points ne sont pas choisis automatiquement en fonction du seul diagnostic : **ils dépendent du tableau clinique et de la stratégie retenue.**

LE VIDE DE QI DU POUMON

QUAND LA FATIGUE PASSE PAR LE SOUFFLE

Les signes qui peuvent orienter

-  Fatigue / manque de force
-  Peu de souffle, essoufflement à l'effort
-  Voix faible
-  Rhumes fréquents / fragilité face aux agressions extérieures
-  Transpiration spontanée
-  Crainte du froid ou du vent
-  Parfois toux ou caractère asthmatique

Ce n'est pas l'essoufflement seul qui oriente : **c'est l'association des signes respiratoires avec le reste du tableau.**

QUELLE DIRECTION ?

SI LE TABLEAU CORRESPOND À UN VIDE DE QI DU POUMON

Soutenir / tonifier le Qi du Poumon

Quelques exemples de points pouvant entrer dans la stratégie :

- 13 V — Fei Shu
- 9 P — Tai Yuan
- 36 E — Zu San Li

 **Bu Fei Tang**, lorsque ses indications correspondent au tableau.

Comme pour les autres déficiences, **la stratégie dépend du terrain et des signes associés.**

CINQ FAÇONS DE LIRE UNE MÊME FATIGUE

UNE MÊME FATIGUE...

MAIS PAS LE MÊME TERRAIN

Terrain

Quelques signes qui orientent



Vide de Qi de la Rate

Digestion fragile, ballonnements, appétit diminué, fatigue après les repas



Vide de Yang du Rein

Froid, lombaires, liquides, urines fréquentes



Vide de Sang

Pâleur, vertiges, troubles visuels, crampes



Vide de Jing du Rein

Vieillessement, mémoire, os, lombaires



Vide de Qi du Poumon

Souffle faible, voix faible, essoufflement, fragilité respiratoire

Même mot : « fatigue »

Mais pas forcément la même histoire.

CONCLUSION

LA FATIGUE N'EST PAS UNE FATALITÉ

Une même fatigue peut correspondre à des terrains très différents.

Ce qui compte, c'est de regarder :

les signes qui l'accompagnent

→ pour mieux cerner **le terrain**

→ et déterminer **une direction adaptée**.

 **La Médecine Chinoise propose ainsi une autre façon de regarder sa santé :**

**ne pas seulement chercher à faire disparaître un symptôme,
mais chercher ce qu'il nous dit du terrain.**