

# La fatigue

L'acuponcture  
peut vous  
aider

Qu'est-ce que la fatigue?

**La fatigue** est une plainte dont souffrent beaucoup de gens. C'est une plainte, qui n'a souvent pas de cause et qui par ce fait est difficile à traiter par la médecine classique.

Chaque fatigue n'est pas pareille à une autre. La fatigue après une longue promenade n'est pas pareille à celle, qui surgit après un petit effort et qui provoque une lourdeur et une sensation de fatigue généralisée dans tout le corps. Certains gens restent même continuellement fatigués.

Parfois il y a des causes physiques claires pour la fatigue, comme le cancer, des maladies inflammatoires ou une anémie sévère. Dans ce cas un traitement médical classique s'impose souvent, bien que la médecine traditionnelle chinoise peut apporter une aide importante à la guérison.

Très souvent on ne trouve pas de cause physique claire. Le traitement par l'acupuncture peut aider à retrouver la **vitalité**.

La plupart des gens décrivent la fatigue comme un manque d'énergie ou une batterie vide. Dans la médecine chinoise aussi la fatigue est définie comme un vide.

**Un vide** est un manque d'une ou de plusieurs substances. (les substances sont par exemple le qi, le sang, le yin ou le yang). Souvent les signes en sont, qu'on se sent vide après un petit effort. Ce vide peut être physique ou bien psychique. Dans ce cas on n'a plus d'enthousiasme pour les choses qu'on aime normalement. On a même parfois difficile à se concentrer.

**Comment un vide se fait ?**

Exceptionnellement un vide de sang ou de qi peut être provoqué par une perte de sang ou un manque de nourriture. Dans la plupart des cas un vide est précédé d'une mauvaise circulation. Le terme employé dans la médecine chinoise est la stagnation.

Si on considère le système énergétique de notre corps comme un réseau routier, le vide est un manque de véhicules, qui empêche la distribution des matières nutritives et qui engendre partout des vides.

La stagnation est comparable aux files, qui empêchent les voitures à arriver à destination. Après une période de stagnation le vide s'installe automatiquement. Les deux peuvent s'entretenir et former un cercle vicieux.

Dans le cas de stagnation c'est souvent difficile de se mettre en marche. Une fois en route tout fonctionne assez bien. Physiquement la stagnation mène souvent à des tensions dans les muscles, à une respiration superficielle, à un sommeil perturbé, etc. Ces plaintes sont enfin à la base d'un manque d'énergie.

Très souvent les stagnations sont provoquées par les émotions. Surtout les émotions bloquées, qu'on ne parvient pas à extérioriser provoquent une instabilité interne.

Nous sommes tous différents, donc aucune fatigue ne ressemble à une autre. Quelles sont les causes à l'origine de votre fatigue ? Quels sont les manques.

**Quel est le traitement ?**

L'acuponcteur agréé par la BAF est formé pour éclaircir les causes de votre fatigue à l'aide de vos plaintes et d'un bref examen physique.

Mieux vaut discuter de l'ensemble de vos plaintes avec votre acuponcteur, qui placera vos symptômes dans leur juste cadre et vous donnera les détails sur la durée du traitement et du pronostic.

Par l'insertion d'aiguilles dans les points énergétiques du corps la circulation d'énergie se rétablira et les manques seront comblés. Finalement ceci mène au renouvellement de votre vitalité.

En plus de la thérapie, l'acuponcteur vous avisera sur l'adaptation de votre mode de vie et de nutrition, ce qui pourra vous aider à combattre la fatigue.

**L'acuponcture est-elle remboursée?**

Le traitement par un acupuncteur affilié à la BAF est partiellement remboursé par quelques mutuelles. Des informations à ce sujet sont disponibles auprès de votre caisse d'assurance maladie ou chez un acupuncteur affilié à la BAF.

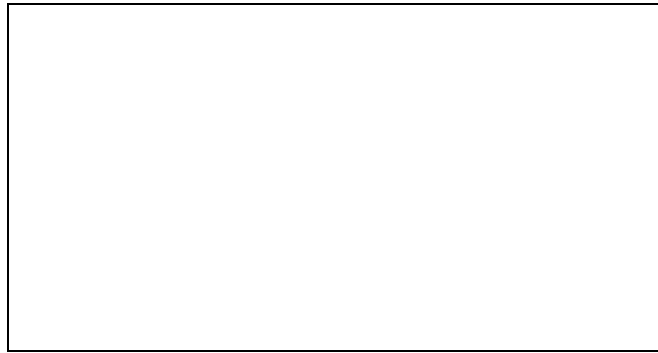
Un certain nombre de compagnies d'assurances ont conclu un accord avec la BAF dans le cadre de leur polices accident (du sport) ou hospitalisation. Vous trouverez des informations à ce sujet dans votre police, chez votre courtier ou auprès d'un acupuncteur affilié à la BAF.

### **Acuponcteurs reconnus**

La liste des acuponcteurs reconnus par l'association professionnelle légale "Belgian Acupunctors Federation BAF", peut être consultée sur le site [www.acupunctuur-baf.be](http://www.acupunctuur-baf.be),

ou peut être obtenue en envoyant une enveloppe  
adressée à vous-même et dûment affranchie à:

**BAF, Postbus 82, 2900 Schoten.**



© Copyright Belgian Acupunctors Federation BAF 2005