



MAUX DE TÊTE

头痛
(TÓU TÒNG)

Influences externes

Guide complet





Un impact soudain du vent, du froid ou de la chaleur

En médecine chinoise, les maux de tête ne sont pas considérés comme une seule et même affection, mais comme l'expression de différents déséquilibres dans le corps.

Certains maux de tête sont associés à des **facteurs externes tels que le vent, le froid ou la chaleur**. Ces influences peuvent affecter le corps lorsqu'il y est davantage exposé ou sensible, entraînant souvent des symptômes qui **apparaissent assez rapidement**.

Ces tableaux sont souvent associés aux changements de **temps, d'environnement ou de température**.



Sommaire

Cliquez sur un numéro pour accéder à la page.

Vent-Froid 04

Vent venant de l'extérieur, se manifestant par du Froid dans le corps

Wind-Chaleur 06

Vent venant de l'extérieur, se manifestant par de la Chaleur dans le corps

Wind-Humidité 08

Vent venant de l'extérieur, associé à l'Humidité et à une sensation de lourdeurs

Vent-Chaleur sévère / toxique 10

Vent venant de l'extérieur, avec une Chaleur plus intense affectant le corps

Chaleur estivale 12

Chaleur liée au temps chaud, souvent accompagnée de déshydratation ou d'épuisement

Vent-Froid

MAL DE TÊTE

Lorsque le Vent-Froid bloque la libre circulation du Qi dans la tête.



风寒 (Fēng Hán)

Vent venant de l'extérieur, se manifestant par du Froid dans le corps

Ce que vous pouvez ressentir

- Mal de tête avec sensation de tension ou douleur sourde, souvent à l'arrière de la tête ou dans la nuque
- Frissons, sensibilité au froid et au vent
- Absence de transpiration
- Raideur de la nuque et des épaules, avec douleurs musculaires

Peut aussi s'accompagner de

- Nez bouché ou écoulement nasal clair et liquide
- Gêne ou douleur au niveau du visage

Souvent associé à

- Exposition au froid, au vent ou aux courants d'air
- Sortir dans le froid après avoir lavé ses cheveux ou avec les cheveux mouillés
- Changements brusques de température

Ce qui peut aider

- Garder la nuque et le haut du dos bien au chaud, surtout par temps venteux ou changeant
- Se reposer et privilégier une chaleur douce (par ex. écharpe, boisson chaude)
- Éviter de s'exposer davantage au froid, au vent ou aux courants d'air

Correspondances possibles en médecine occidentale

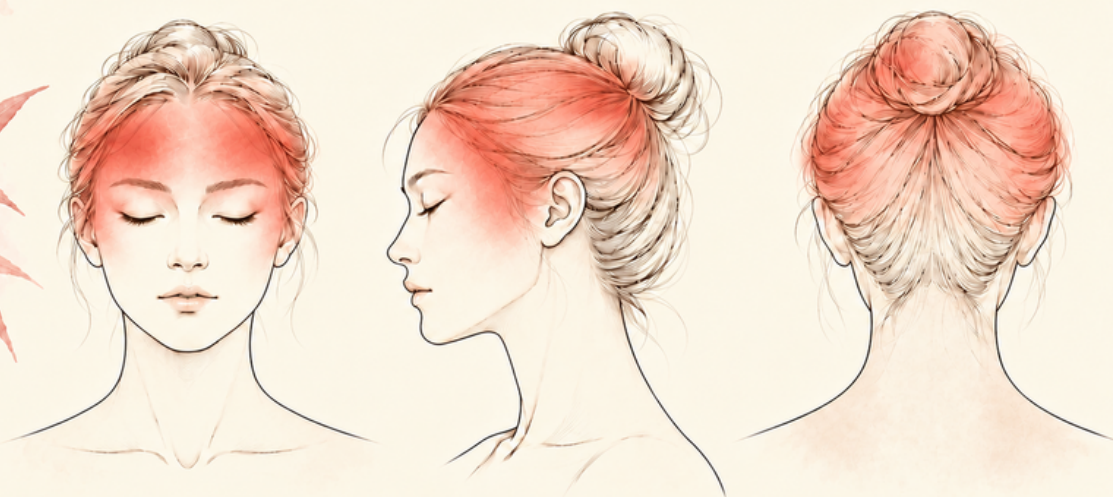
À titre informatif uniquement — ne constitue pas un diagnostic.

- Rhume, grippe ou infections des voies respiratoires supérieures
- Certains symptômes peuvent ressembler à ceux d'une migraine ou d'une douleur du nerf facial (névralgie du trijumeau)
- Ce tableau est souvent associé à une exposition au vent, aux courants d'air ou à des changements brusques de température

Vent-Chaleur

MAL DE TÊTE

Lorsque le Vent-Chaleur s'élève et perturbe la libre circulation du Qi dans la tête.



风热 (Fēng Rè)

Vent venant de l'extérieur, se manifestant par de la Chaleur dans le corps

Ce que vous pouvez ressentir

- Mal de tête aigu, pulsatile ou avec sensation de pression, souvent au front ou dans toute la tête
- Sensation de chaleur ou fièvre, parfois avec de légers frissons

Ce qui peut aider

- Se reposer et éviter la chaleur excessive
- Bien s'hydrater
- Privilégier des aliments légers et rafraîchissants

- Soif, souvent avec envie de boissons fraîches
- Gorge irritée ou gonflée
- Toux sèche ou mucosités jaunes et épaisses
- Peut être soulagé par une compresse fraîche

- Aider le corps à évacuer la chaleur (par ex. avec une compresse fraîche)

Souvent associé à

- Début d'une maladie saisonnière
- Changements de saison

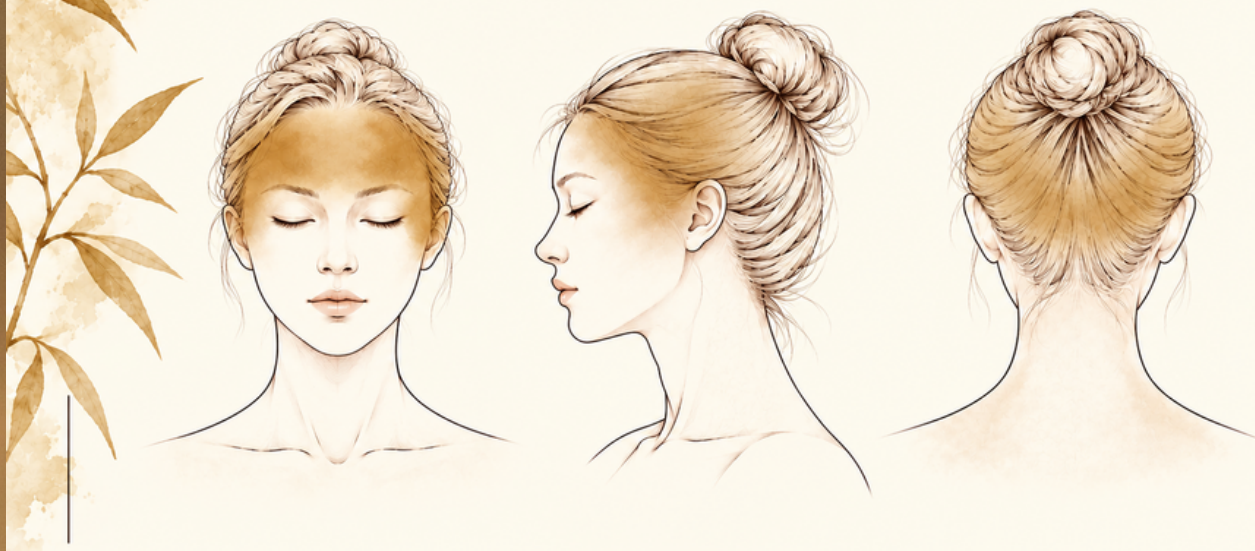
Correspondances possibles en médecine occidentale

À titre informatif uniquement — ne constitue pas un diagnostic.

- Rhume, grippe, angine
- Certains signes observés au début d'infections virales (par ex. rougeole ou oreillons)

Vent-Humidité

MAL DE TÊTE



风湿 (Fēng Shī)

Vent venant de l'extérieur, associé à l'Humidité et à une sensation de lourdeur

Ce que vous pouvez ressentir

- Mal de tête lourd, brumeux ou sourd
- Sensation de lourdeur, comme si la tête était « enveloppée »
- Aggravation le matin ou par temps humide/pluvieux
- Sensation de lourdeur ou de lenteur dans le corps
- Peu d'appétit, nausées ou selles molles
- Raideur ou lourdeur de la nuque et du dos

Peut aussi s'accompagner de

- Sinus ou nez bouché
- Douleurs musculaires et articulaires
- Sensation de distension dans la poitrine et l'abdomen
- Frissons et légère fièvre en phase aiguë

Souvent associé à

- Temps humide
- Climats pluvieux
- Exposition à la moisissure ou à des environnements humides

Ce qui peut aider

- Rester au chaud et éviter les environnements froids ou humides
- Bouger doucement pour favoriser la circulation
- Éviter les aliments trop lourds ou gras

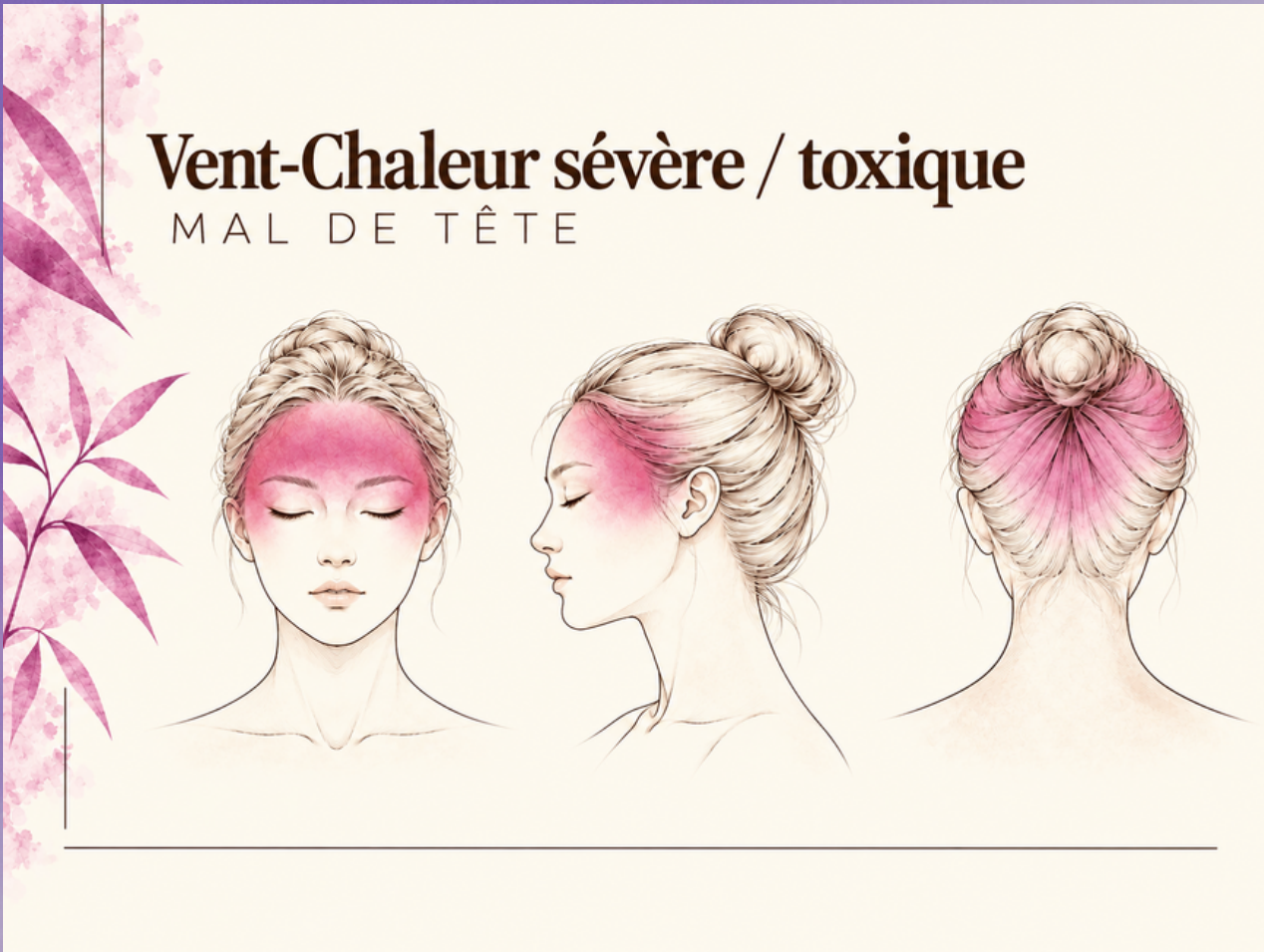
Correspondances possibles en médecine occidentale

À titre informatif uniquement — ne constitue pas un diagnostic.

- Rhume, grippe
- Parfois associé à des symptômes digestifs tels que nausées ou gastro-entérite virale

Vent-Chaleur sévère / toxique

MAL DE TÊTE



风热毒 (Fēng Rè Dú)

Vent venant de l'extérieur, avec une Chaleur plus intense affectant le corps

Ce que vous pouvez ressentir

- Apparition soudaine d'un mal de tête intense et pulsatile
- Forte fièvre, souvent accompagnée de frissons
- Gorge très irritée, avec rougeur, gonflement ou inflammation

Souvent associé à

- Infections importantes
- Réactions inflammatoires aiguës

Ce qui peut aider

- Le repos est essentiel
- Rester au frais et bien s'hydrater
- Consulter rapidement un professionnel de santé si les symptômes sont intenses, apparaissent soudainement ou s'aggravent

Correspondances possibles en médecine occidentale

À titre informatif uniquement — ne constitue pas un diagnostic.

- Infections importantes de la gorge, telles que l'angine
- Infections aiguës avec inflammation importante et fièvre
- Dans certains cas, des maladies inflammatoires aiguës telles que les oreillons peuvent être envisagées

Chaleur estivale

MAL DE TÊTE



暑热 (Shǔ Rè)

Chaleur liée au temps chaud, souvent accompagnée de déshydratation ou d'épuisement

Ce que vous pouvez ressentir

- Mal de tête intense ou frontal
- Épuisement, soif
- Sensation de surchauffe ou vertiges

Souvent associé à

- Temps très chaud
- Exposition au soleil
- Déshydratation

Ce qui peut aider

- S'hydrater régulièrement, sans excès d'un seul coup
- Se rafraîchir progressivement
- Se reposer à l'ombre ou dans un endroit frais
- Consulter un professionnel de santé si les symptômes sont intenses, soudains ou s'aggravent

Correspondances possibles en médecine occidentale

À titre informatif uniquement — ne constitue pas un diagnostic.

- Épuisement dû à la chaleur ou mal de tête lié à la chaleur
- Mal de tête lié à la déshydratation
- Parfois associé à des troubles digestifs par temps chaud

Une dernière note

Les tableaux de la médecine chinoise ne sont pas des catégories fixes, et plusieurs tableaux peuvent être présents en même temps.

Les informations présentées dans ce guide sont fournies à titre informatif uniquement et ne remplacent pas une évaluation individuelle ni un avis médical.

Si les maux de tête sont intenses, soudains, inhabituels, persistants ou accompagnés de symptômes préoccupants, veuillez consulter un professionnel de santé.

Chemin Holistique
Médecine traditionnelle d'Asie de l'Est
cheminholistique.com



Répertoire MTC | Maux de tête — Influences externes
