

Déséquilibre de l'axe Cœur–Reins

心肾不交 — Xīn Shèn Bù Jiāo

«L'esprit a du mal à s'apaiser et à retenir les informations »



Ce que vous pouvez ressentir

- Oublis plus fréquents ou plus marqués
- Difficulté à retrouver une information que l'on connaît
- La **mémoire récente** comme les souvenirs plus anciens peuvent être touchés
- Impression d'avoir l'**esprit agité** ou de ne pas réussir à **décrocher**
- Les troubles de la mémoire peuvent s'installer **progressivement**, ou parfois apparaître après un choc émotionnel important ou un traumatisme

Peut aussi s'accompagner de

- Difficulté à dormir ou sommeil agité
- Se réveiller en ayant chaud ou en transpirant
- Sueurs nocturnes
- Anxiété ou sensation de panique
- Palpitations
- Sensation de chaleur dans les paumes des mains ou sous les pieds
- Bouche ou gorge sèche
- Vertiges
- Bourdonnements dans les oreilles
- Douleur dans le bas du dos

Souvent associé à

- Longues périodes de **stress ou de tension émotionnelle**
- **Choc émotionnel important ou traumatisme**
- **Problèmes de sommeil** qui durent dans le temps
- **Fatigue ou épuisement** sur une longue période
- **Affaiblissement naturel lié à l'âge**
- Facteurs qui, avec le temps, peuvent **épuiser les réserves profondes du corps**

Ce qui peut aider

En médecine chinoise, l'accompagnement peut inclure **l'acupuncture et la pharmacopée chinoise**, avec pour objectif de rétablir l'équilibre entre le Cœur et les Reins, soutenir les réserves affaiblies et calmer l'esprit.

- Dormir suffisamment et de façon réparatrice
- Garder des horaires de coucher réguliers
- Éviter les longues périodes d'épuisement
- Pratiquer des activités relaxantes et douces
- Faire du tai-chi, du yoga ou une autre activité physique douce
- Boire suffisamment
- Prendre le temps **de récupérer après des périodes de stress intense**

Correspondances possibles en médecine occidentale

À titre informatif uniquement — ne constitue pas un diagnostic.

Symptômes liés à la ménopause • Persistent fatigue and mental exhaustion • Fatigue persistante et épuisement mental • **Difficultés de mémoire et de concentration liées à l'anxiété** • Hyperthyroïdie • **Symptômes de stress post-traumatique (TSPT)** • Récupération après une maladie • Consommation excessive de drogues ou de substances

Une dernière remarque

Les schémas de médecine chinoise ne sont pas des catégories figées, et plusieurs schémas peuvent être présents en même temps.

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

Si les troubles de la mémoire sont **soudains, inhabituels, s'aggravent, persistent ou s'accompagnent d'autres symptômes préoccupants**, veuillez consulter un professionnel de santé.

Chemin Holistique

Acupuncture • Pharmacopée chinoise • Shiatsu

cheminholistique.com



TCM Directory | Les troubles de la mémoire
