

Vide du Cœur et de la Rate

心脾两虚 — Xīn Pí Liǎng Xū

« *L'esprit se sent fatigué et facilement distrait* »



Ce que vous pouvez ressentir

- **Oublis du quotidien** ou tendance à être tête en l'air
- La **mémoire à court terme** est particulièrement touchée
- Difficulté à **se concentrer ou à maintenir son attention**
- **Fatigue mentale** ou tendance à être facilement distrait(e)
- Difficulté à **s'endormir ou à « déconnecter » mentalement**
- Sommeil **perturbé par des rêves**

Ce schéma correspond surtout à **des difficultés d'attention** et à **une moins bonne capacité à retenir les informations**.

Il est plus souvent décrit chez les **personnes jeunes**, en particulier chez les **femmes en âge de procréer**.

Peut aussi s'accompagner de

- Fatigue and weakness
- Vertiges
- Palpitations
- Anxiété ou tendance à se sentir facilement déstabilisé(e)
- Manque d'appétit
- Ballonnements après les repas
- Teint pâle
- Tendance à avoir des bleus facilement
- Règles abondantes ou qui durent longtemps

Souvent associé à

- **Trop de travail ou trop d'effort mental** pendant longtemps
- **Manque de sommeil**
- Longues périodes de **stress ou d'inquiétude**
- Grande **fatigue physique ou mentale**
- **Récupération après une maladie**
- **Perte de sang**, notamment en cas de règles abondantes ou qui durent longtemps
- **Alimentation insuffisante** ou manque d'appétit

Ce qui peut aider

En médecine chinoise, l'accompagnement peut inclure **l'acupuncture et la pharmacopée chinoise**, avec pour objectif de soutenir la Rate et le Cœur, nourrir le Qi et le Sang, et calmer l'esprit.

- **Dormir suffisamment et régulièrement**
- **Garder une routine régulière avant de se coucher**

- **Manger régulièrement et de façon nourrissante**, avec assez de protéines et d'aliments riches en fer, et prendre des compléments si nécessaire
- **Faire une activité douce**, comme la marche, le tai-chi ou le yoga
- **Pratiquer la méditation ou d'autres activités relaxantes**
- **Éviter de trop travailler pendant de longues périodes**

Correspondances possibles en médecine occidentale

À titre informatif uniquement — ne constitue pas un diagnostic.

Anémie • Fatigue persistante et épuisement mental • Difficultés de concentration liées au sommeil • Problèmes de concentration liés au stress • Fatigue après une maladie • **Dépression ou baisse de moral** • **Sclérose en plaque**

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
