



## ALLO MAMAN BOBO ?

**La douleur est provoquée par quoi ? Les blocages musculaires, tendineux, ligamenteux ? Les stagnations de sang, de Qi (énergie) ? Les pincements discaux, nerveux ? Les déchets, toxines accumulées dans l'organisme ? Les émotions refoulées ?**

L'indicateur des douleurs reste le cerveau qui nous envoie des messages afin que nous intervenions le mieux possible au bon endroit. Notre ordinateur central (cerveau) nous parle constamment, mais savons-nous l'écouter et agir à temps ?

Très souvent l'on se dit que ça passera... on est dur à la douleur... on « croche » dedans et puis il ne faut pas s'écouter trop... mais voilà ! Il faut ménager la chèvre et le chou. Entre pas assez et trop, il est important de se prendre en charge et de consulter quand il est encore temps.

Le premier réflexe doit être celui de consulter son médecin. Il est à même de vous poser les bonnes questions afin de définir l'origine de vos douleurs.

Dans mon métier, j'aime m'appuyer sur des résultats médicaux. Nul n'a la science infuse et il est important de s'intéresser à la santé globale des sujets qui vous accordent leur confiance et dont la principale motivation est le mieux être. J'accompagne en complémentarité, je ne travaille jamais seule.

> **Savoir écouter et prendre le temps d'écouter est primordial.**

> **L'observation du corps**

> **Le toucher par la palpation (froid-chaud/plénitude-insuffisance/profondeur-surface/ Ying- yang sont les bases fondamentales qui guideront nos gestes.**

> **La remise en route des énergies par le mouvement.**

> **Les conseils donnés d'exercices à réaliser pour une meilleure prise en charge dans le temps.**

Votre corps est une machine extraordinaire. Il a des capacités d'auto-guérison mais encore faut-il l'aider, le soutenir par une hygiène de vie correcte autant que faire se peut.

De plus, vous êtes nombreux à travailler en agroalimentaire ou usine générant des gestes musculo-squelettiques répétitifs à même de déclencher des pathologies douloureuses. Les techniques de massage Tuina peuvent vous aider à diminuer la douleur et à savoir l'anticiper, voire la gérer vous-même car je n'hésite pas à transmettre des protocoles de soins simples que vous pouvez mettre en place chez vous si vous êtes motivés. Les techniques de Qi Gong liées aux mouvements de nos articulations pour nous aider à gérer la douleur en stimulant l'énergie le long des méridiens sont aussi très efficaces et simples à retenir.

Certains réflexes entre les solutions enseignées en médecine traditionnelle chinoise et la naturopathie peuvent vous aider à agir rapidement dès que vous sentez les prémices d'un coup de froid par exemple. Mieux vaut évacuer « les vents pervers » quand ils sont encore à la surface du corps que les laisser entrer dans la profondeur et atteindre les organes.

Par exemple, si vous attrapez un coup de froid : frissons, éternuements, les yeux pleurent : en médecine chinoise on fera rapidement de la moxibustion sur le 14 Du Mai (un point d'acupuncture du vaisseau gouverneur) pour évacuer le froid. Ce point se trouve à l'arrière du dos sous la dernière cervicale. Vous pouvez y apposer de la chaleur via une bouillotte ou mettre un foulard de soie et chauffer la zone avec un sèche-cheveu pendant trois minutes. Pensez à retirer vos bijoux car les métaux sont conducteurs de chaleur et peuvent brûler la peau. En général une rougeur remonte à la surface et permet immédiatement l'évacuation du froid. Vous n'avez pas de sèche-cheveu ? Faites-vous frotter la zone avec le plat de la main à toute vitesse. Technique à faire si le coup de froid est très récent. Le lendemain c'est déjà trop tard. Il faudra traiter le mal en profondeur.

En naturopathie on proposera des infusions, inhalations, un grog, une bonne transpi-

ration sous la couette... mais la technique efficace reste le bain dérivatif. Elle ne coûte qu'un peu de temps : cinq minutes. Elle fait souvent sourire quand je l'explique mais elle m'a prouvé son efficacité à chaque fois : fesses nues sur le bord d'un tabouret, gardez des chaussettes aux pieds. Une bassine d'eau très froide en face de vous, imprégnez un gant de toilette et étreignez-le bien, passez-le dans l'aine droite du haut vers le bas, refaites la même chose dans l'aine gauche et au niveau du pubis. Ne laissez pas d'eau couler le long des jambes et ne touchez pas les muqueuses. L'eau de votre bassine va se troubler, vous évacuez des toxines via ce frottement qui stimule la circulation sanguine et lymphatique.

Si vous avez attendu trop longtemps pour ces techniques, contactez votre médecin afin d'éviter des complications pulmonaires.

**Je vous souhaite une très bonne année 2024 !**

### Conférence

« Atelier sur la médecine traditionnelle chinoise »

10 février (nouvel an chinois),  
de 10 h à 12 h,  
à la Médiathèque de Melrand

### KATIA DUBOIS

Praticienne en médecine traditionnelle chinoise et naturopathie

1, place du Marché - MELRAND

06 76 87 36 34

duboiskastell@gmail.com

[www.kertamalou.bzh](http://www.kertamalou.bzh)

La consultation d'un praticien en médecine traditionnelle chinoise/naturopathe ne saurait remplacer le suivi médical habituel ou en cours, ni se substituer aux traitements en cours. Seul votre médecin peut décider de l'arrêt ou de la modification d'un traitement médical.