# INSOMNIE

## 5 zones d’acupression pour favoriser le sommeil

Un guide pratique, accessible aux débutants, pour découvrir une routine d’automassage apaisante avant le coucher.

## Comprendre l’insomnie en médecine traditionnelle chinoise

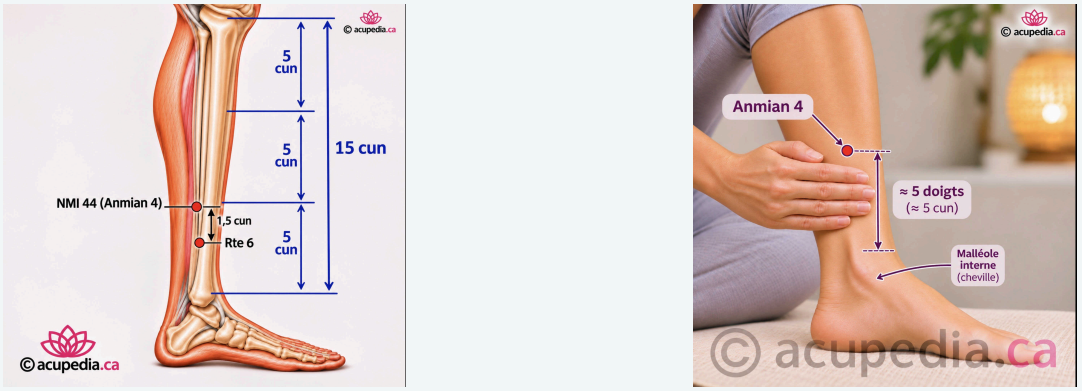
En médecine traditionnelle chinoise (MTC), le sommeil est associé à l’équilibre du **Yin et du Yang** et à l’apaisement du **Shen**, terme traditionnel souvent traduit par « esprit ». Les praticiens décrivent différents tableaux : agitation liée à une « chaleur », manque de Yin, stagnation émotionnelle ou insuffisance de certaines fonctions énergétiques. Ces notions appartiennent au modèle traditionnel de la MTC : elles ne constituent pas des diagnostics médicaux modernes.

Le stress, les horaires irréguliers, les douleurs et les habitudes du soir peuvent aussi influencer le sommeil. Une routine d’automassage peut être intégrée à un moment de détente avant le coucher.

## Pourquoi ces cinq zones ?

Elles ont été choisies principalement pour leur **facilité d’accès en automassage**. Il existe de nombreux autres points d’acupuncture utilisés selon les traditions et les besoins de chacun. Massez doucement, sans douleur, pendant environ 30 à 60 secondes par zone, en respirant lentement.

## 01 | Anmian 4 — face interne de la jambe



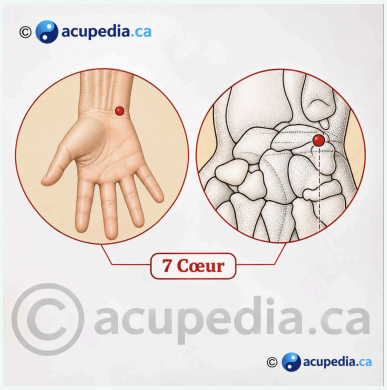

*À gauche : repères anatomiques. À droite : geste d’automassage.*

**Où le trouver ?** Sur la face interne de la jambe, à environ **un tiers de la distance en remontant depuis la malléole interne vers la face interne du genou**. L’image de repérage présente également le point 6 Rate, situé plus bas. La dénomination et la localisation d’Anmian 4 peuvent varier selon les cartographies.

**Comment masser ?** Posez deux ou trois doigts sur la zone et effectuez de petits mouvements circulaires, sans appuyer sur l’os. Recommencez de l’autre côté.

# DEUX GESTES POUR SE DÉTENDRE

## 02 | 7 Cœur (Shenmen) — pli du poignet



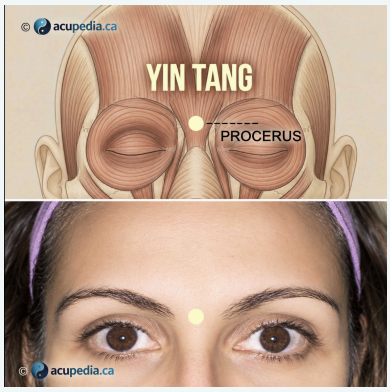



*À gauche : localisation du point. À droite : massage doux au niveau du poignet.*

**Où le trouver ?** Sur la face palmaire du poignet, dans le pli de flexion, du côté du petit doigt, dans un petit creux près d'un tendon. Le point 7 Cœur est traditionnellement associé à l'apaisement du Shen.

**Comment masser ?** Avec le pouce opposé, exercez une pression légère à modérée, stable ou circulaire, pendant 30 à 60 secondes. Répétez sur l'autre poignet.

## 03 | Yin Tang — entre les sourcils






*À gauche : schéma et photo du repère. À droite : automassage du front.*

**Où le trouver ?** Exactement au milieu de l'espace entre les deux sourcils, sur la ligne médiane du visage.

**Comment masser ?** Avec l'index, réalisez de petits cercles lents ou maintenez un contact doux durant 30 à 60 secondes. Relâchez la mâchoire et ralentissez la respiration. Évitez toute pression douloureuse.

# COMPLÉTER SA ROUTINE DU SOIR

## 04 | 1 Rein (Yongquan) — plante du pied



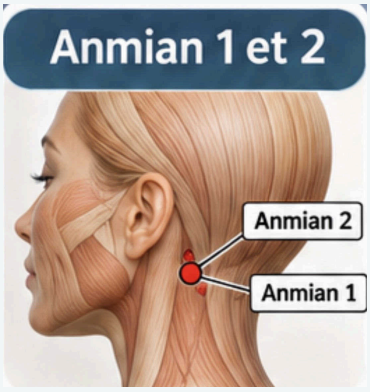



*À gauche : repérage de 1 Rein. À droite : automassage de la plante du pied.*

**Où le trouver ?** Sur la plante du pied, dans la dépression qui apparaît lorsque les orteils se fléchissent, vers la jonction du tiers antérieur et des deux tiers postérieurs de la plante.

**Comment masser ?** Tenez le pied entre les mains et massez doucement avec les pouces pendant 30 à 60 secondes, puis changez de pied.

## 05 | Anmian 1 et 2 — derrière les oreilles






*À gauche : région des points Anmian 1 et 2. À droite : massage de la base de la nuque.*

**Où les trouver ?** Ces deux points sont proches, dans la région située **à la base du crâne, juste derrière les oreilles**. Leur position exacte varie selon les cartographies ; pour un débutant, il est plus simple de masser doucement l'ensemble de cette région.

**Comment masser ?** Placez les doigts de chaque côté de la nuque, derrière les oreilles, et effectuez de petits cercles lents, sans comprimer fortement le cou.

## D'autres façons de stimuler les points

En cabinet, certains praticiens utilisent aussi des **mini-aiguilles adhésives de type Press Tack** (parfois appelées « presstack ») ou des **aimants**. Les aiguilles traversent la peau : elles doivent être posées par un professionnel habilité, avec des règles d'hygiène strictes, et ne conviennent pas à l'autopose sans encadrement. Les aimants ne doivent pas être considérés comme un traitement prouvé de l'insomnie ; demander conseil en présence d'un dispositif médical implanté.

**À retenir :** une routine régulière, une heure de lever stable et une chambre calme peuvent aider. Si l'insomnie persiste, la thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie (TCC-I) est le traitement de première intention recommandé. Évitez de masser une zone blessée ou inflammatoire.