

## Comment ça se passe

- 1 **On cherche la cause.** Difficulté à s'endormir, réveils la nuit, réveil trop tôt : chaque type d'insomnie raconte un déséquilibre différent. Votre acupunctrice fait le tri avec vous.
- 2 **On rétablit le rythme.** Selon le cas, le traitement calme l'agitation du Yang (le mental qui tourne) ou nourrit le Yin (la capacité à se déposer). Souvent un peu des deux.
- 3 **Des séances rapprochées au début,** puis plus espacées à mesure que les nuits se stabilisent.
- 4 **Des habitudes du soir.** Alimentation, écrans, lumière, routine : des conseils simples inspirés de la MTC pour ne pas restimuler le Yang quand vient le soir.

### Une profession encadrée

Au Québec, l'acupuncture est une profession reconnue et réglementée par l'**Ordre des acupuncteurs du Québec** depuis 1995. Toutes les acupunctrices du Centre FLEXE en sont membres. Les reçus sont admissibles auprès de la plupart des assurances collectives.

**Bon à savoir :** si vous prenez un somnifère, ne l'arrêtez pas de vous-même. L'acupuncture peut accompagner une réduction progressive, en concertation avec votre médecin.

## Deux cliniques, une même équipe

Le Centre FLEXE est une clinique multidisciplinaire établie depuis 2018 : acupuncture, ostéopathie, massothérapie et approches complémentaires, sous un même toit.

### Centre FLEXE Terrebonne

3175, boul. de la Pinière, bureau 101  
Terrebonne (Québec) J6X 4P7

### Centre FLEXE Saint-Lin–Laurentides

271, 14<sup>e</sup> Avenue  
Saint-Lin–Laurentides (Québec) J5M 2X6

**450 492-0202**

centreflexe@outlook.com

**Prenez rendez-vous en  
ligne**

[gorendezvous.com/CentreFLEXE](https://gorendezvous.com/CentreFLEXE)

Balayez le code avec votre téléphone

— 24 h sur 24.



Instagram @acupuncturecentreflexe · Facebook  
Centre FLEXE

ACUPUNCTURE

# Insomnie

*Retrouver des nuits  
qui réparent.*

**CENTRE FLEXE**

CLINIQUE MULTIDISCIPLINAIRE ·  
TERREBONNE · SAINT-LIN

## Dormir, c'est se réparer

Le sommeil est un état naturel où le mental se met en veille sans qu'on perde conscience : l'esprit se détend, dérive, et pendant ce temps le corps se repose et se régénère. Chez l'adulte, ça représente environ huit heures — le tiers de nos journées.

L'insomnie, c'est quand la qualité ou la durée de ce sommeil est atteinte, assez pour déborder sur le quotidien.

### Ça ressemble à quoi ?

- sommeil léger, jamais vraiment profond
- difficulté à s'endormir
- réveils fréquents, impossible de se rendormir
- réveil trop tôt le matin
- cauchemars, rêves agités
- nuits blanches

### Et le lendemain...

- fatigue dès le réveil
- irritabilité, humeur changeante
- somnolence pendant la journée
- concentration et mémoire moins vives
- moins de vigilance, moins de rendement
- et l'angoisse qui monte quand le soir approche

## Le regard de la médecine chinoise

En médecine traditionnelle chinoise (MTC), le sommeil est le résultat d'une alternance entre deux énergies qui se relaient sans arrêt :

### Yin

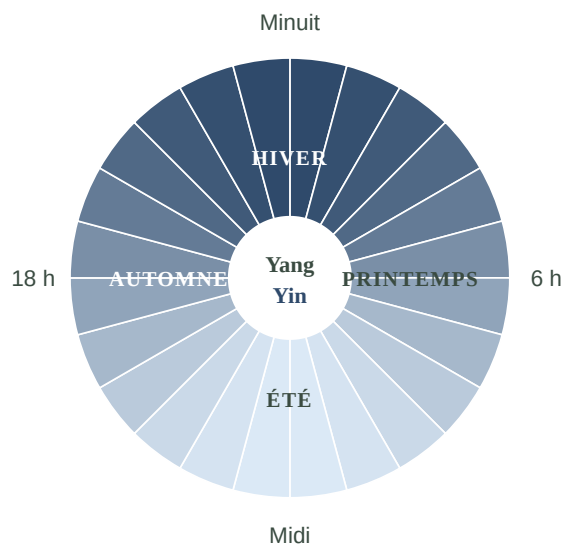
La détente, le repos, la nuit. Le soir venu, le Yin freine l'activité du mental et permet de se déposer.

### Yang

L'activité, le mouvement, le jour. Le matin, le Yang tire le corps hors du repos et remet l'esprit en marche.

Un bon sommeil, c'est simplement une transition fluide de l'un à l'autre — chaque soir, chaque matin.

Cette alternance sur 24 heures ressemble à celle des saisons : le printemps et l'été sont l'aube et le jour (Yang) ; l'automne et l'hiver, la soirée et la nuit (Yin).



Le Yang (clair) domine le jour, le Yin (foncé) la nuit. Un cycle qui se répète chaque 24 heures — et chaque année.

## Quand le cycle déraille

L'insomnie, en MTC, c'est une perturbation de ce mouvement Yin-Yang. Deux grands déséquilibres l'expliquent : un **Yang trop actif** qui refuse de se calmer, ou un **Yin insuffisant** qui n'arrive pas à retenir le repos. Selon lequel domine, l'insomnie prend une forme différente :

- **Difficulté à s'endormir** — le mental (Yang) reste en marche et n'arrive pas à décrocher.
- **Réveils fréquents** — la détente (Yin) est trop faible pour maintenir le sommeil.
- **Réveil trop tôt** — le Yang reprend le dessus avant l'heure, et l'activité repart trop vite.

### Comment l'acupuncture peut aider

Le traitement rétablit les fonctions naturelles du corps : **calmer l'agitation du Yang**, **nourrir le Yin**, ou les deux, selon le déséquilibre en cause. Sans somnifère, sans effet de lendemain.

Votre acupunctrice y ajoute des conseils sur l'alimentation et les habitudes du soir, inspirés de la MTC, pour éviter de restimuler le Yang à l'heure où il devrait se retirer — et laisser toute la place au Yin et au sommeil.

**Vous comptez les moutons depuis des semaines ?** Plus l'insomnie s'installe, plus elle s'entretient. Consultez tôt : le cycle se rétablit plus vite.