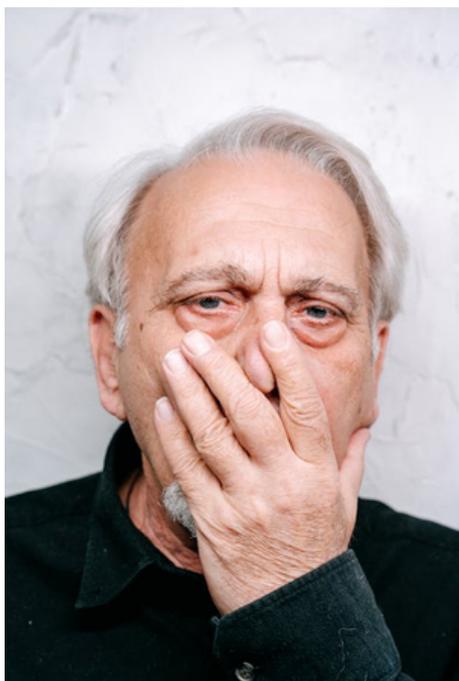




DÉGRADATION DE LA MÉMOIRE CHEZ LES SÉNIORS

PAR CHRYS WILBOIS



La dégradation de la mémoire chez les séniors est un problème de santé croissant à l'échelle mondiale. La Médecine Traditionnelle Chinoise s'attelle depuis des milliers d'années à traiter les troubles de la mémoire.

En Médecine Traditionnelle Chinoise, la mémoire est étroitement liée à l'Esprit (Shen) et à la fonction des organes internes, en particulier ceux du Cœur et des Reins. Le Cœur est considéré comme le siège de l'Esprit, tandis que les Reins stockent l'essence vitale (Jing) qui nourrit le cerveau. L'équilibre entre le Yin et le Yang, ainsi que la circulation harmonieuse du Qi (Energie vitale) et du Sang sont essentiels pour maintenir une bonne mémoire.

La Médecine Traditionnelle Chinoise identifie plusieurs facteurs qui peuvent contribuer à la dégradation de la mémoire chez les séniors.

Ces facteurs sont le plus souvent :

Le vieillissement naturel, les perturbations émotionnelles, le surmenage mental, une mauvaise alimentation, le manque d'exercice physique, l'insuffisance de Qi et de Sang, ainsi que des déséquilibres du Yin et du Yang.

L'accumulation de ces facteurs peut entraîner des problèmes de mémoire tels que l'oubli, la confusion mentale et la difficulté de concentration.

La Médecine Traditionnelle Chinoise propose plusieurs approches de traitement pour la dégradation de la mémoire chez les séniors. Ces approches visent à rétablir l'équilibre du corps et à renforcer les fonctions du Cœur, des Reins et du Cerveau. L'Acupuncture, la Phytothérapie, les exercices de Qi Gong et les modifications du régime alimentaire peuvent en faire partie.

En **Acupuncture**, pour aider à renforcer la fonction du Cerveau, à améliorer la circulation du Sang et à rétablir l'équilibre du Qi, les points d'Acupuncture spécifiques comme **les points des 8 Grandes Réunions** sont intéressants :



LES 8 GRANDES REUNIONS	
TISSUS	POINTS REUNION
ORGANES TRÉSOR (ZANG)	ZHANGMEN - F13
ORGANES ATELIERS (FU)	ZHONGWAN - VC12
QI (ENERGIE, APPAREIL RESPIRATOIRE)	SHANZHONG - VC17
SANG	GESHU - V17
TENDONS	YANGLINGQUAN - VB34
OS	DAZHU - V11
MOELLES	XUANZHONG - VB39
POULS	TAIYUAN - P9



On peut y ajouter les points :

- En Moxibustion quotidienne : **E 36 (Zusanli)** – centre de la Réunion de l'Énergie, Mer des aliments.
- En tonification : **R 6 (SanYinjiao)** – Lo de groupe des 3 Yin de Pied - qui tonifie le Foie, les Reins, mobilise le Qi et active le Sang.
- En Moxibustion pour renforcer le Feu Ministre : **V 23 (Shenshu)** – Point Assentiment du Rein – couplé en Moxibustion à **VC 4 (Mingmen)** – la porte de la Vie.
- En tonification : **R 3 (Taixi)** - qui tonifie le Qi et le Jing rénal.

PHARMACOPEE CHINOISE

La Pharmacopée chinoise est aussi utilisée pour freiner la dégradation de la mémoire et est souvent prescrite pour stimuler la fonction cérébrale, améliorer la circulation sanguine et réduire l'inflammation.

Des formules telles que **YI ZHI** (décoction pour nourrir l'Esprit) et **ZHEN ZHU** (Poudre de Perle) ont tout leur intérêt.

Tout d'abord **YI ZHI** car c'est une formule qui tonifie le Foie et les Reins, nourrit le Jing, calme l'Esprit et favorise la production des Liquides Organiques.

ZHEN ZHU, quant à elle, va être efficace pour réduire l'excès du Yang du Foie, rafraîchir le Foie, éclaircir la Vue, calmer le Shen et tonifier l'Énergie du Rein.

À ces pratiques, on peut ajouter celle du **Qi Gong** dont certains exercices spécifiques peuvent aider à calmer l'Esprit, renforcer l'énergie vitale et améliorer la fonction cognitive.

Il est aussi intéressant de procéder à des modifications du **régime alimentaire** pour maintenir une bonne santé. Certains aliments, tels que les noix, les graines, les légumes verts et les poissons gras, sont considérés comme bénéfiques pour le cerveau et la mémoire.

Les aliments transformés sont à éviter le plus possible et manger des repas réguliers peut également contribuer à maintenir l'équilibre du corps.



La dégradation de la mémoire chez les séniors est un défi de santé croissant dans notre société vieillissante. La Médecine Traditionnelle Chinoise offre une approche complémentaire pour comprendre et traiter ce problème.

En rétablissant l'équilibre du corps, en renforçant les organes internes et en favorisant une bonne circulation du Qi et du Sang, elle apporte un soutien précieux pour prévenir et gérer la dégradation de la mémoire chez les séniors.

La collaboration entre médecine moderne et Médecine Traditionnelle Chinoise peut offrir des résultats optimaux pour préserver la mémoire et améliorer la qualité de vie des personnes âgées.

Dans tous les cas, il ne faut pas attendre les signes de dégradations pour agir. Une prévention et une action en amont peuvent ainsi freiner une éventuelle détérioration.

« Il ne faut pas creuser le puits quand la soif est déjà là. »