MARIN – GRÂCE, CABINET DE MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Etes-vous sur le chemin du Burn-Out ?

Les deux praticiens du cabinet de médecine traditionnelle chinoise Grâce, Ling Fan et Jiyong Wu reçoivent chaque semaine de nombreux patients souffrant de pathologies très différentes. Face à l'épuisement professionnel, plus communément appelée le Burn-Out, l'acupuncture et la moxibustion sont une solution efficace et les résultats ne se font pas attendre. Tous deux reviennent ici sur un cas précis (nom d'emprunt pour des raisons de secret professionnel).

Sylvie* vient de fêter son 49e anniversaire le mois dernier. Elle est cadre supérieur dans une grande entreprise internationale. Lorsqu'elle est venue au centre de santé Grâce pour la première fois, elle portait un costume professionnel très formel, un maquillage léger, toute en élégance et en finesse.

Elle nous a dit que depuis le décès de son père à la fin de l'année dernière, elle se sentait très fatiguée. Elle n'a pas bien dormi pendant presque trois mois. Bien qu'elle se couche très tôt, elle ne pouvait pas s'endormi immédiatement, et devait souvent « patienter » jusqu'à une heure du matin. Elle s'endormait alors dans un état second, et se réveillait facilement au milieu de la nuit, et il lui était difficile de se rendormir après cela.

Elle se sentait malheureuse, déprimée, anxieuse, et avait même parfois envie de pleurer. Elle pense aussi que sa mémoire lui jouait des tours et se révélait moins efficace. Ainsi, elle ne se souvenait souvent plus si elle avait, ou non, verrouillé sa voiture. Chaque fois qu'elle revenait au parking, elle constatait cependant que sa voiture était déjà fermée. Son appétit n'était pas non plus aussi bon qu'avant, elle avait en outre sans cesse une sensation de ballonnement, ses selles étaient dures et sèches. Par le passé, elle pouvait aisément courir 5 000 mètres, mais depuis lors, lorsqu'elle se mettait à courir, dès 1 000 mètres elle avait l'impression d'avoir les jambes lourdes, d'être essoufflée, d'avoir des palpitations et d'avoir la poitrine serrée.

Au travail, sa pensée n'était pas aussi claire qu'avant, et parfois elle ressentait même des maux de tête après une réunion. Sa vue était elle aussi moins bonne qu'avant. Elle avait en outre beaucoup de peine à terminer son travail à temps. La concurrence féroce au travail a aggravé sa pression mentale, elle soupirait souvent involontairement et elle avait l'impression qu'il n'y avait aucun espoir pour l'avenir. Parfois, ses subordonnés ne comprenaient pas bien ses instructions et faisaient des erreurs, et elle avait alors du mal à contrôler sa colère émotionnelle. Bien qu'elle ait toujours été déterminée à faire les choses, elle hésitait dès lors chaque fois qu'elle doit prendre une décision importante.

Même si jouer du piano et dessiner lui plaisaient, elle ne se sentait plus très enthousiaste à l'idée de pratiquer de telles activités. Ses menstruations sont elles aussi devenues irrégulières, leur couleur était sombre et elle a même eu quelques caillots sanguins. Ces dernières étaient accompagnées de douleurs abdominales, d'une sensibilité des seins et de mains et pieds particulièrement chauds, ainsi que de transpirations nocturnes.

Elle a également constaté qu'elle perdait beaucoup de cheveux lors des lavages et du brossage. Elle avait en outre toujours soif et buvait trop d'eau, ce qui la conduisait à aller souvent aux toilettes. Sa fille étant partie étudier à l'université au Royaume-Uni, elle se sentait seule et avait l'impression que l'on avait plus besoin d'elle. Mais ce qui la rendait la plus triste, c'est que même si son mari tentait d'entretenir leur vie sexuelle, elle se sentait sans intérêt aucun.

Grâce à un traitement ciblé, Sylvie a, en quelques semaines, retrouvé élan et joie de vivre. Elle se sent mieux dans sa peau, beaucoup moins fatiguée, et éprouve même du plaisir à effectuer ses activités quotidiennes usuelles. Un seul rendez-vous au cabinet de santé Grâce peut vous aider vous aussi !

CS

GRÂCE
Centre De Santé
恩典健康中心 自然療法 中醫 針灸
Naturopathie MTC-Acupuncture

Rue de la Gare 22
2074 Marin-Epagnier
032 675 09 49
info@acupuncture-ne.ch
www.acupuncture-ne.ch

SAINT-BLAISE

Hivers'Vita

Sur l'attrayante piste des Fourches

Dans le cadre de la promotion de la santé, les communes d'Hauterive, de La Tène et de Saint-Blaise ont incité leurs habitants à effectuer sans inscription leur parcours Vita. Chaque parcours est animé par des coachs afin que les bons mouvements soient exécutés dans les règles de l'art. Une petite collation est offerte en fin de parcours.

14 h 30, samedi 23 avril 2022, une bonne vingtaine de participants et participantes (photo Patrick Enz) sont prêts pour le départ à proximité de la fontaine du centenaire de la République. Ciel bleu, légère bise, anémones en corolles : on ne peut pas avoir de meilleures conditions sur les sentes en zigzags de la Piste Vita bien marquée et bien entretenue.

Deux coachs Narayan Enz, de Neuchâtel et Giada Paltenghi, de Saint-Blaise, prennent bientôt soin de la cohorte. *« Nous sommes là pour faire en sorte que les mouvements des participants soient justes et que personne ne se blesse »* explique Narayan Enz.

Au début tout est facile mais progressivement la mobilité, l'agilité et l'endurance sont mises à l'épreuve. Le parcours compte 15 stations et… 43 exercices sur une distance de 3 km, un dénivelé de 140 m et 4,4 kilomètres efforts ! Il serpente dans les Roches de Châtoillon, la plus petite chaîne jurassienne qui domine le Bois Meuniers.

Pour donner l'exemple : la conseillère communale Martine Steiger Burgos, d'Hauterive et le conseiller communal Pierre Schmid, de Saint-Blaise, tous deux en charge des sports, ainsi que les conseillers généraux Lorenzo Zago et Charles Constantin, de Saint-Blaise, sont au départ.

Deux parcours « Hivers'Vita – Bouger en hiver » sont encore programmés avec les coachs : dimanche 3 avril, à 9h. 30, au départ de la Piste Vita de La Tène et, samedi 9 avril 2022, à 14 h. 30, à celle d'Hauterive.

CZ