

# **LES BOUFFÉES DE CHALEUR DE LA MENOPAUSE**

## **POINT PAR POINT**

**Jean-Pierre GIRAUD**

L'auteur souligne certaines caractéristiques sémiologiques des bouffées de chaleur de la ménopause. Ensuite il passe en revue les points d'acupuncture utiles dans cette pathologie et essaie d'en préciser les indications.

Cet exposé qui se veut concret fait référence à une expérience personnelle acquise au fil des années de pratique.

Acupuncture, bouffées de chaleur, indications ponctuelles.

## INTRODUCTION

La fréquence des bouffées de chaleur (BdC), les contre-indications du traitement hormonal substitutif incitent les patientes à se tourner vers des médecines alternatives, l'acupuncture entre autres.

Il y a quelques années, l'A.F.E.R.A. a effectué un travail collectif pour colliger un nombre de cas suffisant afin de clarifier, d'élargir la vision de chacun et de confronter nos différentes approches et pratiques.

À partir de cette réflexion commune, dont la trame était les zhengs, une observation quotidienne a permis d'affiner un peu plus la sémiologie, de l'envisager d'une manière systématique (point par point) et de redonner aux points d'acupuncture toute leur valeur à travers leur génie, indications fonctionnelles et ponctuelles. Les points ont leur ambiance qui induit partiellement la pensée du prescripteur.

## AVANT PROPOS

Quelques affirmations (certains diront croyances) et constatations guident ce travail.

- Le bon point au bon moment offre le meilleur résultat, signifiant l'importance du POINT.
- Un grand nombre de POINTS peut être utilisé dans le cadre des BdC, malgré tout, une vingtaine domine par leur fréquence. Les étudier particulièrement pour une meilleure sélection paraît pragmatique.
- Dans le cas présent des BdC nous pouvons rencontrer un zheng simple et isolé, mais dans bien des cas ce sont des zheng complexes voire une combinaison de ceux-ci. Tout cela favorise un agencement réfléchi et personnalisé de POINTS plutôt qu'une recette fonctionnelle.
- Enfin, l'examen et surtout l'interrogatoire doit aborder en détail les BdC dans leur expression clinique et leur environnement symptomatique de manière systématique c'est-à-dire POINT par POINT.

## INTERROGATOIRE

- L'interrogatoire non directif mais précis permet d'obtenir une richesse sémiologique. Ensuite, l'abord systématique affine la direction thérapeutique et permet de ne rien laisser pour compte.
- Le premier élément qui nous a semblé très intéressant est le POINT DE DEPART et la diffusion des BdC dans l'organisme

Différentes possibilités nous sont ainsi révélées :

Les plus fréquentes : la poitrine ; le creux épigastrique ; la nuque ; l'abdomen ; l'hypogastre ; la tête

Les plus originales : région du V17 ; région du V 43 (omoplate) ; les jambes ; les gros orteils

Leur diffusion :

Parfois absente, la BdC est alors fixe ; le plus souvent ascendante vers l'extrémité céphalique ou le thorax, parfois diffusant et envahissant l'ensemble de l'organisme, parfois venant de la profondeur pour envahir la surface (GI 11 - VB 41)

Ne pas tirer profit de cette variété me paraît dommageable.

Le point de départ attire vers un point d'acupuncture, par exemple la poitrine et le F14 ; la région dorsale et le V17 ; l'hypogastre et le RM4...

La diffusion brutale vers le haut avec rougeur marquée évoque un yang, un feu.

La diffusion progressive, envahissant moins brutalement évoque un vide sous jacent.

À ce stade de l'exposé, je place un « POINT D'INTERROGATION ». Dans un petit nombre de cas nous avons observé que la chaleur ne monte pas mais descend. À partir de l'extrémité céphalique, la chaleur diffuse vers la poitrine ou vers la ceinture

scapulaire. Comment interpréter ce symptôme paradoxal ? C'est une interrogation que je vous soumets.

- Le deuxième élément est la période et la fréquence des BdC. Certaines sont diurnes (Yang), d'autres nocturnes (Yin), parfois matinales (Yang) ou vespérales (Yin) et enfin permanentes conjuguant Yin et Yang.

- Les symptômes d'accompagnement constituent le troisième élément :

- a) La transpiration et ses modalités :

- L'absence évoque un Qi présent, mais plutôt noué ou un merveilleux vaisseau

- La profusion évoque un vide

- La localisation oriente vers un point : la nuque et VB20, lombaire et V23, sous les seins F4 ....

- Diurne et trouble du yang, nocturne ou vespérale évoque plus le Yin.

- b) D'autres signes sont liés aux liquides organiques :

- La sécheresse : de la peau, de la bouche, les OGE et le vagin

- La soif

- Les cheveux, les ongles devenant cassants

- Le transit et les urines sont parfois modifiés

- c) L'humeur est très significative :

- La variabilité, l'irritabilité évoque le F

- La dépression suggère le vide

- L'anxiété, la peur attire vers le R

- Le déclenchement par contrariétés oriente vers Cn Yin Wei Mai, voire le F

- d) L'appétit et le poids :

2 à 3 kg supplémentaires sont fréquents et même la règle

Un appétit ravageur ou des pulsions dans ce contexte fait penser à E44

Les BdC peuvent être liées aux repas

e) Les céphalées, palpitations, oppression thoracique, les troubles du sommeil, la ptose d'organe sont à interpréter.

f) Certains cas particuliers :

Les BdC du grand âge signifient un R qui s'épuise

Les BdC liées à un traitement chimique en particuliers les anti œstrogènes, plus coriaces à traiter, avec un vide de Yin très marqué.

Les BdC suite à une ovariectomie bilatérale évoquant parfois la pénétration d'un Xie froid

Les BdC après radiothérapie évoquent E40, avec ptose d'organe F13 DM20

g) Après cette « chek list » permettant une première vision, l'interrogatoire fait un tour d'horizon sur d'autres signes d'appel, sur l'état de santé de la patiente, un symptôme particulier. Un symptôme localisé prend toute sa valeur.

En effet, je pense que l'aiguille a une valeur exorcisante symbolique en général, mais le lieu de la puncture encore plus à mes yeux (Docteur vous ne me piquez pas là où j'ai mal ?) Piquer où ça fait mal, où ça gêne donne un sens. POINT D'EXCLAMATION.

Par exemple une scapulalgie et GI11, une nucalgie et VB20

## EXAMEN DE LA LANGUE

Il est lui aussi systématique, confirmant, infirmant ou complétant une orientation diagnostic.

Le feu, le vide de Yin, une chaleur humidité, un trouble du sang, font partie des possibles. La localisation des perturbations prend toute sa valeur.

Cependant, dans bon nombre de cas, ces femmes encore jeunes, dynamiques, parfois même sportives, en pleine activité, ont une langue tout à fait normale bien rosée, un petit enduit blanc mince, de volume normal...

Les orientations diagnostiques peuvent être tranchées :

- L'absence d'enduit, le corps de la langue rouge et sec évoquent un vide de Yin ; associée à des palpitations ou plus marquée sur la pointe, suggère un vide de Yin du C ; associée à une irritabilité, des yeux secs un vide de Yin du F ; avec des lombalgies et des gonalgies, des urines rares et foncées, un vide de Yin du R ....

## EXAMEN DU POULS

Même s'il est plus subjectif, il nous apporte son lot d'informations :

- L'aspect global : la fréquence pour le froid, la chaleur, la puissance pour le vide – plénitude, la profondeur, la superficialité
- Ensuite les loges : nous livrent l'expression énergétique des Zang Fu dans leur individualité

Ces TROIS ÉLÉMENTS (interrogatoire, langue, pouls) nous donnent ainsi des POINTS D'APPUI :

a) Une teinte diagnostique :

- Dans le cadre des 8 règles
  - Vers le Qi, sang, liquides organiques, vers un ou plusieurs organes
  - Vers un merveilleux vaisseau
- b) Une localisation préférentielle pour le point de départ des BdC, la localisation d'une transpiration, l'expression d'un symptôme associé (lombalgie, scapulalgie...)
- c) Un symptôme précis nous attirant vers un point qui en a l'indication. E44 et pulsions alimentaires voraces est un exemple caricatural mais que l'on retrouve dans nos consultations.

De ces différents éléments apparaît alors une ambiance qui devient très évocatrice de points d'acupuncture. Nous allons passer en revue la vingtaine de POINTS dominants dans le cas des bouffées de chaleur.

Ceci n'exclut en rien tous les autres points qui peuvent avoir leur place dans un contexte particulier.

Faire un classement de ces points est difficile et ne serait pas juste car se chevauchent plusieurs indications. Leur fréquence d'utilisation, des grandes orientations ou des associations inter ponctuelles seront retenues. C'est un POINT DE NON RETOUR.

## **RP6**

Grand point, très utilisé, donc d'utilisation facile et couvrant un large territoire

Troubles ou irrégularité des règles dans les antécédents ou en cas de pré ménopause (associé à GI4 dans ce cas)

Sensation de lourdeur

Prise de poids

Troubles dans la circulation des liquides avec œdèmes des membres inférieurs ou de la partie basse du corps sans troubles veineux majeurs (penser à RP9 et RM3)

Début de sécheresse gynécologique (associé à E28, RP8)

Insomnie avec réveil difficile (retenir C7)

Désir de sucreries

Patiante avec un passé gynécologique (stérilité, fausses couches multiples...)

## **V23**

Tonifie le R Yin et R Yang

Peut toujours être indiqué

D'autant qu'il est associé à des lombalgies, des arthralgies, des troubles urinaires (nycturie en particulier), des acouphènes de type vide, un fond craintif qui apparaît.

Associé à V20 pour tonifier le sang : BdC avec langue pâle, gonflée, plutôt sèche mais parfois luisante, indentée, légèrement bleutée.

## **F14**

BdC marquées, brutales, ascendantes

Débutant à la poitrine, sous les seins, avec transpiration à ce niveau

Modification de l'humeur : irritabilité, dépression ou variabilité de celle-ci

Parfois migraine (associé à VB20)

Quelques troubles digestifs à type de spasmes, colopathie, gêne aux flancs

Antécédents d'hépatite

Signes associés : conjonctivite, œil sec

BdC du milieu de la nuit avec réveil et petite oppression respiratoire

## **VB20**

BdC très marquées de l'extrémité céphalique

Parfois associées à des céphalées, des cervicalgies

Transpiration de la nuque

Tête chaude, extrémités froides, surtout les pieds (penser à VB41) ; classiquement Chong Mai et Rte 4 sont un point de déception

Éblouissement facile, quelques vertiges ou ébriété

En pré ménopause, règles trop abondantes

## **RM4**

Vide de Rein Yin, Yang, Yin et Yang

Patiante fatiguée depuis cette période

Les BdC la fatiguent en plus

Insomnie par excès de fatigue

Constipation avec difficulté d'expulsion, pollakiurie depuis la ménopause

Esprit un peu dispersé, concentration et mémoire déficientes

## **RM6**

Vide de rein Yin, Yang, Yin et Yang

Insomnie par émotivité

Asthénie physique, musculaire, sans force, Qi faible aux extrémités

Vide de Yin R et C avec fatigue R6, C6 et RM6

## **P7**

Point d'ouverture de RM

Tristesse, blues, baisse de la libido, foyer inférieur un peu triste

Quelques leucorrhées, tumeur abdominale (kyste, fibrome...)

BdC avec céphalées constantes, non pulsatiles, sans lourdeur

Apparition d'un problème thyroïdien à la ménopause

## **R1**

Vide de Yin marqué

C'est la source cachée

L'association sécheresse par vide de Yin et transpirations profuses (associé à V23)

La présence d'un feu du F avec transpiration abondante (associé à F2)

S'il est efficace, les patientes le redemandent même s'il est douloureux à la puncture

Sur le plan psychique, le Shen quitte la réalité facilement, l'imagination, l'exagération parfois l'outrance s'installent par moments.

## **R6**

Vide de Yin mais moins marqué que le R1, transpiration nocturne présente

Souvent associé à une insomnie

Une baisse de la libido

Peut renforcer le R1

Associé au P7 pour Ren Mai

«      au C6 en cas de palpitations et rêves abondants

«      au V62 en cas d'insomnie majeure

Les BdC ont un vécu plutôt exagéré avec sensation de malaise

## **V62**

BdC et violentes transpirations

Troubles du sommeil associés

Chaleur importante, plutôt du haut, tête en particulier, avec signes d'accompagnement à type d'éblouissement, ébriété, tête embrumée, pensées bloquées, alternant avec de grands froids (parfois associé à VB20)

Sinusite frontale

Gêne du canthus interne

Dos penché, voûté, raidi

## **V17**

Tonifie le sang, langue pâle et légèrement sèche

BdC avec transpiration modérée, mais moiteur constante, changement d'odeur de la transpiration

Transpiration nocturne sans vide de Yin marqué et sans chaleur humidité

Rhumatisme associé à l'époque de la ménopause, dérouillage matinal, sensation d'ankylose

Rachialgies thoraciques

Point de départ des BdC entre les omoplates

## **GI 11**

Chaleur du haut du corps, le visage en particulier

Avec rougeur du visage ou au niveau du cou ou de la partie haute du thorax

Avec transpiration, non obligatoire, sur le même territoire

Bien associé à E44

Peau sèche, éruption liée à la ménopause

Scapulalgie (c'est la période d'une atteinte de la coiffe des rotateurs)

## **E44**

Rougeur des pommettes

Appétit important, jamais rassasié, se lève la nuit pour manger, pulsion alimentaire

BdC de type de plénitude, violente, plutôt diurne (associée à un vide de R Yin rend les BdC permanentes)

Déclenchement aux repas et à la prise d'alcool

Viennent par salves mais facilement résolutives, durant ainsi peu de temps

Facilement diffuses à tout le corps

Associé facilement avec GI 11 ? F1 ? RP6

Sinusite maxillaire associée

Syndactylie II<sup>e</sup> et III<sup>e</sup> orteils avec ou non syndrome de Morton

## **F2**

BdC bruyantes, visage écarlate, transpiration violente ou absente, très mal supportées et le dit, parfois le crie ou le pleure. Elle doit s'agiter, se lever, ouvrir la fenêtre, s'éventer.

Irritabilité, migraine, conjonctivite, agacement facile, font souvent partie du cortège

Les bords de la langue sont rouges, parfois gonflés

## **R3**

Vide de R Yin, Yang, Yin et Yang

Vide de R plutôt isolé  
Gonalgies et lombalgie  
Bouche sèche, salive collante  
Nycturie, cystalgie ou cystite accrues à la ménopause  
Hypoacusie débutante

### **R7**

Vide de R Yang essentiellement  
Douleurs lombaires, cuisses et genoux  
Frilosité, froid du petit bassin  
Moxas au RM4  
Polyurie, incontinence facile à la toux, à l'effort

### **C6**

BdC avec palpitations  
Transpiration nocturne  
Rêves abondants  
Émotivité  
Associé au R6 parfois RM6

### **MC6**

Point d'ouverture du Yin Wei Mai  
Palpitations, oppression, boule à la gorge, gorge serrée  
Associé au F14  
Anxiété, doute, ne se reconnaît plus

## **TR10**

BdC déclenchées aux émotions

Pouls superficiels, tendus, et durs

Langue normale

Insomnie de début de nuit

Apparition d'une HTA à la ménopause

## **VB41**

Chaleur en haut – froid en bas (pieds surtout)

Chaleur en haut (acouphène plénitude, céphalée type VB, congestion mammaire)

Douleurs articulaires liées à la ménopause

Associé au VB20

Chaleur en surface surtout

## **R2 + R5**

Association qui tonifie le R Yin

HTA liée à la ménopause

Troubles urinaires associés type polyurie ou oligurie, parfois œdème de la partie basse du corps

Echec R1 et R6

BdC à la préménopause avec troubles psychologiques en prémenstruel

BdC liée à une déficience du Yin mais où le Yang en excès est très marqué

## **V43**

Vide de sang, vide de Yin

Signe du foyer supérieur

Parfois chaleur ou transpiration de la partie supérieure du dos

Avec bronchite chronique

## CONCLUSION

Cet exposé vous fait part de ma pratique quotidienne.

Le choix de points est le fruit d'un interrogatoire et d'un examen détaillés définissant une orientation diagnostique.

Mais les détails sémiologiques des bouffées de chaleur ainsi que la globalité de la patiente définissent un climat plus propice au bon choix. POINT FINAL.